

國立台東大學體育學系碩士班
碩士論文

身心動作教育專家教師教學信念與教學行為
之研究-彼拉提斯課程為例

研究生：謝千文 撰

指導教授：林大豐 先生

中華民國九十七年七月

國立台東大學
學位論文考試委員審定書
系所別：體育學系碩士班

本班 謝千文 君

所提之論文 身心教育專家教師教學信念與教學行為之研究-以彼拉提斯課程為例

業經本委員會通過合於 碩士學位論文 條件
 博士學位論文

論文學位考試委員會：林靜萍
(學位考試委員會主席)

劉美珠

林大璽
(指導教授)

論文學位考試日期：2008年06月30日

國立台東大學

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

博碩士論文授權書

本授權書所授權之論文為本人在國立台東大學體育學系
96 學年度第 二 學期取得 教育碩士 學位之論文。
論文名稱：身心教育專家教師教學信念與教學行為之研究-以彼拉提斯課程為例

本人具有著作財產權之論文全文資料，授予下列單位：

同意	不同意	單位
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	國家圖書館
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	本人畢業學校圖書館

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

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

公開時程

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

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

指導教授姓名：林大磐 (親筆簽名)
研究生簽名：謝子文 (親筆正楷)
學 號：9400511 (務必填寫)
日 期：中華民國 97 年 7 月 25 日

謝 誌

時光匆匆，兩年的碩士生活也即將結束，慕然回首碩一時，懵懂無知、徬徨無助的我，在系上老師的諄諄教誨下，展開了碩士生艱辛的旅途。在這趟旅程中，散滿了無限的回憶，而那些回憶有酸、有甜、有苦、有辣，都有如風景般點綴著這趟旅途，讓原本身心疲憊的我，得以感到溫暖，讓我有動力繼續完成這趟旅程。

在這趟艱辛的旅途中，莫過於大豐老師與美珠老師不辭艱辛的教誨，沒有您的指導與建議，這趟旅程也就無法順利地繼續下去，更讓我從兩位的身上學習到，身為教育者與研究者該有的精神與態度、以及樹立起一個典範、一個值得追求的典範。此外，更要感謝林靜萍老師提供許多專業的意見，讓我的論文可以更加的豐富與精彩，也更加的完整。

還要感謝范春源老師，在碩士的生涯中對我的鞭策與照顧，讓我從老師的照顧中更是體會到「一日為師、終身為父」為人師表如此的無私奉獻，沒有老師的鞭策，就沒有現在的千文。

這趟旅途中最重要的當然非仁六街 110 號的戰友們莫屬—瑞宜(小花)、建璋(小董)、育誠、一德、小菩(家眷)、忠賢、正昇(阿勒)、聯聰(阿布拉)、以及彥岑(高個)，沒有你們的陪伴與幫助，這趟旅程一定很無趣。當然還少不了 97 級碩班的同學們，清祥(專業)、凱傑、雅文、惠哲、語喬、星如、嘉華……等，以及幫我整理資料的宜儒、曉婷感謝你們，有太多太多幫助過我的朋友，將這趟旅程點綴出最漂亮風景。

最後感謝父母、家人對我的無限付出與支持，讓我在這趟旅程中，可以毫無後顧之憂的旅行下去；在我最迷惘的時候，提供最好的建議讓我從漩渦中找到出口。

旅程總會有終點，在迎接終點來臨前，試著問自己是否已經準備好？在邁向終點的那一刻，朝向下一個旅途的開端……

身心教育專家教師教學信念與教學行為 之研究-以彼拉提斯課程為例

研究生：謝千文
指導教授：林大豐
日期：2008/07

摘 要

目的：本研究在探討身心教育專家教師在彼拉提斯課程中之教學行為、教學信念及教學信念與行為關係。**方法：**透過半結構式訪談，收集專家教師之教學信念與影響教學信念之質性資料；課堂拍攝建立教學歷程紀錄表；利用 OMTPS 觀察紀錄表記錄專家教師之教學行為。**結果：**在五週中專家教師教學行為有：1.活動類別中「告知」、「改進」在五週課程中有逐漸減少的趨勢 2.在提示語部份則是逐漸增加 3.指正錯誤的動作在第三週有明顯增加；教學行為意涵部份則歸納出：1.彼拉提斯觀念釐清 2.身體結構與動作的關係 3.口語指導 4.動作指導 5.其它；專家教師教學信念的內涵包括：1.引導者的角色 2.正確的使用身體 3.強調自我身體結構的認識 4.重視動作意圖與動作質地 5.提供良好的相互學習氛圍 6.重視學習過程而非結果；而影響專家教師教學信念的因素（一）個人專業背景：1.個人動作經驗 2.體會動作教學的意義 3.教師引導的轉折點 4.對身心技法的深刻體悟（二）教師養成訓練經驗：從學習經驗與師資培育的訓練下，塑造出一個具有豐富經驗與熱誠教學的老師，環境因素的影響等，都會影響教師的教學信念（三）教材設計與理念：1.彼拉提斯不只是一個健身活動，更是提供一個身心對話的時空 2.開發與體驗身體動作的可能性是相當重要（四）教學經驗：1.身心教育概念的釐清 2.教學經驗的衝突與改變 3.教學方式的改變（五）價值觀：1.物質需求的降低 2.重視教學用途的花費 3.感嘆青少年對身體的看法 4.教學的主要概念與目的 5.對於目前身體教育的感嘆（六）教學評量：1.教學評量的用意 2.考試的手段 3.教學目標的昇華；專家教師教學信念與教學行為的關係：專家教師教學信念與教學行為具有一致性。

關鍵詞：身心教育、彼拉提斯、教學行為、教學信念

The Study of Teaching Belief and Teaching Behavior of A Somatic Education Expert Teacher: Taking Pilates Course as An Example

Abstract

The purpose of the study is to explore the relationship among teaching belief and teaching behavior for a somatic education expert teacher in the Pilates course. I collected qualitative data of the expert teacher's teaching belief through semi-structured interview, set up the record of teaching process by making class documentary films, and use OMTPS to observe teaching behavior. The results of the study are as follows:

On the part of teaching behavior, there is a gradually decreasing trend on the "announcement" and "improvement" activities during 5-week course. There are more and more prompts. There is significant increase to correct the wrong actions on the third week. The meanings of teaching behavior include the clear Pilates ideas, the relation between physical structure and actions, oral directions, action directions and so on. The contents of teaching belief include the role of director, correct physical using, to stress on recognition of self physical structure, to emphasize on action intention and quality, to offer great learning surroundings, and to stress the learning process rather than results. The influential factors of teaching belief are as follows: 1. Professional background: individual action experiences, to concern the meaning of action instruction, the turning point of teachers' direction, and to considerate the somatic skills. 2. The experience of teacher training: Through the learning experience and teacher training, it would influence teaching belief to be a great teacher. 3. Material design and idea: (1) Pilates is not merely a healthy exercise to offer a space to dialogue with your fresh and mind. (2) It is more important to develop and feel the physical actions. 3. Teaching experience: (1) to classify the concept of somatic education. (2) the conflict and change of teaching experience. (3) alternative of teaching methods. 4. Sense of value: (1) to decrease the material demands. (2) to stress on the expenditure on teaching approach. (3) to recognize the thought of body for adolescences. (4) the main concept and purpose of instruction. (5) to feel the current somatic education. 5. Teaching evaluation: (1) the intention of teaching evaluation. (2) the methods of test. (3) to improve the teaching goals. 6. On the part of relationship between teaching belief and behavior, there is coherent relationship between teaching belief and behavior.

Keywords: somatic education, Pilates, teaching belief, teaching behavior

目 次

中文摘要	I
英文摘要	II
目 次	III
圖 次	VI
表 次	VII
第一章 緒論	1
第一節 研究背景與動機	3
第二節 研究目的與問題	7
第三節 名詞解釋	8
第四節 研究之重要性	11
第五節 研究範圍與限制	13
第二章 文獻探討	15
第一節 身心教育相關理論	15
第二節 彼拉提斯原則與應用	34
第三節 專家教師相關研究	45
第四節 系統觀察法應用在教學行為之研究	49
第五節 教學信念之相關研究	51
第六節 教學信念與教學行為之相關研究	56

第三章 研究方法與步驟.....	61
第一節 研究架構.....	61
第二節 研究流程.....	62
第三節 研究對象與環境.....	64
第四節 研究工具.....	67
第五節 資料收集.....	72
第六節 資料分析.....	80
第七節 研究過程之信度與效度.....	82
第四章 研究結果.....	85
第一節 專家教師的教學行為及其意涵.....	86
第二節 專家教師教學信念的內涵.....	98
第三節 影響專家教師教學信念的因素.....	110
第四節 專家教師教學信念與教學行為的關係.....	121
第五章 結論與建議.....	124
第一節 結論.....	124
第二節 建議.....	130
參考文獻.....	133
中文部分.....	133
外語部分.....	141

附 錄

附錄一	145
附錄二	146
附錄三	147
附錄四	149



圖 次

圖 2-1-1	身心學領域發展架構圖	19
圖 2-5-1	教師思考與行動模式圖	57
圖 3-1-1	研究架構圖	61
圖 3-3-1	專業教室	66
圖 3-5-1	教室布置圖	77
圖 4-1-1	教師五週移動次數圖	86
圖 4-1-2	場地劃分圖	87
圖 4-1-3	活動類別折線圖	91
圖 4-1-4	各類目間關係圖	92
圖 4-1-5	活動介紹類目曲線圖	93
圖 4-1-6	學生反應直方圖	94

表 次

表 2-1-1	身心動作教育模式摘要表	21
表 2-1-2	身心教育施行於成人之相關研究	22
表 2-1-3	身心教育施行於教師之相關研究	23
表 2-1-4	身心教育施行於大學學生之相關研究	24
表 2-1-5	身心教育施行於高中、青少年之相關研究	27
表 2-1-6	身心教育施行於運動選手之相關研究	28
表 2-1-7	身心教育施行於國小階段之相關研究	30
表 2-3-1	過去研究專家教師界定標準	46
表 2-3-2	建議專家教師選擇標準	47
表 2-4-1	系統觀察在教學行為上之研究	50
表 2-4-1	教學信念之相關文獻	53
表 2-5-1	教學信念與教學行為相關研究	58
表 3-3-1	身心教育專家教師基本資料表	65
表 3-3-2	通識課程教學對象一覽表	65
表 3-4-1	研究者基本資料表	71
表 3-5-1	活動類目表	73
表 3-5-2	觀察進度表	76
表 3-5-3	觀察員資料摘要表	78
表 3-5-4	觀察員訓練時間與觀察員間信度摘要表	79
表 3-6-1	教室觀察資料代碼說明	80
表 3-6-2	訪談資料代碼說明	80

表 4-1-1	移動位置統計摘要表	87
表 4-1-2	事件紀錄法各類摘要表	88
表 4-1-3	教學行為意涵分類一覽表	94
表 4-4-1	彼拉提斯動作提示摘要表	103
表 4-4-1	教學信念與教學行為關係摘要表	121



第一章 緒論

近年來國人的經濟水準提高，生活不再以追求金錢為主要目的，逐漸的轉變追求生活與健康的品質，然而彼拉提斯、瑜珈、有氧舞蹈等健身活動也逐漸的變成生活中不可或缺的時尚健身運動，提供上班族在下班後，有空閒的維持自己身體的狀況與體態。

彼拉提斯屬於訓練核心肌群的一種技法，著重在於身體的使用與核心肌群的訓練，強調與呼吸配合感知身體的方法，近年來也被使用在復健治療的功用上，而彼拉提斯的創始人 Joseph Pilates，綜合多種運動訓練的特色，結合人體生理學(特別是肌肉組織系統)的原理，而發展出一套在肌力和柔軟度之間找到完美平衡的系統方法，與目前漸漸為大眾所知的「身心教育」理念類似，都是以身體為主要的訓練主軸，在訓練的過程中，感受身體與經驗內在，達到身心合一的效果。

身心教育(somatic education)是由許多身心學研究者所提出，在新一代健康與教育的觀點下，強調「回到身體，瞭解自己」的論述，主張身心合一的觀點，對於身體智慧 (body wisdom) 的體知 (embodiment)、及重視內在經驗之體會和反省的理念，嘗試發展出一系列身心動作教育、身心適能與身心療法的教材、策略與方法。而身心教育此領域的研究者與教學者特別強調經由身體感覺、反應與動作的探索，做為教育、調整或治療身體及心理層面，使人們能夠更清楚的認識自我，發揮潛能。目前國內有關於身心教育的研究與應用也逐漸的增加，顯示出身心教育的概念在動作教育上的應用效果為大眾所接受；蒐集近年來的研究顯示，許多篇幅都以研究者習得此領域教學後，設計課程教學於學生身上，觀察其教學效果。研究者在觀察與參與身心動作教育課程後，發現除了身心教育理念是左右課程設計主要的原因之外，教學者本身的經驗對於教學也是非常重要，在身心教育中注重的是從動作中經驗身體的感覺，如果教學者無法引導學生體驗與身體對話，教

學效果就會與預期的效果有所出入，在蒐集相關研究論文後，發現針對教學者本身做的研究非常的少，瞭解其原因應該為目前國內相關教師較少的緣故，故激起研究者針對身心教育教師進行觀察研究，期望瞭解此領域的專家教師在教學行為與教學信念下所呈現的課程與教學行為為何，透過收集與分析資料，瞭解以身心教育概念實施彼拉提斯課程時具有哪些價值存在。

當教學者以身心動作教育概念進行彼拉提斯課程時，觀察身心動作教育教師在課程中的教學行為、所運用的指導語與師生互動等關係，採用系統觀察法，記錄身心教育專家教師其教學行為，以系統觀察所訂定之觀察類目，紀錄專家教師在課程進行中的教學行為，從中瞭解身心動作教育有何特殊性，提供給有興趣的教學者有新的教學方法得以豐富教學。本章將依序說明研究背景與動機、研究目的與問題、重要相關名詞解釋、研究之重要性與研究範圍與限制。希望藉由此研究，瞭解專家教師在彼拉提斯課程的教學模式，提供更多有效、豐富的資訊給有興趣接觸此領域的新手教師。

第一節 研究背景與動機

由於健身運動的風行與彼拉提斯的普及化，大家對於彼拉提斯的名詞並不陌生，但是您真的瞭解何謂彼拉提斯嗎？在一般大眾的觀念中，彼拉提斯只是訓練身體各部位肌肉的健身運動方法之一，但是最重要的觀念卻為大家所忽略，創始人 Joseph Pilates 在 1900 年於德國所創的身體訓練系統，是一套結合生理和心理狀態的訓練方式；然而目前真正與其理念相符的動作技法教學者，真的是少之又少。由於目前彼拉提斯屬於健身業中熱門的課程之一，往往會造成許多的教學者為了搶搭這一班列車，而沒有紮紮實實的經過正統的訓練與認知，習得動作以後就以各式各樣的名義搶搭這股風潮，造成目前彼拉提斯教學界中教師的素質良莠不齊的狀況產生；一方面也因為教學者本身所受心理方面的訓練並非完整，導致在彼拉提斯的動作中只學其型而忽略了心理的部分，現在街坊上教授的彼拉提斯，有很多把它當作珍芳達的健身操來做，那其實只有肌力與肌耐力的訓練，如果教學者的背景思想還在傳統體適能的角度，它就是著重在肌力與肌耐力的訓練，而創始人 Joseph Pilates 原本也是以健身與訓練肌力為主，但主要不一樣的地方就是，他認為身體的控制要與心智一起來工作，而且身跟心的互動，必須用心去琢磨而不是單純做動作而已，在此理念下就與傳統的健身運動有點不太一樣。

身心動作教育課程乃是一項注重身體實際操作的課程，強調身體覺察能力開發、建構正確的身體結構認知與學習有效率的使用身體，並培養個體對自我、自我與他人、自我與團體間的覺察與自我身體調解與自癒能力（劉美珠，2004a）。這與 Joseph Pilates 所提出的概念相符，同樣都是著重在身與心的互動控制。而身體覺察是屬於內在感覺的一種方式，又與每一個人的經驗、身體使用態度...等都會有不同的反應出現，但其實基本身體本能是不會消失的，而是關於自己本身的覺察能力是否敏銳。

利用身心教育的理念去施行彼拉提斯課程，這套課程則是提供自己身體核心肌群的訓練與身體使用的一種平衡技巧，透過身體核心肌群的調整，達到身體正確使用的效果，但是，如果沒有身心教育專家教師的指導，彼拉提斯課程充其量只是一套訓練肌力與肌耐力的一般課程，與原本的設計理念相去甚遠。然而彼拉提斯為一套主要訓練核心肌群的課程，如何從動作中去經驗自己身體的使用方式，如何動的輕鬆？動的有意義？則是有賴引導者或是教師給的指示與引導，因此教師與引導者的經驗在彼拉提斯的課程中，也相對的對教學內容有所影響。

舉凡現在最熱門的瑜珈、彼拉提斯等，都是強調身體與內在經驗的整合，不單只有身體外在的鍛鍊，也更是與身體內在的對話，而這類的動作教育都是屬於身心學底下的一部分動作技法。身心學強調的是身心合一，重視身體經驗的感受，反省人體動作意義的過程與經驗，除了外在的身體鍛鍊外，更重視自我身心的探索與統合，也是瞭解自我與他人、環境的調適能力（劉美珠，2002a）。在身心學的角度裡，會花比較多的時間去聽自己的身體，它到底有甚麼需求，如何透過動作來滿足身體的需求，透過身體活動的鍛鍊，聽到身體的節奏、吻合它的節奏、不要破壞它，當你吻合它的節奏，身體自然就會健康。如果以原來的概念來說，教育者的能力就成為主要的關鍵，也因為如此，如果要讓學生真正的體驗到自己身體的經驗，對於時間的花費與教學者能力的要求，都要比一般普通的動作教育還要多與嚴謹，也因此教學者的能力部分則會具有其特殊性，故選取該領域的專家教師為主要觀察對象。

人們總是以第三人稱的方式來看自己的「身體」，這就表示我們已經習慣將身體「物化」，當作一個工具來看，而不再是一整個「身體」。就身體現象而言，「身體物化」的觀念一直以來皆存在，舉凡「身體活動」相關的領域中，人們總是以第三人稱（即觀察者）的角度來看待自己的身體（劉美珠、林大豐，2001）。如何從物化的身體觀念中，慢慢的導向身心整合、身心合一的境界，不論在課程設計或是教師經驗方面都占有相當重要的地位。身心動作教育是喚醒身心溝通的整合

學科，透過身體的認知與動作的探索，進而達到尊重身體智慧、開發身體覺察、自我療癒與潛能的身體教育目標（劉美珠、林大豐，2003a）。

教學者本身的經驗與體會，會影響教學時所指導的方式，隨著指導與體會的不同，所呈現出的教學行為也會有所不同。教學者在教學時，必須熟悉教學內容、運用科學的方法，使教學目標清晰，並據以研擬有效教學策略；同時瞭解學習者的身心狀態、起點行為、先前概念，提出認知與反省的策略，追蹤理解狀況等提升教學效能的教學行為（林進材，1997）。本研究主要在瞭解專家教師在進行彼拉提斯課程中的教學行為與教學信念，期望讓沒有接觸過此領域的學生或人士，能夠隨著淺顯易懂的引導語，瞭解身心學領域的重要性，然而彼拉提斯強調用心智來跟身體對話，所以能夠與身心學理念相互配合，在施行身心教育時，彼拉提斯就成為一個很重要的教材，可以用於推廣身心教育的概念，但是街坊上如果沒有這種概念來做彼拉提斯，就純粹只是做肌力訓練，對身體來說並非那麼恰當。

教育學中，觀察專家教師的教學行為，最普遍的就是運用系統觀察法中之 QMTPS(Qualitative Measures of Teaching Performance Scale)與 OSCD-PE (Observation Instrument for Content Development)等兩種工具將教學過程量化，提供研究者除了質性資料外，還能夠有量化的資料加以輔助，使其研究更具有客觀性。QMTPS 系統觀察工具，由 Rink 與 Werner 在 1984 年所發展的一套觀察工具，主要是觀察體育教師教學行為與學生反應的測量工具，其主要目的在於瞭解教師教學行為特徵與學生活動回應的類別。OSCD-PE 系統觀察工具是 Rink 在 1974 年所發展，主要是描述體育課教學活動的發展過程，其優點為可以完整的呈現該堂課的過程，可以與其他課程來進行比較（蔡易峻，1998）。

本研究針對身心教育專家教師進行教學行為的觀察，將採用 QMTPS 系統觀察工具，呈現其專家教師如何在課堂上利用教學多年的經驗，配合淺顯易懂的提示語，讓多數未接觸過此領域的人對自己的身體有「心」的體驗。但此領域著重在身體自我的覺察，屬於內在的自我觀察，因此在研究中加入半結構式的訪談，瞭

解專家教師所用提示語的時機與意義，希望能從中探索其教學的技巧與流程，提供往後想要從事彼拉提斯之教師，擁有一套相關的教學參考，在教授彼拉提斯課程時，使其教學效果、動作理念能夠有效的提升，擺脫錯誤的教學理念。

本研究想要深入瞭解身心教育專家教師的教學信念、教學行為及影響教學信念的因素。收集國內、外有關教師的教學信念的研究中，已有不少的研究結果指出，教學信念會影響其教學行為（王恭志，2000；江新合，1994；周淑惠，1999；張毓忠，1999；黃天長，1999；黃敏，1994；楊美容，1994；曾國鴻，2000；湯仁燕，1993；廖居治，2000；劉威德，1999；Brok 等人，1979；Dobson & Dobson, 1983；Kagan, 1992；Nespor, 1987）。探討教師的教學信念，有助於瞭解教師在教學歷程中如何去思考、如何去決定、及如何去進行教學，以達成教育目標。同樣的，藉由教師所表現的教學行為，亦有助於探究教師所抱持的教學信念。

因此，從以上文獻整理歸納後，將專家教師之教學信念與行為做為研究之架構，瞭解身心教育的教學方式與教師該具備的基本能力，做為日後有志朝身心教育的新手教師，可以做為參考的依據。

第二節 研究目的與問題

一、研究目的

本研究目的在探討身心教育專家教師實施彼拉提斯課程時，如何指導學生瞭解身心教育的內涵，透過系統觀察法記錄教師教學行為，以教學信念相關的訪談資料做質性分析，配合訪談大綱的建立（附錄三）與教學歷程紀錄表（附錄四），收集相關資料外，期望瞭解專家教師其教學信念、教學流程與技巧。本研究目的為：

- （一）探討身心教育專家教師在彼拉提斯課程中之教學行為。
- （二）瞭解身心教育專家教師教學信念。
- （三）探討身心教育專家教師在彼拉提斯課程中之教學信念與行為關係。

二、研究問題

根據上述研究目的，本研究主要在探討以下四個問題：

- （一）探討身心教育專家教師在彼拉提斯課程中教學行為為何？
 - 1.以系統觀察法，記錄專家教師在彼拉提斯課程中之教學行為為何？
 - 2.以訪談方式，瞭解專家教師在課程中所運用的技巧與提示語為何？
- （二）瞭解身心教育專家教師之教學信念為何？
- （三）影響專家教師教學信念的因素為何？
- （四）探討身心教育專家教師在彼拉提斯課程中之教學信念與行為關係為何？

第三節 名詞解釋

一、專家教師 (expert teacher)

早期的體育教學研究是將有經驗的教師界定為專家教師(Griffey & Housner, 1985)，之後針對教師本身教學經驗和專業知能來加以界定(Solmln & Lee, 1991; Sharpe & Hawkin, 1982)。教學研究中，通常採用 Berliner (1998) 探討的專家知能概念來界定專家教師，專家教師為擁有五年以上之教學經驗，在教學過程中能直覺的瞭解教學情境，非屬於分析沉思型的反應，因為經驗豐富，所以能非常流暢地表現行為，無須運用太多的分析與思考。

本研究將專家教師定義為在該領域授課達五年以上，且擁有該領域之相關國際證照，目前還在繼續教學、進修相關領域者為專家教師，其專家教師之基本資料詳列於第三章第二節研究對象。

二、教學行為 (teaching behaviors)

張春興 (2001) 認為教學是教導者針對受教者所設計的一套傳授教材的特殊形式，其中包含了對教學的目標、內容、程序、方法、資源、學生參與等的統整決定。

本研究之教學行為係指，專家教師在九十七學年度所開之「健康體能-彼拉提斯健身法」，進行的教學內容及教學活動。課程中專家教師講述彼拉提斯動作的由來、彼拉提斯觀念與概念的澄清、身心學概念、身心學與彼拉提斯的關係與彼拉提斯正確的訓練方式，均歸類為「彼拉提斯觀念的釐清」；而利用身體結構的概念講解動作原則時，稱為「身體結構與動作的關係」；另外專家教師在教學過程中，使用提示語指導學生做動作時，稱為：「口語指導」；在學生動作過程中導正學生動作，稱為：「動作指導」；而與學生閒聊、或學生臨時提問……則歸類在「其他」。

三、教學信念 (teaching beliefs)

教學信念是指教師對於教學歷程中相關變項的思考、對教學相關問題的基本看法。例如教師對教育目標、課程、教師角色、學生角色、知識、學習等等的信念，都可以包括在其中（曾國鴻，1999）。

本研究之「教學信念」係指專家教師在彼拉提斯教學的歷程中，專家教師依據自己所具備的專業背景、知識觀、價值觀及社會觀形成對教學的看法，並導引其教學行為。其內涵則包括教學理念、教育目標、教學方法、教學課程、教師角色及互動等方面的信念。

四、身心學 (Somatics)

身心學，是一門探索身心關係和體知身體智慧，著重在活生生的經驗、覺察和意識過程中，進行檢驗身體結構與功能（Hanna, 1977；Linden, 1994），強調身心合一的經驗科學，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藝術和學問（劉美珠、林大豐，2003；Hanna, 1970、1988）。

本研究所指的身心學即是以林大豐、劉美珠（2003）所歸納的「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。」

五、身心教育 (somatic education)

以「身心學」為理論基礎，結合身心技巧為手段，所發展的身心教育即是一個強調回到自己身體為原點，藉由人體動作 (human education) 或手觸技巧 (hands-on work or bodywork) 的形式，來開發身心覺察能力的教育過程。它是一個著重在活生生的經驗、覺察和意識過程中，檢驗各體的結構 (structure) 與功能 (function)，進而改善身體狀態的全人教育領域 (Hanna,1997、1983；Linden,1994)

六、身心動作教育 (somatic movement education)

指在身心學的哲思和身心教育的理念下，所發展出來新的體育課程模式，提出了「重視個人內在經驗和反省」的主張，藉由「身體動作」進入自我的內在世界，來重新教育身體與學習對身體的尊重和傾聽。

七、彼拉提斯課程

取自 Joseph Pilates 在 1900 年代於德國所創的身體訓練系統，是一套結合生理和心理狀態的訓練方式。其訓練原則包括：專注力 (concentration)、控制 (control)、流暢感 (flowing movement)、核心 (centering)、精確度 (precision)、呼吸 (breathing)。

本研究係以國立某大學九十七學年度大一通識教育所開之「健康體能-彼拉提斯健身法」，結合身心教育的理念，所設計的彼拉提斯課程，作為本研究之觀察課程。

第四節 研究之重要性

身心學的領域中，追求身心合一、重視內在身體經驗都是此領域的精神指標，在台灣「身心學」是一門新興的學門，但在國外已經行有多年；身心教育的推廣也是由多位具有相關背景知識的教師與學者來推動；「身心健康」為目前國人所積極追求的目標，為了讓有興趣的老師能夠更快的熟悉、掌握教學方法，故本研究之重要性，茲分為以下幾點說明：

一、身心教育專家教師教學行為之探討

有關身心動作教育在目前的研究趨勢來看，基本上都是屬於由幾位學者對於這領域有興趣，進而修習相關課程、設計相關的活動進行教學與研究結果，近年來的研究都是屬於「課程→結果」的研究。然而，透過身心教育的精神設計課程、探討教學成效、課程設計、專項運動的配合訓練與運動傷害的復健等，都是近年來研究的主要潮流，對於身心教育教師本身的研究是相當缺乏的。然而教師本身的教學經驗、身體內在經驗與教學中的引導語，在身心教育課程中，都扮演著非常重要的角色。故本研究將針對專家教師之教學行為做一系列有計畫的紀錄與觀察，運用系統觀察法紀錄教師行為，從專家教師教學行為中，觀察彼拉提斯課程中之教學技巧。配合專家教師教學信念、生活履歷...等訪談資料，瞭解身心教育專家教師如何進行課程設計與教學，提供其他教師另一種教學技巧，達到發展、推廣身心教育的目的。

二、專家教師教學信念之探討

身心教育的教學，是需要比較多的內在經驗、身體自我感覺，屬於內隱性的一個學門，故教學者需要利用淺顯易懂的提示語與外在動作，引導從未接觸此領域的每一個人，讓他們藉由教學者的引導，進入自己的身體中，去探索自我、瞭解自我。因此，教師的教學行為與教學信念就格外的重要，每一個人對身體的認知都不一樣，教師如何在教學現場中，可以迅速掌握授課內容、學生程度與教學效果，讓教學得以順利進行與精進教師本身的能力。

從專家教師的教學信念中，瞭解專家教師在課程實行前，如何設計課程達到有效的訓練目的；在課程中針對遭遇不同的問題時，如何利用以往的經驗、修訂、更改教學內容，達到有效的教學；在教學後如何針對這學期所遇到的學生特質、修訂下一次進行彼拉提斯課程的依據。

三、探討彼拉提斯課程之研究

彼拉提斯（Pilates）動作技巧於歐美各相關健身報導中頻頻露臉，形成了一股新興的風潮，任何一間健身俱樂部能提供相關的課程便是一種「流行的象徵」。在台灣，彼拉提斯動作也與瑜珈課程各分天下，各大健身俱樂部也都引進這套動作做為健身的課程之一。全球體適能的龍頭—IDEA 國際體適能運動協會（IDEA Fitness & Exercise Association），也於 2002 年 7 月號的 IDEA Source 中邀請國際健身產業中的重量級人物來對未來十年間體適能的產業發展進行預測，也發表了數篇相關的文章，所有的專家皆指出未來十年間，身心（mind and body）發展的相關課程將會持續發燒，彼拉提斯將是主流之一（洪雅琦，2003）。配合世界的流行趨勢與未來的主導性，本研究將以彼拉提斯課程為研究的主要架構，期許可以為這方面的研究多盡一份心力。

第五節 研究範圍與限制

本研究之研究範圍部份，將針對研究對象、分析內容與研究內容做詳細說明；研究限制部份，以時間、方法與結果分別說明。

一、研究範圍

(一) 研究對象

本研究之專家教師為目前任教於某國立大學之教師。

(二) 分析內容

以不影響教師課程編排與流程之下，以拍攝教師在該學年度所開之彼拉提斯課程班級為主要課程分析；教學信念則是採用訪談所得之逐字稿為分析之內容。

(三) 研究內容

教師的教學行為要將其流程化是非常廣泛的，為避免教學行為研究內容過廣，因此本研究所探究之教學行為，以教師在彼拉提斯課程中所教授之一系列動作教學為主，配合系統觀察工具，將該堂課教師的教學行為量化。從教學行為中找出其教學意涵；教師教學信念部分，則是以研究者在觀察課程後，所擬定之訪談大綱與教師訪談後所收集之資料為研究的範圍。

(四) 研究時間

本研究將以教師在指導彼拉提斯一系列的地板動作，為主要觀察的課程內容，從中瞭解教師如何教導未接觸過彼拉提斯與身心學的學生，讓學生可以從課程中瞭解到正確的動作與觀念。根據教學大綱中教師所列之時間，2008年03月04日至2008年04月08日做為觀察錄影的課程，共計五週十節課。

二、研究限制

(一) 研究時間方面

質的研究，一般而言，需要長期且縝密的探索，透過多種資料的蒐集，對研究對象做深入的探究。在本研究中，因研究者時間與能力的限制，僅自 2007 年 8 月至 2008 年 6 月間，進行為期近一年的研究，對於資料的深度及廣度，可能難以顧及所有層面。

(二) 研究方法方面

在本研究中，採用觀察、訪談、文件蒐集等方法進行研究，並透過攝影機、錄音筆 (MP3) 等工具，來輔助研究者對資料的蒐集。在研究的過程之中，以自然情境下進行訪談或觀察研究，但研究個案難免可能因觀察者在現場而發生觀察者效應 (observer effect)，使蒐集的資料有別於平常的表現 (王文科，2000；孫敏芝，1998；郭明德，1998)；或者因研究者主觀的詮釋分析，可能讓結果失之客觀，亦是本研究的限制。

(三) 研究結果方面

由於本研究屬於個案研究，盡可能將事實呈現，並不作通則上的推論。對於研究結論或建議的引用，則必須考量其個案的情境、個體、事件、或事物的特殊性，不宜推論。

第二章 文獻探討

本章共分為五節，分述文獻資料部份：本研究以瞭解身心教育專家教師教學信念與教學行為，因此在第一節將探討身心教育相關理論；第二節探討彼拉提斯課程之應用與研究；第三節為系統觀察法在教學行為之研究；第四節教學信念之相關研究；第五節教學信念與教學行為之相關研究。

第一節 身心教育相關理論

身心教育 (Somatic Education)，以身心學為理論基礎，身心技巧為手段所發展而成，強調回到身體為原點，藉由人體動作或手觸技巧 (hand-on work) 來開發身心覺察的教育過程 (劉美珠, 2004)。身體是一個活生生、不斷改變的狀態、是一個動態、流動的活體，更是有思想、感覺與智慧的存在 (Greene, 1995; Hanna, 1983、1986、1988; Kleinman, 1990)。

身心學是以身體 (soma) 為出發點，探究人體動作現象與意義的一門學問，其源起於個人對身體現象的好奇，或是為解決自身問題，進而對身心的重新探索與體悟。隨著各種體驗的過程和經驗的累積，匯集為許多不同派別的身體調整方法，但各派別彼此對身體與動作有一些共通的見解，因而形成一個以身體為焦點，進行身體現象、動作體驗與分析的新領域 (劉美珠, 2005)。不僅如此，身心學也是一門探究身心關係，體悟身體智慧的經驗科學，重視內在經驗的體會和反省，探索人體覺察、生物功能和外在環境三者間互動的一門學問和藝術 (林大豐、劉美珠, 2003)。

一、身心學發展與理論

身心學 (Somatics) 源自於希臘文「soma」，強調身體是一個有不同情緒感受、動態的、流動的和不斷改變的活體，意為「完完整整活生生的有機體」(Hanna, 1983)。在一般的認知中「soma」與「body」的中文雖均譯為「身體」，但在本質上卻是完全不一樣，「soma」是指從第一人稱的角度所觀察到的身體，而「body」卻是以第三人稱的「physical body」來稱呼我們所謂的「身體」。

以身心學觀點而言，身體本身具有主體性，「身」與「心」乃是一體兩面；且有別於哲思辨證之論述，身心學特別強調身體的「具體化」(embodying) 的經驗，認為身體經驗是具體化顯現出一個人存在的核心。通常人們常常抑制身體的經驗和麻醉自我的身體，卻不知生命能量具體呈現在各式各樣身體 (somatic) 中，其“動作”和“感覺”是如此有別於其他個體。因此，身體經驗「具體化」的學習過程是身心動作教育最基礎功課，也是最重要的一環 (Gonez, 1986)。

(一) 身心學之發展歷程

十九世紀末，奧地利演員兼歌劇家亞歷山大 (F. Matthias Alexander, 1869-1955) 先生及歐洲新體育教育家金德樂 (Elsa Gindler, 1885-1961) 女士等兩位身心學的先趨們，分別就其自身所罹患的疾病，以自我體察、探索身體及呼吸的方式，奇蹟式的治癒了自己，因而發展出一套廣為後世流傳的療癒方法，分別稱為亞歷山大技巧 (Alexander Technique) 和感官復甦技巧 (Sensory Awareness)；除了這兩位身心學先鋒外，二十世紀時，費登克萊斯 (Feldenkrais M., 1904-1984) 這位猶太籍的身心教育家，也因治療膝蓋舊傷的過程中，針對感官運動功能，發展出一套獨特而完整的功能整合課程，稱為「動中覺察 (Awareness Through Movement)」的療法，正如湯瑪斯·漢納 (Tomas Hanna) 所推崇的，此三人象徵著身心教育的一股主要推力 (劉美珠、林大豐，2001；Hanna, 1977；Johnson, 1994)。都是當時為了反省身心二元論，只重視心智而鄙棄身體，於是提出身心合一概念 (body and

mind are one, not two)，並實驗於生活中。

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。

從傳統東方身心一體與天人合一來看，許多的古籍如：易經、老莊思想、陰陽學說、五行、八卦、中醫、宗教等，以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，都與身心學的概念相符合，只是當時並無身心學一詞出現；不但影響東方人對身體的使用，也深深影響著西方身體觀和身心技巧的發展，與身心學領域的形成有息息相關。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）。

1962 年 Murphy 與 Price 在加州成立了伊斯蘭中心(The Esalen Institute Big Sur, CA) 做為教育中心，提供不同身心技法發展者，經驗交流分享心得。1975 年湯瑪斯·漢納夫婦在加州成立了身心整合的研究與訓練中心，並於 1976 年發行第一本專屬雜誌 Somatic—Journal of the Bodily Arts and Sciences（身體藝術與科學雜誌）提供身心治療師及教育者一個學術空間來發表觀點、技巧方法及分享發現與心得，並正式定名為 Somatics（林大豐、劉美珠，2003）。並且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)，視身體為一體兩面且交互影響，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）。

國內身心學概念的引入最早為劉一民教授，1990 年在其文章：「省心」與「省身」的沉思—運動身體學芻論，提及「sport somatics」當時中文譯名為「運動身體學」清楚載明研究新方向（卓子文，2002）。但是一般人對「身體」的觀念，早已被「physical body」的刻板觀念所影響，劉美珠（2002b）為了與其做分別，將身體學譯為「身心學」，強調身心的重要性，爾後正式譯名為「身心學」

（二）身心學之基本理念

國內目前身心學的研究尚處萌芽階段，理論基礎及研究報告數量有限，學者劉美珠嘗試將身心學，依理念、目的、手段、型態、加以歸類（如圖 2-1-1）。從架構中可以詳細得知「身心學」、「身心教育」與「身心動作教育」三者之間的關係為何。

從圖 2-1-1 中得知，透過「身」、「心」的關係與思考，不但反駁了西方科學家與哲學家將身體分為肢體與心靈的觀念，進而探索身體內在的機轉與身體經驗，引進傳統東方哲學思想與健身方法，輔以西方身體科學的輔助，感受並覺察出身體無限可能的具體經驗，逐漸建構出身心學的觀點（鄭國雄，2006）。而身心教育屬於以教育為目的、動作為手段重新教育人對身體的認知瞭解，且實際操作體驗的方法則稱為身心技巧（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）

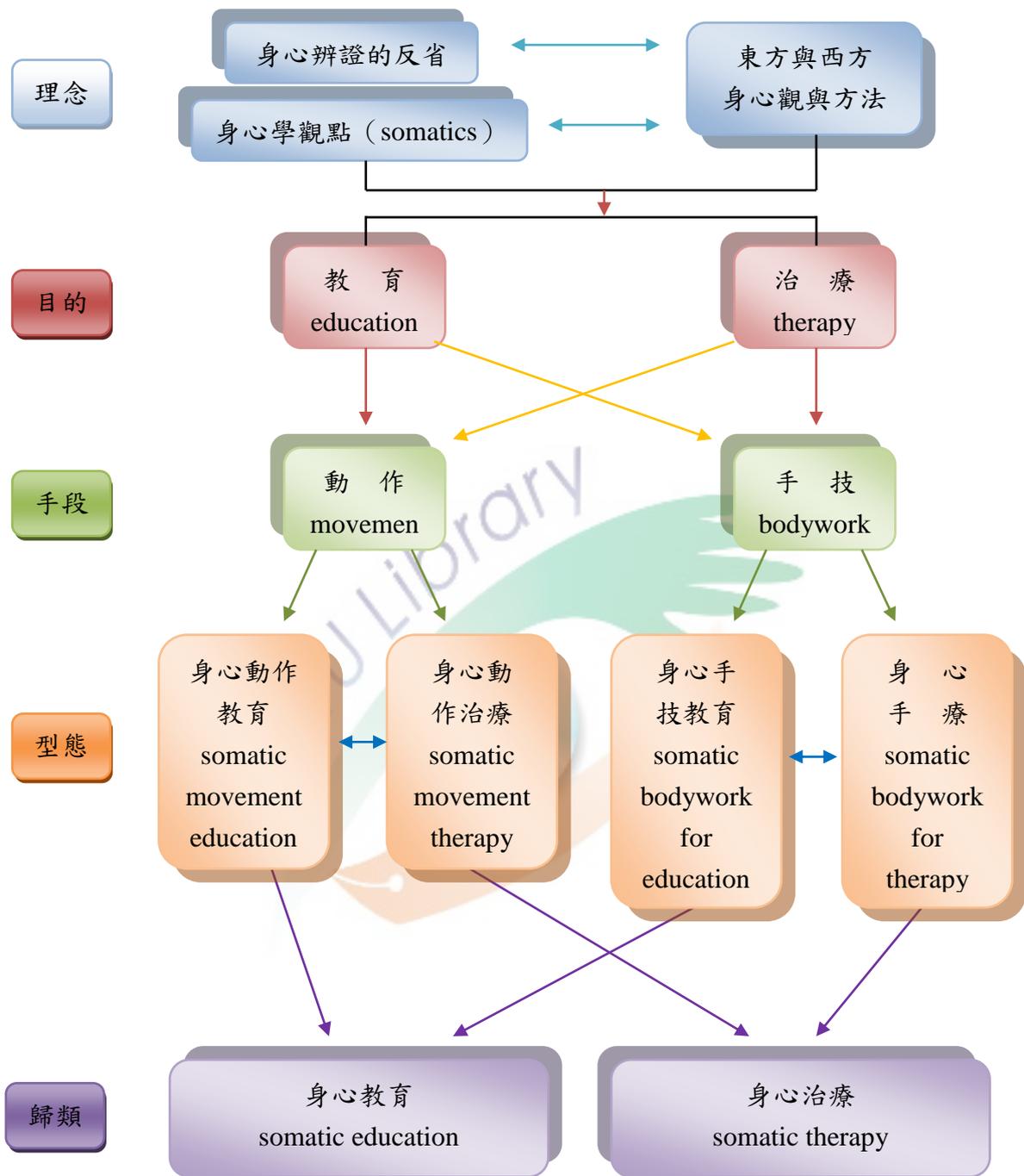


圖 2-1-1 身心學領域發展架構圖 (引自劉美珠, 2007: 136)

身心學的理论強調身體就是自己最好的老師和治療師，一切學習均發生在自己與生俱來的身體。每個人都必須透過身體的經驗去體會自己、體驗當下，而不用與人比較或盲從他人，老師或治療師只是引導方法和途徑的燈塔（林大豐，2001）。「教育」與「治療」有相同的方向，都是要使人們的生活變得更好，治療者藉此調整身體的失調以改善不舒服的情況，教育者藉此引導人們自我更有能力，治療移除生存的障礙，教育使人具有更舒適的生活，兩者的差異只是在於動機不同（Hanna, 1977）。

二、身心動作教育基本理論

動作教育是經由自己身體的活動，一方面試圖形成對於進行各種活動所必需的經驗之感覺，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）。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、心理機能的增進、時間空間及因果關係意識的增進。因此，加上引導學生向內體驗自己身體的感受，進而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（2005a）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 身心動作教育模式摘要表

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。
課程概念	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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 有正確的身體觀點和態度。 2. 對動作的結構與功能擁有充分的認知與體會。 3. 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、提升身心適能、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）

資料來源：引自劉美珠，2005a：27

有效的身心動作教育不單只有好課程設計，教師的培養也是身心動作教育的其中一項重要因素。鄭國雄（2006）指出，在身心動作教育中，老師應該具備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。

教師的培養、教學的行為與教學後的反省，都是成為身心動作教育教師的必要養成條件，教師應是一位引導者、協助者，與一般動作教育的教學者有差異存在。本研究將針對身心教育專家教師之教學信念與教學行為等方向做為研究主軸。

三、身心動作教育相關研究

近年來，有關於身心動作教育的課程與相關研究有漸漸的增加，目前研究大多著重於身心動作教育教材、課程的發展、實務教學與相關的課程研究發展，在競技運動訓練方面，透過身心動作教育技巧，設計相關訓練活動在技能訓練之外輔助身心方面的訓練，使運動成績表現能夠成長，也增進身體正確的使用性，減少運動傷害的產生與疲勞的降低等，讓選手可以習得自我身體的覺察與調適；也有不少研究在於國小學童方面，從小紮根是動作教育的基本，從小就可以灌輸他們正確的身體使用方式，對往後兒童身體之發展也是相對的提升不少。此外，一般社會也越來越多有關身心靈的觀念、訓練、活動、課程與教學的相關著作出現，也顯示身心動作教育漸漸的從學校推廣到一般生活之中。這些研究的相關著作產生，對於本研究提供更多資訊與啟發，整理相關研究文獻如下：

表 2-1-2 身心教育施行於成人之相關研究

研究者	篇名/目的	對象	研究成果
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。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。	成人 諮商員	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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。 2. 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。 3. 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」。 4. 有助於對外界人事物敏感度之提昇；習慣破除；因應方式的增加。
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。	大眾 成人	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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。 2. 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。 3. 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。

資料來源：研究者整理

由表 2-1-2 中得知，對一般大眾成人施行身心教育後，有以下幾點研究發現，對於受教者而言：1.對身體覺察的提升 2.意識與具體體驗到自己的身體。對於教學者而言：1.動作示範與引導的重要性 2.教師為教學的重要角色。

目前有關於身心教育的相關研究中，做最多的部份在於初授教師習得相關技法後，進行課程設計與教學，並觀察其教學效果，相關文獻整理如下：

表 2-1-3 身心教育施行於教師之相關研究

研究者	篇名/目的	對象	研究成果
王麗珊 (2006)	初授身心動作教育課程 教師之體育課程價值取向研究。 瞭解三位教師之體育課程價值取向，以及教師們在接受身心動作教育課程後，其體育教學理念改變之情況。	成人 教師	1. 教師們六個層面的體育課程價值取向：(一)身心動作教育理念：強調身與心的關係，重視身體的智慧。(二)課程觀點：開發覺察身體的能力。(三)教學觀點：重新學習如何使用身體，從本能的呼吸，進行動作再教育。(四)教師角色：扮演引導者的角色，鼓勵學生發展個人能力。(五)對學生的期望：能夠自在地參與課程，並學會傾聽身體及認同自我。(六)評量方式：採取多元的評量方式，瞭解學生吸收課程知識。 2. 教師們接受身心動作教育課程的洗禮後，對體育教學理念改變。包括：(一)教學中帶入身心動作教育的理念，重視身與心的關係。(二)重視學生發展自然的身體活動探索，減少外在技能要求。(三)尊重每位學生身體的情況，重視其個別差異。(四)鼓勵學生懂得思考如何以省力而有效率的方式使用身體。(五)鼓勵學生能認同自我的身體，突破自我，不與他人比較。
李亦龍 (2006)	彼拉提斯(Pilates)課程應用於改善中老年人功能性體適能之研究～一位初授教師之行動歷程。 探討彼拉提斯課程應用於提升中老年人功能性體適能之影響，並透過研究過程了解中老年人自覺身體的改善和對彼拉提斯課程的接受情形，及進行教學歷程的自我省思。	成人 教師	1. 十週彼拉提斯課程實施前後，經 t-test 檢定後，除了身體質量指數統計結果未達顯著，其餘各功能性體適能，上肢肌力、下肢肌力、肩膀柔軟度、下肢柔軟度、動態平衡能力和有氧能力，均達顯著水準($p < .05$)。 2. 受試者學習到正確的呼吸、明顯感覺到柔軟度的提升、上肢和下肢肌力明顯的提升和體會到身體鬆與緊差別；並對整體課程抱持著正面且肯定的態度。 3. 研究者經由行動歷程，整理出自我省思與成長的五個面向：教學技巧日趨成熟、對教材的敏銳度有所提升、學習到正確的教學態度、對於彼拉提斯專業知識有更深一層的認識，並從學生的回饋中得到更多的經驗。

表 2-1-3 身心教育施行於教師之相關研究 (續)

研究者	篇名/目的	對象	研究成果
陳安婷 (2007)	身心動作教育課程對智能障礙學童知覺動作能力影響之個案研究。	特殊學生	<ol style="list-style-type: none"> 1. 身心動作教育課程對智能障礙學童視知覺動作能力的空間關係有正面影響。 2. 身心動作教育課程對智能障礙學童聽知覺動作能力的節奏有正面影響。 3. 身心動作教育課程對智能障礙學童運動知覺能力的觸覺、平衡感有正面影響。

資料來源：研究者整理

由表 2-1-3 得知，從初授身心動作教育的教師行動研究可以看出，在研究過程中可以讓自己更熟悉課程與應用，在體育教師接受身心動作教育概念後，對於教學方式與評量的要求，更趨於多元化與適性化。

設計身心教育課程與教材，應用於大學學生，在教學成效與接受度方面，整理相關文獻如表 2-1-4：

表 2-1-4 身心教育施行於大學學生之相關研究

研究者	篇名/目的	對象	研究成果
劉美珠 (2003a)	<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>	大學學生	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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。 2. 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。 3. 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。

表 2-1-4 身心教育施行於大學學生之相關研究 (續)

研究者	篇名/目的	對象	研究成果
劉美珠 (2003b)	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。	大學 學生	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。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。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。
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。研究者試以身心學 (Somatics) 的理論為基礎，與自身體驗過的身心技巧相合，設計一套針對舞者身體覺察能力開發的課程，採取行動研究取向作為理論與實務結合的途徑，以質性研究的精神蒐集資料，並描繪出舞者在參與此一「舞者身心教育課程」之後，對其身體覺察能力的影響。	大學 學生	研究對象為七位大學畢業生，研究發現如下： 1. 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。 2. 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。 3. 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。
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。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。	大學 學生	1. 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。 2. 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。

表 2-1-4 身心教育施行於大學學生之相關研究 (續)

研究者	篇名/目的	對象	研究成果
江正發 (2006)	身心動作教育課程對大學女性學生經痛改善效果之研究。 藉由檢測骨盆歪斜的傾斜角度與距離、身體柔軟度的站姿體前彎、站姿體側彎、貓式動作，以及視覺疼痛量表、心理壓力量表、隨堂課後日誌、教學觀察紀錄、隨堂錄音錄影等方式收集資料，以瞭解身心動作教育課程實施後，對大學女性學生經痛的改善效果。	大學 學生	<ol style="list-style-type: none"> 1. 骨盆歪斜角度有顯著增加；骨盆歪斜距離有顯著改善。 2. 站姿體前彎；站姿體側彎與貓式動作有顯著的提昇。 3. 疼痛指數顯著的降低，疼痛情形獲得改善。 4. 壓力指數則無顯著改善效果。 5. 研究對象都能自覺出在身體覺察能力、經痛程度、經痛時間與狀況有明顯改善，對於正確使用身體結構，調整身體，身體的放鬆有很大的幫助。

資料來源：研究者整理

從表 2-1-4 中可以得知，對於身心教育課程設計的接受度與應用，都得到正面的評價，從文獻中歸納出下列幾點：1. 在學生接收度方面相當的高 2. 對於身體覺察能力有所提升 3. 重新建構身體的使用與認知 4. 提供課程給教師參考外，也為建構身心動作教育體育課程模式的基礎。

有關於身心教育往下施行於青少年階段，根據所收集的相關文獻詳細整理如表 2-1-5 所示，根據其研究成果歸納出相關研究成果。

表 2-1-5 身心教育施行於高中、青少年之相關研究

研究者	篇名/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。	高中 學生	1. 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。 2. 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。
Linden (1994)	將身心教育帶進學校 體育課程中。	高中 學生	1. 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。 2. 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。 3. 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。
Bauer (1999) (2000)	對青少年實施身心方 法的動作教育。	青少年 學生	身心平衡技巧 (body-mindcentering)、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。

資料來源：研究者整理

由表 2-1-5 可以發現在高中生與青少年部分的研究，其研究結果均顯示身心教育課程對於高中生與青少年，在面對自我、自我與他人以及自我與環境三個面向都有明顯的效果，可見身心教育課程提供一個方法，讓高中生與青少年面對自己、正視自己的身體。

除了對一般人進行教學研究外，利用身心教育課程，運用在選手的教學與訓練上，是否也有其效果，整理相關文獻如表 2-1-6 所示：

表 2-1-6 身心教育施行於運動選手之相關研究

研究者	篇名/目的	對象	研究成果
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研究成果。	學生 選手	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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。 2. 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。 3. 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。
王德正 (2007)	身心動作教育課程對改善大學羽球選手肩關節疼痛之研究	羽球 選手	<ol style="list-style-type: none"> 1. 疼痛情況有顯著改善、肩關節之前舉、後舉、外旋活動度及四個活動角度之肌力有顯著改善。 2. 身體覺察能力增加，身體使用改善 3. 研究者本身教學技巧、臨場反應與專業知識皆有提升。
尤瑩捷 (2007)	身心動作教育對改善柔道運動員身心狀況之效果研究。	柔道 選手	<ol style="list-style-type: none"> 1. 設計一套針對柔道選手之身心動作教育課程可供參考。 2. 自我調節知覺頻率有維持效果，心裡放鬆、成功知覺頻率有顯著提升，身體感受、情緒感受有正面效果。 3. 身體覺察能力有顯著提升。 4. 身心倦怠並未改善。 5. 身體動作使用與身體動作能力、自我身心調適意識與自我身體態度有正面改善效果。

表 2-1-6 身心教育施行於運動選手之相關研究 (續)

研究者	篇名/目的	對象	研究成果
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。以15位患有肩部疼痛之運動代表隊學生為對象。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。	代表隊選手	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。
劉美珠 (2003c)	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。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	溜冰選手	1. 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。 2. 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。

資料來源：研究者整理

從表 2-1-6 中得知，對於運動選手介入身心教育課程後其效果為：1.對於疼痛部分有減輕的效果 2.對於選手自身的身體覺察有明顯的提升 3.有效改善選手的動作與穩定性 4.提供另類的身體教育、訓練與調整運動傷害的參考 5.設計專項運動之課程以供參考。

身心教育課程除了對於選手與一般青少年以上的學生都有相當的教學效果，對於小學階段的施行是否也具有相當的效果，從文獻蒐集整理如表 2-1-7：

表 2-1-7 身心教育施行於國小階段之相關研究

研究者	篇名/目的	對象	研究成果
蔡琇琪 (2004)	身心動作教育課程對國小三年級學童靜定、放鬆效果之行動研究-以呼吸覺察活動方案為例。探討以身心動作教育理念為基礎，所編排的呼吸覺察活動方案，實施在國小三年級學童之行動研究。	小學學生	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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。 2. 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。
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。以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，做探討依據。	小學學生	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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。 2. 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。 3. 課程的實施對身體訊息的覺察、鬆與緊的覺察、呼吸的覺察及身體使用的改變等身體覺察能力之提昇有正面效果。
林季福 (2004)	身心動作教育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。	小學學生	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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。 2. 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。 3. 疼痛的不舒服感受逐漸降低；身體舒服感受則越來越高。 4. 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。

表 2-1-7 身心教育施行於國小階段之相關研究（續）

研究者	篇名/目的	對象	研究成果
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。在探討以身心動作教育理念為基礎，所研發設計的身體覺察及動作體驗活動課程，透過小團體輔導的方式，以了解學童改善情緒與行為困擾的實施效果之行動研究。	小學 學生	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學童對此課程感到新鮮有趣、接受度高且反應良好。 2. 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。 3. 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。
吳美慧 (2006)	身心遊戲課程對國小學童身體覺察能力與體操動作技能學習之效果研究。身心學理念應用於體育教學尚屬萌芽階段，期待後續更多研究耕耘於身心動作教育園地。	小學 學生	<ol style="list-style-type: none"> 1. 身心遊戲課程呼吸深度，呼吸認知概念轉變，喚醒身體放鬆意識，增加喜愛身體感覺，對學童呼吸覺察有提升效能。 2. 身心遊戲課程能增加全身性身體活動能力，對動態肢體動作、身體控制能力、身體態度覺察開發有提升效益。 3. 學習立即表現階段，前滾翻動作距離表現項目，實驗組優於對照組。 4. 學習保留效果階段，側手翻動作技能得分、動作距離表現項目，實驗組優於對照組；學習立即表現階段，側手翻動作穩定性表現項目，實驗組優於對照組。
鄭國雄 (2006)	身心動作教育課程對國小五年級學童身體自我概念之影響。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。	小學 學生	<ol style="list-style-type: none"> 1. 實驗組的兒童身體自我概念量表得分達到顯著差異。 2. 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，而對彈力、肥胖因素則沒有顯著差異。 3. 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。 4. 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。

資料來源：研究者整理

從 2-1-7 中可以得知，在國小階段對於受過相關課程後，整理出以下幾點結果

1.在呼吸與覺察方面有正面的效果 2.課程接受度高 3.學生自我概念的提升 4.對於教學者而言，經驗的累積與個別化的因應，都是珍貴的教學經驗與成長。

由以上研究成果中，可歸納出以下幾點：

（一）身體自我的覺察能力

從文獻中可以看出，在實施身心動作教育課程後，身體覺察的能力都有明顯的提升，喚醒身體的覺察能力，體驗身心互動的歷程與內涵、學習經驗身體與自我，幫助回到身體的家和體驗身心動作教育的意義。

（二）身體使用的新觀念

瞭解自我身體現象可以有另一種「選擇」來「改變」它們，從覺察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。改變對身體的看法及對待身體的態度與使用方式。從肌膜動作探索中，讓身心獲得舒暢感，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。透過「身體構圖」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，對脊柱側彎角度之改善與身體側面姿勢的改善也具有成效。身心教育課程的實施也能提高學生對身體的認知、尊重，感受身體智慧、傾聽身體的聲音，讓身心得到啟發、愛惜身體。

（三）身心教育應用於運動方面

在課程實施後不但可以增進身體覺察能力，幫助身體放鬆，促進運動的成績的進步，更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。身心動作教育課程對於智能障礙、運動選手等身體覺察能力都有提升。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，皆獲得改善效果。

(四) 施行課程的教師

針對課程實施的教師所做的研究占比較少數，文獻中提出在進行身心教育課程時，教師的引導語、教師的經驗，對於課程的實施成效，有著明顯的影響。教學者本身的經驗會影響到教學的效果，因此，在身心教育課程中，教學者扮演著非常重要的角色。

(五) 小結

身心動作教育課程在國內還屬於發展階段，在教師方面，對於身心動作教育技巧，教師的指導語的運用與引導是教學上的主體，藉由有經驗的教學，才能讓學生享受教學當下身心互動的過程（鄭國雄，2006）。從文獻中可以發現，對於教師的研究篇幅不多，目前多數的研究都是以研究教學效果為主。從文獻中可以得知身心教育可以改善身體自我覺察外，對於教學者本身而言，更注重的是本身的示範與動作概念的引導，對於教學與評量方式也因為受身心學理念而有所改變，在教師方面更可以提供不一樣的教學技巧與方法，但身心教育課程的實施，教師的經驗與引導是佔非常大的要素之一，為了使身心教育的普及化，教師的培養與推廣更是目前所需。

因此，本研究以身心教育專家教師，作為研究對象，期望從教學行為的觀察中瞭解教師的教學技巧與引導，從訪談中瞭解教師經驗與信念，提供更多且正確的資訊以供參考。

第二節 彼拉提斯原則與應用

近年來彼拉提斯的運動風行了全球，各類的健身房、書局等，都紛紛的如雨後春筍般設立、此類的健身課程與相關書籍也紛紛上市，其熱門程度可以說與瑜珈相關課程不相上下。台灣也感染了彼拉提斯的魅力，藝人和健身教練紛紛出書，錄製示範教學 DVD、大學體育課也教彼拉提斯（張靜慧，2004）。彼拉提斯在運動健身產業中快速成長，在美國，2000 年估計有 170 萬人參與彼拉提斯運動，到 2004 年以增加至 1050 萬人口（Leigh, 2006）。彼拉提斯是一種有氧、低衝擊的肌耐力與伸展運動，主要集中在腹部、下背部、髖部、大腿與臀部的訓練，透過控制身體的核心肌群來增加脊椎穩定以減少或預防身體的傷害（June & Aaron, 2004）。但是對於真正的彼拉提斯您認識多少？您真的有學到彼拉提斯的動作與原理嗎？本節將對彼拉提斯動作源起、理念背景、基本原理、動作原則、學習效果與相關研究加以描述。

一、彼拉提斯源起

彼拉提斯並非是一項創新的運動，早在 80 年前就已經有彼拉提斯出現，它是屬於運動療法之一，而名稱便是以創始人 Joseph Pilates 來命名，Joseph Pilates 出生於 1880 年的德國，於 1967 年辭世，享年 87 歲。小時候是一個體質虛弱又患有各種疾病的小孩，包括氣喘、駝背、風濕性熱等等的疾病。但也因此使他立志強健自我的體魄並投入健身的研究，找到克服這些病痛的方法（Blount & Mckenzie, 2000）。有別於依循著舊有的身體鍛練方法，他盡可能的嘗試各種不同的方式來鍛鍊身體，瑜珈、體操、滑雪、自衛術、舞蹈、馬戲的特技訓練以及重量訓練都深深的影響著他。

1914 年，第一次世界大戰爆發，德國籍的他，被拘留在監獄中，但也因為如此，使他正好有一個很好的機會，能夠全心投入重新思考與整理出一套健身適能的方法（劉美珠，2002）。在集中營裡，他擔任看護的工作，開始嘗試用自己獨特的健身方式訓練其他的夥伴，若碰到行動不便的患者，他便於病床邊架立一些彈簧與繩索來輔助復健訓練的進行，而這些發明也就是他後來設計運動器材的靈感來源，成功的維持了他們的健康，使他們安然度過了 1918 年肆虐英國的流行性感冒；戰爭結束後於 1926 年離開德國移民美國。在紐約他認識了他的妻子，他們一同分享健康的觀點與維持健康的重要性，並於紐約設立了第一家彼拉提斯教學中心，剛好跟紐約市立芭蕾舞團位在同一棟樓，於是也吸引了許多舞者前來接受更完整的身體訓練（劉美珠，2002）。

1945 年，Pilates 出版了該技巧的專書「透過控制，回到生命的本質」(Return to Life through Contrology)，光從這本書的書名，即清楚的呈現了他的理念；然而彼拉提斯技巧的重點、特色以及實施的方法，也都在此書中有著仔細的敘述而流傳下來（劉美珠，2002）。彼拉提斯技巧重視身體全方位的訓練，也強調全心投入動作的每個過程，它提供人們另一個探索身體、鍛鍊自我的方法，也提供身體較育工作者一個身體訓練的指標策略，以及對身體教育的一個重新思考的方向（劉美珠，2002）。

從 Pilates 的發展中可以看出，一套健全的運動療法，是需要經過時間、效果的嚴苛考驗後才能夠延續的發展下去。靠著身體經驗、反省思考與常識的累積才有這一套動作療法的產生，為了要改善自己的身體狀況，他投入了許多心力在改善自己的身體狀況，也從多面向的運動中，加以整合出一套屬於自己的健身方法，雖然過程中花費了許多時間，但其功用與效果實為我們去體會與應用的。最後，他綜合各種運動訓練的特色，並結合他在人體生理學（特別是肌肉組織系統）的研究和認知，發展出一個最能夠在肌力和柔軟度之間找到完美平衡的系統方法，不僅在他自己身上實施而得到了有效的証實，也逐漸開始教授此技巧，稱之為「控

制的藝術」(art of contrology)，將他的理念分享給更多人(劉美珠，2002；Blount & Mckenzie, 2000)。

二、彼拉提斯理念背景與基本原理

彼拉提斯主要在於強調結合心智與身體的訓練，來達到修正姿勢、調整身體結構以達到身體正確的排列及提升身體各部位的使用功能。在正確的身體結構排列下，用心去體會每塊肌肉的延展、收縮與控制(劉美珠，2002)。創始人 Joseph Pilates 的理念中，身與心的關係是密不可分且互相影響的他之所以稱這個方法為「控制的藝術」，就是要突顯出「在動作實施過程中，透過心智來精確的掌握肌肉活動」的獨特觀點(劉美珠，2002；Siler, 2000)。

彼拉提斯方法是以全面而整體的觀點來發展身體的鍛鍊，因此不只是軀體的操作，心智的專注和參與動作的體會是非常重要的。彼拉提斯運動結合了西方的肌力訓練與東方的呼吸意識控制法，可訓練深層肌肉的肌力、幫助掌握放鬆肌肉的技巧，加強肢體的柔軟度與協調性(陳淑卿，2004)。Joseph Pilates 認為能夠反覆的以專注的心來進行練習或動作操作，是可以讓肌肉獲得自然的協調性，而逐漸和下意識的動作得到適當的連結(劉美珠，2002；Blount & Mckenzie, 2000)。如果要徹底的改善我們使用身體的方式，就必須要花許多的時間來與身體對話、感受身體，透過不斷的練習、覺察，回到最自然的方式使用自己的身體。身體活動或運動當中，無論是軀幹前彎、後彎、側彎、旋轉，還是僅有肢體的運動，甚至單純的呼吸而已，皆與核心肌群的作用息息相關，反言之，核心肌群能力的表現也反映出活動或運動水準(邱顯貴、畢璐鑾，2005)。

從我們出生到這個世界開始，我們的身體便受到許多外在的因素而改變。生活的型態、生活的步調以及生活的壓力都會使我們的身體使用以及身體結構脫離了最自然的方式，但往往我們都不自覺，時間一久，不當的姿勢便逐漸形成，而

身體也會將這些錯誤的使用記憶下來，於是乎，便影響了我們身體的活動能力。所以當身體的使用出了問題，需要重新教育時，就是必須對肌肉記憶做重新的修正與調整（劉美珠，2002）。

從傳統的觀念中，運動訓練大多強調軀體操作，往往忽略了最重要的心理，也就沒有達到身體與心智的配合，大都侷限在機械式的訓練，其效果是有限的。然而目前身心整合的觀念漸漸的發展到整個現今社會，彼拉提斯的動作精神也符合這一項要素，它強調參與動作的體會以及透過心智來控制動作，讓我們有除了機械式的訓練以外，還有一套更好的運動模式讓我們選擇，並且從中獲得幫助。

三、彼拉提斯原則

彼拉提斯動作原則有以下六點，無論從事哪一種形式的動作時，都必須遵守：

（一）呼吸（breath）

呼吸是身體機能運行的最基本要素，正確的呼吸可幫助身體養份的運送及新陳代謝。呼吸是彼拉提斯動作技巧中不可或缺的一部份，伴隨著每個動作的發生，一個有系統的呼吸會增加我們的動作表現；原則上，當我們的身體在做延伸的動作時，是配合著吸氣的發生；當我們在做屈曲的動作時，是配合著吐氣的發生。所以在我們做動作時，不管任何的情況，我們都不能暫停呼吸。我們可以發現，在從事一些較困難的動作時，通常都會不自覺的憋住呼吸，這時候的身體往往都會不自決的緊繃；但是在正確的原則上，配合正確的呼吸才能讓我們的身體去完成一些較困難的動作。另外，正確的呼吸練習對呼吸短淺的人也相當有幫助（謝菁珊，2004；Ungaro, 2002）。

(二) 專注力 (concentration)

要有效的去完成彼拉提斯動作必須要將全部的注意力放在身體的動作上，以確保動作的正確性，並觀察身體的排列，進而建立自我動作糾正與評斷姿勢正確性的能力；透過將焦點集中在動作上，並且用心的去體會每一吋肌肉的感覺，便可以主動的將身跟心做連結。但是當我們在練習一個複雜的動作時，要用心去體會身體的變化是十分困難的，所以這必須經由不斷的練習，來加強我們這方面的能力。由此可知，專注力對於身心的重要性是無庸置疑的，它有益於釐清思緒、集中精神、增加腦力和培養冷靜處理突發狀況的能力 (謝菁珊, 2004; Ungaro, 2002)。

(三) 控制力 (control)

創始人 Joseph Pilates 將他的健身方法稱之為「控制的藝術」或是「控制學」(Contrology)。在任何的身體技巧中，控制力都是必須去練習和培養的。在從事彼拉提斯動作時，需要透過心智來正確的控制身體，任何你要表現的動作都必須是經由有意識的引導，並非聽任身體的擺佈 (謝菁珊, 2004)，如此一來，便能減少傷害的發生。完整而正確的控制每一個動作是比完成身體的屈、伸或延展以及動作次數多寡都來的重要 (謝菁珊, 2004; Ungaro, 2002)。

(四) 流暢感 (flow)

彼拉提斯動作強調以正確而優雅的控制來操作自然的動作。因此動作通常都是緩慢的，注重身體的平衡和動作的流暢感，透過慢動作的型態，將注意力更集中在身體的變化。不同於一般較劇烈的運動，其動作過程和頻率通常是非常快速的，如此一來，往往就會忽略了動作本身的價值，只顧著一味的去完成動作，忽略了身體的感受及對動作的體悟 (謝菁珊, 2004; Ungaro, 2002)。

(五) 核心 (centering)

彼拉提斯 (Pilates) 動作中所指的核心是肋骨以下至骨盆的部位，又稱為能量室 (power house)。在從事任何動作時，你的核心部位都必須要是穩定的；在核心部位還沒穩定之前，任何的動作都不要發生。加強此部位的肌肉群 (包括：腹肌、背肌、臀肌、髖關節屈肌、髖關節伸展肌等等……) 可提高身體的穩定性及全身姿勢的正確性。然而，並不是說當你在做動作的時候，只注意核心部位的肌肉就夠了，在彼拉提斯 (Pilates) 動作中有一個很重要的觀念：不管在做任何的動作，要盡可能運用到全身的肌肉來工作，來達到整個軀體的鍛鍊 (謝菁珊，2004；Ungaro, 2002)。

(六) 精確度 (precision)

彼拉提斯 (Pilates) 方法中的每一個動作設計都有其獨特的功能，任何一個小細節都不能夠疏忽。若無法精確的掌控動作的正確性，將會失去練習的意義。它不像體操一樣，通常只注意到大肌肉群的鍛鍊；彼拉提斯 (Pilates) 動作訓練還包括小肌肉群的鍛鍊；這樣一來，便可以均勻的鍛鍊到身體每一個部位，並不會像一般運動員一樣，肌塊如此的明顯。並且透過鍛鍊這些平常被我們所忽略的小肌肉群，還可以讓我們對身體的自我覺察有更深一層的體認 (謝菁珊，2004；Ungaro, 2002)。

四、彼拉提斯的相關研究

目前國內、外有關於彼拉提斯的研究都是以改善身體活動與介紹彼拉提斯相關生理、心理等功能，本研究將目前國內、外有關彼拉提斯的相關文獻如下：

(一) 課程設計與應用上

目前國內有關於彼拉提斯課程設計的應用部分，大多使用與改善身體和心肌群的穩定性，進而配合各項目的運動訓練，增進選手的能力與身體的正確的使用。但對於進行課程的教師部份有鮮少的研究，從文獻中可以明顯得知彼拉提斯的課程對於身體的改善、使用是有效果的，但對於教師的經驗是否會對課程與教學有所影響，這部份的內容呈現是比較缺乏的。

(二) 生理與心理上

「彼拉提斯核心運動」是以鍛鍊身體核心為主的低衝擊性有氧運動，透過意志配合呼吸引導肢體動作來訓練核心肌群、肌力、伸展與協調性運動，具有運動傷害之復健與預防、調整並改善不良姿勢、訓練肌力與柔軟度、增進平衡與協調能力、加強身體核心之控制、減輕肩頸腰背痛問題、搬至集中注意力、舒緩壓力、雕塑修長緊實的體型等功能（謝菁珊，2004）。

彼拉提斯強調是將調息與冥想的古老的東方健身術，與強調肌肉與骨骼鍛鍊的西方健身術的運動理念融合在一起，既注重人體機能的恢復和鍛鍊，又強調呼吸和心靈集中的訓練，使人達到身心和諧統一的完美境界（楊文萍，2005）。

進行普拉提的放鬆練習時，大腦呈現一種特殊的放鬆、安靜狀態，簡稱鬆靜狀態。這種狀態有別於日常的清醒狀態、做夢狀態或無夢睡眠狀態，稱它為半醒的意識狀態（黃希庭、張力為、毛志雄，2003）。

普拉提不僅能調節、增進個體的生理機能，而且對提升心理情緒具有獨特的功效，對增進健康非常有利（翁家銀、向春玉、楊家鵬，2006）。

由以上整理中，可以發現以下幾點重要的訊息：

1. 彼拉提斯為訓練核心肌群的主要健身方之一。
2. 為一種促進身心合一、改善身體使用方式的運動模式。
3. 可以有效的減輕身體所產生的運動痠痛、減少運動傷害產生。

（三）在醫學上之應用

曾雅莉（2005）以 12 名至屏東寶建醫院復健科求診的下背痛患者為研究對象，探討十二週彼拉提斯核心運動訓練計畫介入對下背痛患者治療效果之影響。結果發現下背痛患者在日常生活功能限制、疼痛指數與背部功能皆達到改善水準，而睡眠品質方面則沒有顯著差異。在日常生活功能限制方面，疼痛程度、久坐能力、久站能力、睡眠狀況及工作與家事獲得改善，在背部功能方面，背部貼牆運動、俯臥挺胸及屈膝扭腰動作達顯著水準，在睡眠品質方面，主觀睡眠滿意度達顯著差異。結果顯示 12 週彼拉提斯核心運動訓練可以改善下背痛患者之日常生活功能、降低疼痛程度、增加核心肌群控制能力及減少睡眠困擾。

台北萬芳醫院復健醫療團隊以 42 名疼痛超過三個月的慢性下背痛患者，進行每週三次，每次一小時，前後共六週的核心訓練，結果顯示 74.3% 的患者有明顯改善且腰椎骨盆的穩定功能與核心肌群肌力、肌耐力有明顯進步（邱俊傑，2004a）。

Neil, Jane and Jeffery (2004)，以 47 名受試者進行一週一次、一次一小時共為期六週的彼拉提斯墊上核心運動，結果顯示在柔軟度與姿勢矯正的效果佳。

Lee and Rachel (2005) 將 36 位腹橫肌收縮功能不佳之受試者分為三組，第一組曾練習彼拉提斯運動六個月，第二組做過仰臥起坐運動六個月，第三組為控制組，研究工具以壓力生物回饋儀 (pressure biofeedback unit) 檢視所有受試者腹橫肌功能與腰椎骨盆的穩定性，結果發現三組當中，接受過彼拉提斯運動訓練者的表現優於其他兩組。

歸納以上的文獻後可以發現，在醫學上的應用偏屬於復健與針對姿勢矯正等有關於受傷等的後續補救辦法。但如果早一點接觸此項運動模式的話，訓練身體的基本核心能力，對於運動傷害預防以及正確的身體使用方式，能夠讓身體與心理降低傷害所造成的不便。以下就針對有關運動項目進行彼拉提斯的相關文獻整理。

(四) 在運動上之應用

Robin (1998) 的研究中，以十名舞者接受四星期彼拉提斯動作練習。結果發現，接受過彼拉提斯動作練習之後，腹部伸展、左腿內縮肌屈曲、右腿內縮肌屈曲、左髖屈肌、右髖屈肌的改善皆達顯著差異。

John Hunt (2000) 研究脊椎核心對高爾夫球揮桿的影響中發現，在高爾夫球運動中揮桿的動作往往是左右勝負的關鍵，而軀幹肌群的協調是一次成功的揮桿動作不可或缺的要害，在揮桿動作時手臂和肩膀會拉起球桿向後上方旋轉，迫使骨盆和脊椎朝同一個方向旋轉，同時腹部和背部的肌肉由收縮到伸展已完成一次平順的揮擊，若核心肌群協調性不佳會影響到揮桿的速度和距離，並且由於肌肉過度的緊繃容易引起下背痛。

Memmo, Kim, Solomon and Nadler (2002) 曾對 72 位運動選手實施一系列的核心理訓練課程，之後實施腕部伸肌、屈肌肌力與 20 公尺折返跑的檢測，並與 80 位未作核心理訓練的運動選手作分析比較，結果發現腕部肌力與折返跑速度成正相關，並指出從事核心理訓練能夠改善肌肉的控制和神經的協調，提升運動能力。

李漢祺 (2005) 以 90 名健康男大學生為研究對象，分為運動代表隊、體育系與一般生三組，分別執行六種軀幹肌群及四種基本運動能力檢測，結果發現運動代表隊的腹肌及背肌等長肌耐力、腹肌動態肌耐力分別與折返跑成顯著負相關，腹橫肌肌力與籃球擲遠呈顯著正相關，體育學系學生的腹肌等長肌耐力與 50 碼衝刺呈現顯著負相關，與垂直跳呈顯著正相關，一般系學生背肌等長肌耐力與 50 碼衝刺、折返跑呈現顯著負相關，腹肌動態肌耐力與籃球擲遠呈顯著正相關，結果說明軀幹肌群檢測可以預測基本運動能力，即核心肌群的好壞會影響到基本運動能力的表現。

施昌政 (2006) 指出籃球運動在技術方面需要高度的穩定性與協調性，在體能方面要求優異的瞬間爆發力，而核心肌力訓練對籃球運動的益處就是提供了動作的穩定度以及增進力量的傳導，改善了動作效率與增加了動作的流暢與協調。

由以上的文獻中可以得知，在運動技能方面，核心肌群的訓練是非常重要的，動作由身體發生、由身體結束，如果沒有良好的控制與應用，很容易就會產生運動傷害，如果核心肌群的強化、身體覺察的增加，可以使身體在動作時，更能夠發揮其效果增進身體的穩定性與避免不必要的運動傷害產生。

五、小結

從上述文獻中，可以瞭解正確的彼拉提斯訓練是可以有效的改善身體的肌力，應用於醫學、運動、復健等都具有其良好的效果。而正確的彼拉提斯訓練並非只有一般大眾所知的肌力訓練，它還包含最主要的概念是透過動作的訓練，來達到身與心的協調控制。彼拉提斯是強調全心的投入動作時每一個過程，它是一個結合心智與身體的訓練，除了重新建構正確的身體使用外，更是體察自己身體的一項技法。因此，引導者與教師的角色在彼拉提斯中，就扮演著相當重要的角色，學習技法的態度、教學經驗的累積，都會影響其教學，但是對於教學者的論述幾乎是沒有，在彼拉提斯的教學中，是需要時間來累積身體的經驗，而教學者的經驗與訓練往往會影響到其教學的品質與技巧，因此，本研究將以專家教師作為研究對象，希望可以從中瞭解其教師的教學特性。

第三節 專家教師相關研究

專家教師與生手教師如何區分，怎樣的老師才稱得上是專家，而新手又要如何界定？由早期的研究文獻中發現，所謂專家教師最先是學生的學習表現來界定(Linhardt & Smith, 1985)，而以往體育教學研究是將有經驗教師定義為專家教師。但 Berliner(1988) 指出多年的教學經驗不足以成為專家教師的唯一條件，專家之所以成為專家是經由無數的練習與反省而產生的，也就是說經驗與效能才是專家教師的必要條件(Brandt, 1986)。張景媛(1997)認為專家教師是不斷的進修與思考問題，在教學方面有良好的教學技巧，在輔導學生方面有豐富的實務經驗者。

孫志麟(1992)認為專家教師具有該領域豐富的知識庫(knowledgebase)及良好的知識結構。目前的研究文獻中，係以教師本身的教學經驗與專業知能來加以定義專家教師。

體育專家教師的定義，也由早期的教學經驗的界定，慢慢演變成教學效能、學科知識等條件的評定(Solmon & Lee, 1991)。在教學研究中，通常採用 Berliner(1988)探討的專家知能概念來界定專家教師。Berliner 將專家教師的形成分成五個發展階段：

- 1.生手教師：指實習教師或任教第一年教師。此階段教師由於缺乏實務經驗，因此教學時以模仿他人教學為主，由於無法靈活彈性運用教學方法，所以經常忽視情境脈絡的需求，無法因應實際所面臨到的情境，做個人經驗判斷。
- 2 .進階的初任教師：係指擁有二至三年的教學經驗，此階段較能將所學與實際相結合，漸漸基於經驗而非參照標準來評估情境，但仍無法擁有辨別教學中重要事件的能力。

- 3.能力教師：指任教三至四年，此階段的教師會以分析性的觀點來瞭解情境，學會掌控最佳時機和技能，因此所採用的策略通常較能產生效用，但是他的教學行為表現仍不夠順暢。
- 4.幹練教師：指任教五年以上之教師，此階段教師會依據先前相似的經驗來辨識教學情境，以直覺的方式來認定所遇到的問題，教學較有變化及彈性，但是對於問題的解決仍以分析性的方式來加以思考。
- 5.專家教師：專家教師對於問題的處理方式採用直覺反應而非分析。專家教師採用直覺性的教學，對情境有個普遍的覺知，所以能毫不遲疑的應變。因擁有豐富的實際經驗，所以教學行為非常流暢，不需深思熟慮的判斷即知道要做什麼。

從以上的文獻資料中，第二階段到第四發展階段的教師努力加強理論與實務間的連結，但教學歷程中尚未達到自動化的程度。第五階段的專家教師因有豐富、組織的知識體系，因此知識與教學的運用順暢自然，已達自動化的程度。

Palmer et al. (2005) 回顧 27 篇與專家教師有關的研究，整理過去研究者對專家教師的定義，茲將過去專家教師界定標準整理如表 2-3-1：

表 2-3-1 過去研究專家教師界定標準

年資	27 篇中有 13 篇使用年資，13 篇有標年數，範圍在 2~20 年之間，5~10 年之間最多，但不是一開始就定好的，而是其他標準選定後的平均年齡。
他人認定	27 篇中有 17 篇使用社會提名，其中 15 篇請行政人員提名，也有少數請其他人提名，如家長、學生、教職員工、其他老師。
專業團體成員	27 篇中有 13 篇以專業團體成員當標準，例如被選為督導老師、有大學學位、在有名望的學校教書，但是沒有一個研究單獨使用此標準為指標。
其它	27 篇中有 16 篇以其他標準為指標，5 篇用常模參照，9 篇用標準參照，2 篇混合。以常模參照為指標的研究會使用一些標準來和同儕進行比較：1. 對課程與組織的理論知識與應用知識 2. 研究者的觀察 3. 一般標準 Berliner (1986)

資料來源：郭怡君 (2007) 國小教師班級經營互動式決策歷程模式探討暨專家教師與生手教師之差異比較，26-27。

由上表可知，過去研究者都使用「專家教師」一詞，但選擇標準均不相同。上述四個標準並與其他領域選擇專家的標準差異不大，但在每一種標準內的選擇差異卻很大，以年資為例，有些研究選擇的專家只有 2 年的年資，另一篇研究的專家卻有 20 年的年資，再以他人認定為例，雖然都有請他人提名，但提名的人選卻不一致，而不同提名對象因角度不同，容易造成提名標準不一致的結果。Palmer et al. (2005) 認為未來研究在界定專家教師時應更為嚴謹，因此對上述四個標準提出更明確的建議，茲將建議結果整理如表 2-3-2：

表 2-3-2 建議專家教師選擇標準

年資	<ol style="list-style-type: none"> 1. 必要但非充分條件 2. 專業是領域特定和情境特定 3. 專家教師應定義為，在相同的教學脈絡中，3 年以上的教學經驗。年資3~5 年，1 天7 小時，1 年185 天；5 年約6500 小時，是在其他領域成為專家的最低時限 4. 應建立其他指標，以便能看出教師能得到多少回饋
他人認定	<ol style="list-style-type: none"> 1. 社會承認與提名是必要的 2. 建議由2 個或2 個以上的團體獨立提名，但是都要以教學效能為提名標準，較好的方式是讓提名者觀察教師的教學，以觀察得到的訊息作為判斷的標準
專業團體成員	<ol style="list-style-type: none"> 1. 較少使用此一指標 2. 選擇的團體一致性不高，有些是證照，有些是學位 3. 不是主要的選擇指標 4. 過去研究指出教師的科目知識會影響學生的表現，但大部分研究沒有針對老師的主修與學位進行探討 5. 教師在以下的情境被認為是高品質的 (1) 有大學學位 (2) 有教師執照 (3) 透過一些考試來證明自己有足夠的內容知識
其它	<ol style="list-style-type: none"> 1. 選擇專家時最好要加入此一指標，才不容易出現construct underrepresentation的情形，即所測的結果沒有包含到此構念的重要面向。 2. 雖然許多研究都有考慮到此一指標，但差異很大，例如學生對科目的知識以及熱愛的程度、學生多年後的表現、Berliner 的標準 3. 不同領域使用的標準也有很大的不同 4. 要留心的是，使用的標準不同，教會評選出不同的專家教師

資料來源：郭怡君 (2007) 國小教師班級經營互動式決策歷程模式探討暨專家教師與生手教師之差異比較，26-27。

從上述文獻中，本研究所選定之專家教師符合以下三個條件：（1）總年資在 5 年以上，而且面對特定教學內容以及特定學生之年資達 3 年以上（2）對於目前所教之科目，有特定執照或學位（3）有證據顯示教師對學生表現的影響。以及根據 Berliner(1988)定義出的「專家」，將專家界定為擁有大學身心教育教學經驗十年以上，且在身心教育教學方面有傑出表現的教師。



第四節 系統觀察法應用在教學行為之研究

一、系統觀察法在教學行為上之應用

早期使用的教學觀察是以目光追蹤教學，或憑觀察者個人的教學觀，直覺地予以評價，或將教學中發生的事以隨筆記述的方式記錄在紙上，所得結果全憑觀察者的主觀。當然，這些方法並非無意義，尤其是觀察者是富有經驗的專家時，其結果不但具有意義，而且能看微妙而複雜的要素，有助於實現優異的體育教學（許義雄，1990）。但是，早期的這些方法容易受到觀察者本身的價值觀與偏見，而只記下部份或片段的資訊，如此對教師真正需要的事項，能否提供具體資訊則不得而知。

教學過程中，教師是影響學生學習成就的第一影響因素。從擬定教學目標、安排學習情境、激發學習動機、呈現教材、運用教學方法及評量學習結果等一連串的活動，均有賴於教師執行此等任務所表現的教學行為。因此為了達到有效身心動作教育教學這個目標，研究教學行為是極為關鍵的一環。

使用系統觀察法來紀錄教學者的教學行為，將其量化後所得的資料比較具有客觀性與實用性，不會因為觀察者的不同，而對同一場教學做出不同的觀察紀錄。表 2-4-1 中整理出目前關於系統觀察法在教學行為上的研究。

表 2-4-1 系統觀察在教學行為上之研究

研究者	使用工具	研究對象	研究成果
Werner & Rink (1989)	OSCD-PE QMTPS	四位小學教師 與八班計160 名二年級	<ul style="list-style-type: none"> * 強調內容知識的重要性與清楚呈現訊息的能力四位教師在第二次教學時，QMTPS 得分、學生三項測驗成就與練習次數均有明顯的提高。 * 四位教師教學的內容發展與管理技巧在第二次教學實驗中，顯著地改善。 * QMTPS 是確立能促進學生學習的有效教學觀察工具。
Gusthart, Kelly, & Rink (1997)	QMTPS 錄影觀察	九位美國中學 教師與222 位 學生	<ul style="list-style-type: none"> * 學生發球和低手傳球的前後測成績達顯著差；學習成就 (class mean residuals) 與QMTPS 整體得分有顯著正相關存在。 * 當以數節課計算QMTPS 整體得分時，QMTPS 是一個測量教師效能的有效工具。
張榮勳 (1997)	QMTPS 錄影觀察	一名高中體育 教師，其與二 學生35 人	<ul style="list-style-type: none"> * 教師在活動安排頗負變化性。 * 教師在活動呈現的明確(100%)、提示的正確(100%) 及提示與活動是否有關(100%)等三方面有不錯的表現。 * 學生的反應頗能符合活動焦點(56%) * 教師回饋在教學初期較缺乏，後半段的活動則有較好表現。 * 此系統觀察工具，頗能適用國內教學研究。
蔡易峻 (1998)	QMTPS OSCD-PE 錄影觀察	專家與生手家 師各一名，學 生76人	<ul style="list-style-type: none"> * 專家體育教師排球教學活動的內容發展明顯的優於生手教師的教學。 * 專家在QMTPS 各類目和整體得分方面，均比生手教師有較高的得分。 * 所有學生的兩項排球技能學習均有進步，而在專家體育教師教學的學生有較高的學習成就。 * 整體QMTPS 得分與學習成就有相關存在，得分愈高，學習成就愈好。

資料來源：研究者整理

從以上相關研究結果歸納得知，當教學的主要目標是學生的成就表現時，QMTPS 系統觀察工具為可採行的觀察工具，能做為有效教學與否的測量（當連續觀察同一位教師多堂課時，預測的準確性會大幅提昇）。

第五節 教學信念之相關研究

一、信念的意涵

近年來，國內外學者對於信念有許多的說法，簡要地將國內外學者的觀點彙整，將信念的定義大致分成兩類：

- (一)「信念」是一種心理概念或傾向 (Bauch, 1984; Sigel, 1985; 方逸芸, 2000; 李宜靜, 1997; 周淑惠, 1999; 陳雅莉, 1994; 高強華, 1992; 張毓忠, 1999; 黃天長, 1999)。
- (二)「信念」是一種外在行為和內在決定的指導方針，能引導個體的行為 (Harvey, 1986; 李暉, 1993)。

陳冠蓁 (2004) 綜合國內學者對於「信念」提出的特性 (吳松樺, 2002; 林清財, 1990; 莊淑琴, 1998; 張碧玲, 2000; 湯仁燕, 1993; 瞿仁美, 1997) 整理如下：

- (一) 存在的假定 (existential presumption)：信念是實體存在或不存在的一種命題或假設。
- (二) 替代性 (alternativity)：信念常代表著我們想選擇的真實世界或實體。
- (三) 情意和評價的成份 (affective and evaluative aspects)：信念代表個人的喜好與評價，獨立於知識之外，對個人行為產生更大的影響力。
- (四) 插曲式的儲存 (情節的儲存) (episodic storage)：信念是由偶然、隨機或插曲式的資訊累積而成。
- (五) 非一致性 (無共識性) (non-consensuality)：信念是個人獨有的、主觀認知的事物所構成的，它包含情感和評價、個人的經驗記憶及對事物的假設，是前述四種特質交互作用結果。每個人信念形成的過程並不一致，相同的信念可能源自不同的事件，這都是信念不一致的原因。

(六) 無限性 (鬆散性) (unboundedness)：指信念系統的結構鬆散，範圍寬廣遼闊，它和真實世界或實際的情境間沒有明確的或邏輯的關連。也就是說信念的作用和影響是很難預測的。(陳冠綦，2004：37-39)

「信念」是內化於個人，但卻能表現於外，成為個人行為的準則，因此，研究「信念」的內涵，有助於理解行為的表現。從文獻中，研究者得知信念是個人面對環境（包含人、事、物）時所持有的心理傾向，此一傾向受到先前的經驗所影響，而且會外顯於個人行為中。

二、教學信念之意涵

從上述對「信念」的分析得知，信念對個人的觀念、行為有很大的影響，對一個教學者而言，個人的在教學方面的信念所表現出來的，稱為「教學信念」，教師所持的教學信念足以影響教導的學生，因此，了解教師的教學信念，對於教學者而言，是很重要的課題。國內幾位研究者在深入探討國內外的研究文獻後，發現：

(一)「教育信念」所探討的變項擴及學生、知識的本質與學習、教師效能、社區、學校與社會等方面，屬於教師對其課程教學與教育社會學觀點等相關信念的探討。

(二)「教學信念」與「教師信念」兩名詞在本質上則比較相近，多集中於探討教師對其教學、教師角色、班級管理、學生學習、課程教材、教學評量，與教師日常課程教學活動有直接相關的項目。

由此可知，教育信念，屬於教育社會學等整體性的觀點研究，而教學信念和教師信念則屬於教師對自己角色定位和教育等相關事項的態度和觀點，並直接影響教師的教學活動（邱雅蘭，2006）。

對於教學信念的看法，會因研究者的研究角度或是個人詮釋的觀點不同而不同，近年來國內學者對教學信念的相關研究逐漸增多，整理如表2-4-1：

表 2-4-1 教學信念之相關文獻

作者	年代	對「教學信念」的觀點
王恭志	2000	教學信念是教師在教學過程中對課程、教學、學生、教師自己、角色、學校環境、以及評量等等的因素所持的一種內心的思想。
廖居治	2000	教學信念是指教師對於教學歷程中相關變項的思考、對教學相關問題的基本看法。例如教師對教育目標、課程、教師角色、學生角色、知識、學習等等的信念，都可以包括在其中。
方逸芸	2000	教師對授課課程的認識、教師如何進行課程目標、以及學生應如何學習課程等方面的信念；其中涵蓋對課程目標、教師的角色、學生的角色、教室活動、教學方法、教學重點與程序、學生的學習行為以及教學結果等層面的想法。
劉曜源	2000	將教學信念定義為個案教師在美勞科教學的歷程中，對一切有關教學的人、事、物，所持一種視之為真，表示接納和贊同的心理傾向或態度，並導引其教學行為。其內涵則包括教學理念、教育目標、教學方法、師生關係、教室管理、以及教學評量等方面的信念。
馮綉雯	2002	高雄市國小教師教學信念現況傾向進步取向，社區參與信念待加強。國小教師之教學年資、兼任職務、學校規模對其教學信念有影響力，資深教師、主任、中型學校教師之教學信念最傾向進步取向。
張宜芳	2003	以兩位國小初任教師為研究對象，本研究採用質化取向的個案研究法，以參與觀察、訪談方式瞭解兩位國小初任教師的教學現況和實務，探究初任教師的教學信念與教學困擾因素。研究發現兩位初任教師的教學信念與教學實務有密切的關係。
熊治剛	2004	影響二位個案教師的教學信念因素分別為：甘老師的部分包含有個人人格、求學經驗、專業進修、學生、重要他人、行政支援的因素；呂老師的部分包含有個人、求學歷程、自省、學生、學區環境、行政工作的因素。個案教師的求學背景對於教學信念是正向的。個案教師教學信念會影響教學行為。
孫露華	2004	回收209份問卷，研究發現整體教學信念與整體教學效能及各分層效能之間有顯著正相關。「學習氣氛」及「教室管理」之教學信念是預測教師教學效能的主要因素。

表 2-4-1 教學信念之相關文獻 (續)

作者	年代	對「教學信念」的觀點
楊巽斐	2004	由凱利方格技術晤談科學教師的教學信念，發現科學教師主要的教學信念如下：(1)以協助學生精熟課程內容為教學目標；(2)採以教師為中心的教學策略；(3)認為學生的學習動機與專注程度是良好學習的必備條件；(4)以學生在上課的反應與紙筆測驗結果作為教學評量的依據；(5)應營造師生互動良好的學習環境；(6)教材內容應與生活有關；(7)認為教師是科學知識的傳遞者；(8)升學壓力為多數教師所感受到的教學限制。
李雯佩	2005	個案教師的教學信念包括在教學目標、教學方法、課程設計、親師互動、教師角色和教學評量等六個層面的信念內涵。影響個案教師的教學信念之相關因素包括個人因素：家庭環境、重要他人、人格特質、生育子女；專業養成教育的因素：實習經驗、高職時期、在職進修、幼教輔導團、其他資訊管道；外在職場的因素：任教環境、搭檔教師、校長支持、家長回饋。
黃秀雯	2005	研究結果發現大學通識教育藝術領域教師的通識教育教學信念內涵可歸納為以下五點：(一)均衡發展之博雅教育；(二)專業補足之基礎教育；(三)能力發展之通才教育；(四)心靈涵養之人格教育；(五)自我實踐之全人教育。而通識藝術課程之設計理念又可分為以下五點：(一)提昇美感的鑑賞能力；(二)培養藝術的判斷力及創造力；(三)擴展藝術與人文的關懷；(四)建構個人藝術觀；(五)培養對藝術的主動與終身學習。不同學習背景及教學經驗的教師其教學信念有所差異，並會影響教師對通識教育理念的觀點與教學行為，而且學經歷背景影響其信念越深遠。過去研究顯示工作環境的變遷會影響教師之教學信念，但就個案教師而言，學校的改制與轉型，教師雖會調整課程內容之安排，但對於其通識教學信念之衝擊與影響並不大。
張琇鈺	2006	用問卷調查法，抽取調查30所公立國民中學學校1050位受試者，國中生活科技教師教學信念與學生學習態度有顯著正相關。

資料來源：研究者整理

由上表可知，教師教學信念的研究相當多，不外乎研究教師的教學信念會影響教師的思考歷程、教學的決定策略、以及教學行為，而這些決定，將會影響學生的學習，因此，研究教師的教學信念在學術上有其重要性。綜合分析上述學者的看法，大都強調教學信念是有關教師教學歷程中所擁有的觀點或想法，其所探討的內涵，包括教育目標、課程實施、教材教法、教室管理、班級經營等；而在教師個人的背景部份，則探討有關個人特質、教師角色、專業知能等方面的信念。

三、小結

從上述文獻中歸納出，專家教師在彼拉提斯課程教學的歷程中，教師根據自己的專業背景、師資養成教育、對教材的認同、價值觀、社會觀等形成對教學的看法，並導引其教學行為。其內涵則包括教學理念、教育目標、教學方法、教學課程、教師角色及互動等方面的信念。透過訪談大綱的設計，從中瞭解專家教師的各項教學信念與影響教學信念之因素。

第六節 教學信念與教學行為之相關研究

教師的教學行為取決於教師本身對課程的界定、目標的設定與本身經驗的外顯性行為，對於上課的安排、課程的進行都是依照教師的經驗與專業背景。王滿馨（2004）認為教學行為是指施教者與受教者進行一系列複雜且多樣態的教學互動行為，且在教學歷程中，具有判斷、選擇與做決定的特性，進而將教學行為定義為教師在教學過程中，經由思考所表現的行為。既是經由思考所表達出來的，其思考的內容，即是教學行為的意涵。

粘舒愉（2006）指出教師在教學活動中，扮演著相當重要的角色，師生間透過在教室的各種行為，舉凡語言的表達、講話的語氣、眉目神情、舉止態度等，這些皆為教學行為的範疇，更是直接影響教學的一個重要因素。然而，教學行為分為包含動態的外顯行為及內在的思想觀念二部份。外顯行為方面，如師生間的對話互動、教學實施、班級座位安排等；內在的思想觀念，則包含教學自主、教師信念等概念（黃天長，1999）。

Clark and Peterson（1984）發展出「教師思考與行動模式」架構如圖2-5-1所示，此架構具體說明教師思考的過程與教師的行動及可觀察的結果的互動關係，以及影響二者的限制因素與機會因素。

由本模式可以看出，教師思考的過程與教師行動及可觀察結果使兩個不同的體系，其中教師的教學理論與信念、教學前後的思考、教師教學互動時的思考與決定，共同產生教師的思考過程，而師生的教室行為及學生成就也會產生教師行動及可觀察結果。此二系統並非獨自形成，它們皆受外在限制因素與機會因素，諸如：教師個人的情境因素、學校的組織氣氛、社會文化的脈絡等所影響。

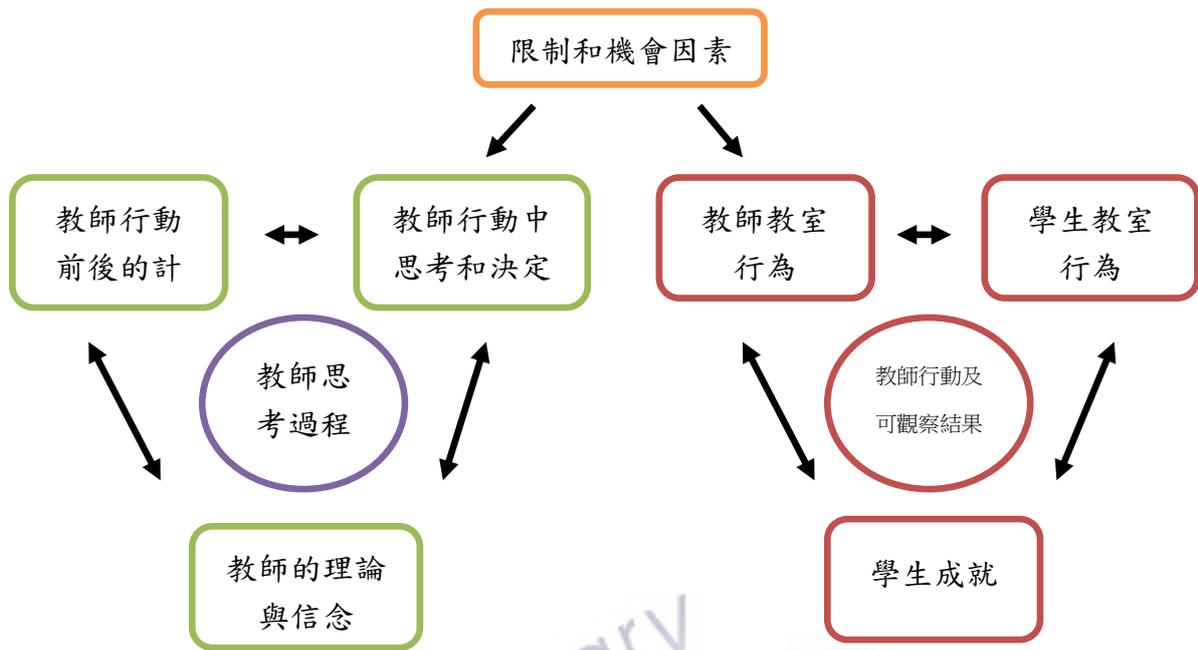


圖 2-5-1 教師思考與行動模式圖（吳品玫，2000）

教學行為的意涵是指專家教師教學行為的內在思考，此一思考受到教師教學信念的影響，而形於教學的口語及非口語行為中，意即「教學行為的意涵」為潛在的想法，而「教學行為」為外在的表現。研究者透過教室觀察，分析專家教師教學行為並就個人觀點詮釋其教學行為的意涵，並經專家教師討論，確認研究者詮釋意涵的正確性。

一般而言，教師的信念引導其教學行為，兩者應有顯著的關係，但也有些實證研究發現這種說法並不完全正確（陳宇杉，2004）。因此，將國內外交學信念與教學行為相關研究做一列表，比較教學行為與教學信念之間的關係如表 2-5-1：

表 2-5-1 教學信念與教學行為相關研究

研究者	研究對象	研究方法	研究結果
Janesick 1982	1位小學老師	教室觀察和 訪談	教師教學行為和信念有一致性
Morine Dershimer 1983	2位中學老師		教學行為和信念相一致性
Litt&Turk 1985	291位高中教師	問卷方式	教師信念與工作滿足和壓力有關
Stein, Baxter & Leinhardt 1988	1位小學教師	教室錄影、 訪談	教學行為與信念一致
Wilson & Wineburg 1988	4位中學歷史老 師	教室觀察、訪 談	教師對歷史的概念會影響他們的教學計畫和組織
Prawat & Anderson 1989	8位小學教師、 64位學生	問卷調查	教師的信念和學生的測驗成績有相關存在
Smith & Neale 1989	10位幼稚園、小 學教師	教室觀察、 訪談	教室行為和教學取向相關
Gudmund sdottir 1991	4位中學英文教 師、4位歷史教 師	教室觀察、 訪談	教學行為和教師和教師對課程的取向相一致
Hollon, Anderson & Roth 1991	2位中學教師	教室觀察、 訪談	教學行為和信念相一致性
湯仁燕 1993	938位國小教師	問卷調查	教學信念與教學行為相當一致
黃良惠 1995	開放教育政策 下的103位小學 教師	問卷調查	開放教育國小教師的教學信念同質性高，部份開 放教育國小教師雖持有 進步的教學信念，卻表現保守的教學行為
顏銘志 1996	1045位國小教 師	問卷調查	教師教學行為趨向進步取向的強度因教學信念趨 向進步取向強度之不同而有所差異。

表 2-5-1 教學信念與教學行為相關研究 (續)

研究者	研究對象	研究方法	研究結果
黃天長 1999	1位國小五年級老師	俗民誌的研究策略	慈濟教師之教學信念密切影響其教學行為
劉威德 1999	780位國中老師	調查法	本研究大致驗證教師教學信念系統與教學行為有密切關係
蔡淑玲 2002	國小教師39人、學生1288人	文獻探討、問卷調查	教學信念與教師「間接影響行為」呈顯著正相關，與教師「直接影響行為」呈顯著負相關。
蘇素慧 2002	高屏區一年級教師	問卷調查法	教學信念與教師教學行為具有顯著正相關，但取向強度並不一致。
蘇鳳珠 2002	1290位國小教師	問卷調查	教學信念與其教學行為一致
粘玉秀 2003	1位高中英文教師	個案研究	該教師的教學信念與其教學行為整體而言一致。然而其中仍存在些微歧異
王秀惠 2003	206名自然與生活科技教師	問卷調查	教學行為取向強度因教學信念、教學效能之不同而有所差異。
李瑜霏 2004	7位	訪談	教師之數學科建構式教學信念並未能看出能影響教師之建構式教學行為：在「知識與學習觀」與「學習評量」層面似乎無法看出與教學行為有關，「教學流程」、「師生關係」雖與教學行為較為一致，但仍需考慮其他因素，各層面結果並不一致
黃慶芳 2005	台南縣、市內480位國小教師	文獻分析及問卷調查	整體而言，台南縣、市國小教師具有中等以上的信念特徵。不同背景與情境變項教師的分析結果：男性教師在整體教學信念與學生差異性、效能、信任、知識結構性等層面上，優於女性教師。
王美華 2005	502位國小慈濟教師	問卷調查、晤談	慈濟教師教學信念與教學行為間有顯著相關。
李麗娟 2005	南部地區673位國小教師	問卷調查	南部地區國小教師天然防災教學信念與教學行為之間達顯著正相關
吳宏茂 2005	台灣地區高職特教共計81校	問卷調查	高職綜合職能科教師的教學信念與教學行為具有顯著正相關
鍾佳蓉 2005	台東縣91所國小自然科教師	問卷調查	教師之教學行為傾向進步取向；教學信念、專門學科素養與教學行為有顯著的正相關。
莊婷嬪 2007	大學物理系教師	個案研究、訪談	從研究結果可以得知，個案教師教學信念與教學行為大致具有一致性，即個案教師教學行為的意涵與個案教師教學信念相符合，也就是個案教師教學行為表現與教學信念相符合。

資料來源：研究者整理

綜合上述文獻可以發現，許多研究顯示教學信念與教學行為間具有相關和一致性。理論上而言，教學信念理應指引著教學行為，然而在教師實際的教學活動中，除了受到內在心理的指引外，也會受到外在環境的影響，因此，教師就會有與教學信念不一致的教學行為。在教學信念與教學行為的相關研究中，有質的研究也有量的分析，研究對象以國小教師佔大多數，其次為中學教師，在文獻中只有一篇為大學教師之教學信念與教學行為之研究。

因此，本研究的對象為大學教師，試著透過各種資料的蒐集，瞭解該教師教學行為與教學信念之間的關係，將有助於瞭解大學教師的情形是否與文獻中的中小學教師一般其教學信念與教學行為有一致性。



第三章 研究方法與步驟

本研究旨在探討身心教育專家教師教學信念的內涵、影響專家教師教學信念的因素，以及探討專家教師在彼拉提斯課程中之教學行為。首先，將研究架構與實施程序以圖呈現，並輔以說明；其次，說明採用質性研究之原因；將研究專家教師與情境、研究者的背景與訓練作說明；另外，論述本研究中資料蒐集與分析的方法；最後，將研究過程信度與效度作相關探討與說明。

本章共分為研究架構、研究流程、研究對象與環境、研究工具、資料的蒐集、資料分析、研究過程的信度與效度等七節。

第一節 研究架構

本研究為瞭解專家教師以身心教育的理念施行彼拉提斯課程時，所呈現之教學信念與教學行為。其研究架構如圖 3-1-1 所示：

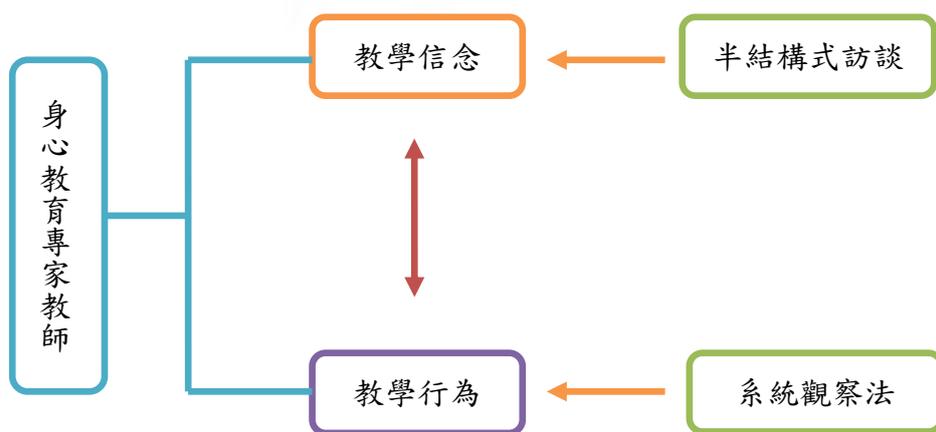


圖 3-1-1 研究架構圖

從上圖中，可以瞭解本研究之研究架構，透過訪談、資料蒐集，獲得專家教師的教學信念，透過觀察及研究者詮釋，找出專家教師教學行為及教學行為的意涵，去分析專家教師教學行為與教學信念的關係。利用教師訪談、資料蒐集獲得影響專家教師教學信念的因素，而專家教師的教學行為會受到教學信念因素的影響。本研究實施過程中，研究者經專家教師同意，進入教室觀察專家教師教學，進行錄音及錄影；研究者編擬半結構式訪談大綱，對專家教師進行訪談。在觀察之後，針對觀察教學所蒐集到的資料及研究者個人的詮釋，再次與專家教師討論，加以研討彼此觀點，獲得共識。

將所得資料與之前所獲得之資料相互佐證，再參考其他相關文件，進行資料來源 (sources) 的三角校正 (triangulation)，以瞭解專家教師教學信念與教學行為的關係及找出影響專家教師教學信念的因素。

第二節 研究流程

本研究之實施流程分為問題形成、研究設計、資料蒐集與分析、撰寫報告等流程，其研究流程圖如圖 3-2-1。研究步驟再依照研究先、後流程細分為預備研究、訓練系統觀察法觀察員與信度考驗、及正式實施等過程，分述說明如下：

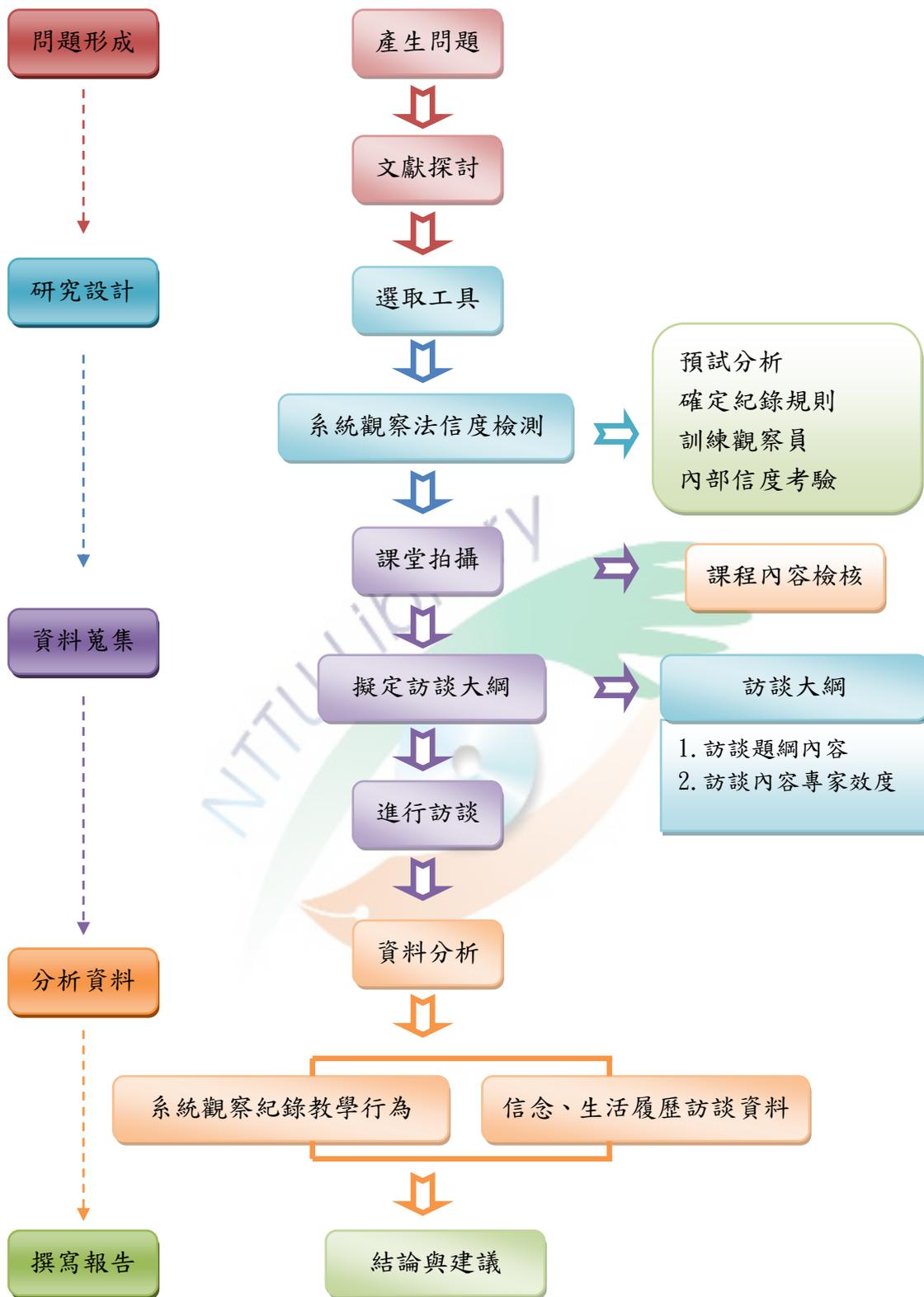


圖 3-2-1 研究流程圖

第三節 研究對象與環境

一、研究對象的選擇

本研究以國立某大學現職教師，進行質、量相輔之研究。由於研究主要探討身心教育專家教師之教學信念與教學行為之研究，故在專家教師選擇上主要以能夠提供豐富的訊息，以及知覺與經驗較豐富的教學者，加上研究時間較長，必須考量參與研究之教師意願，且研究期間不致有變動發生。

就研究者與專家教師的關係來說，研究者在大學時期就上過專家教師所開的相關系列課程，對與此領域也抱持著相當大的興趣，經由多次的上課與參加許多系列的研習會與工作坊，研究者發現專家教師在此領域中，扮演著推廣者的立場，教學者本身具有相當豐富的教學經驗。基於研究目的，非常符合研究目的需求，因此，邀請此專家教師成為本研究之專家教師。專家教師溝通討論後，取得專家教師同意，並簽屬研究同意書（附錄二）後，開始進行觀察研究與訪談。

從表 3-3-1 專家教師的基本資料中，可以瞭解專家教師在此領域中，擁有非常豐富的教學經驗與專長資格，且具有與觀察課程相符的專業國際證照，以及學校對於此專家教師的許多肯定，是研究者選擇此專家教師進行本研究之主要原因。

二、研究環境

選擇通識課程做為專家教師的教室觀察，乃在於專家教師在本身系上所開之課程，因為學生是以此領域做為主修，故許多的基本概念已具有相當瞭解。因此，選取專家教師在大學通識課程所開之課程為教室觀察的對象，藉此觀察研究專家教師的教學信念及教學行為，其通識課程系所人數如表 3-3-2 所示：

表 3-3-1 身心教育專家教師基本資料表

項 目	內 容
性 別	女
任教年資	22 年
學 歷	美國俄亥俄州立大學身心學研究哲學博士 台灣師範大學體育研究所碩士 台灣師範大學體育學系畢
訓練背景	Body-Mind Centering 國際證照 Polestar Pilates 國際證照 Gyrotonic & Gyrokinesis 國際證照
專長背景	身心學研究、身心動作教育、身心適能、動作治療、西方身心技法、舞蹈、武術、瑜珈、Body-Mind Centering、Polestar Pilates、Gyrotonic & Gyrokinesis
經 歷	現任國立台東大學身心整合與運動休閒產業管理學系教授 曾任國立台東大學體育學系教授 曾任國立台灣師範大學體育系副教授 現任台灣舞蹈研究學會理事 現任台灣身心教育學會理事
參與意願	配合

資料來源：研究者整理

表 3-3-2 通識課程教學對象一覽表

數學系	生科系	體育系	心動系	音樂系	美術系
2	1	5	18	3	2
特教系	華語系	幼教系	資工系	英美系	教育系
3	5	7	3	8	1

資料來源：研究者整理

從上表可以得知，通識課程的教學對象來自各系所，該系的學生為非主要教學對象，因此可以觀察專家教師在此班級中之教學信念與教學行為，與本研究之目的相互呼應，故選此通識課程做為教室觀察，更可以看出教師對一般學生所運教學方法與行為，以提供未來新手教師做參考。

由於此課程需要在地板上運動，故在教室選擇部分則是以專業教室為主，專業教室中需有鋪上地板與軟墊，在一側牆壁上需有大面積的鏡子，以利學生在動作過程中，可以透過鏡子檢視自己的動作，且上課的學生需自備瑜珈墊，以避免在動作中會發生壓傷或是不舒服的情況發生，讓課程可以更順利的進行，專業教室如圖 3-3-1。



圖 3-3-1 專業教室

第四節 研究工具

本研究中，主要以瞭解專家教師在彼拉提斯課程中，教學信念與教學行為上質與量之研究，質性資料包含訪談、教室觀察記錄等；量化資料則是以 QMTPS 系統觀察法所收集之資料為主，茲將上述研究工具詳述如下：

一、「教師教學信念」的半結構式訪談題綱

本題綱共 5 個引導性問題，試著用這 5 個問題瞭解專家教師的教學信念，分別是「對教學的看法」、「教育目標」、「對教學方法的看法」、「對教學課程的信念」及「對教師角色的看法」等信念，將 6 個問題分述如下：

(一)「對教學的看法」的信念

問題一：「如果您正在上課時，有人經過您的教室並參觀您的教學，您希望他看到的是什麼樣的情景？在這樣的情景裡，老師會做一些什麼事情？學生會做什麼事情？」

此引導性問題參考自蔡蕙婷（2000）的研究設計，企圖從教師描述理想中教學現場的情形來瞭解教師的教學信念。

問題二：「從老師的教室觀察中，在動作介紹時，發現老師會加入生理解剖的概念來說明動作的位置與發生，為什麼會用這樣的方式教學？」

此引導性的問題則為研究者依研究目的及長期的觀察專家教師教學行為所擬定的問題。

(二) 「教育目標」

「在課程開始以前，從觀察中得知老師花了不少時間在彼拉提斯課程的介紹，其中所包含的教學目標為何？與一般大眾所學的彼拉提斯有何不同之處？」

此引導性的問題則為研究者依研究目的而擬定的，希望藉由此一問題瞭解專家教師對教學目標的信念。

(三) 「對教學方法的看法」

「在教學設計與教學方法中，老師有提出為何以 Polestar Pilates 作為課程的主要教學方法，可否請老師在敘述一次？這與老師的經驗或其他有相關嗎？」

此引導性的問題則為研究者依研究目的及長期的觀察專家教師教學行為所擬定的問題。由於專家教師教學方式有很多互動的模式，希望藉由訪談瞭解個案教師對教學方法的信念。

(四) 「對教學課程的信念」

「從教室觀察紀錄中，看到老師用了很多的「兩人搭配」及「人體骨頭模型」的教學，請您談談為什麼要做如此教學設計？」

此引導性的問題則為研究者依研究目的及長期的觀察專家教師教學行為所擬定的問題。

(五) 「對教師角色的看法」

「請您說說，您在一天的各時刻裡正在做的事，且這些事是與「教師」這個工作有關的？您覺得，「老師」這個角色的工作是什麼？」

二、「影響教學信念的因素」的半結構式訪談題綱

教師的教學信念，會因個人或外在因素而受到影響。這些因素諸如教師的人格特質、求學經驗、專業知能、個人信仰、教育哲學觀、教學經驗、學生學習成效、家長特性、課程進度壓力、學校行政、校園文化、升學主義以及教育政策層面等（劉曜源，2000）。

根據上述的結果及根據本研究之研究目的，考慮專家教師的教學環境，刪除「家長特性」、「課程進度壓力」、「學校行政」、「校園文化」、「升學主義」等，擬定了以下5個訪談項目。

（一）「個人專業背景」

- 1.請老師談一談您的求學歷程？
- 2.您為何會選擇唸「身心學領域」呢？
- 3.來大學教書之前您還從事過怎樣的工作？
- 4.在您的求學過程中，有沒有什麼「事情」或「人」給您很大的影響，或改變您的人生觀？

（二）「師資養成教育」

- 1.您從小的志願是什麼？
- 2.您曾當任過中小學教師嗎？
- 3.在成為大學教授前曾受過師資養成教育嗎？（如修過教育心理學……）

（三）「對教材的認同」

- 1.對於「彼拉提斯」，一般都認為只是運動健身的一種方法，您的看法為何？
- 2.大家對「彼拉提斯」的觀點常覺得就是訓練肌力與肌耐力得一種方法而已，您認為呢？

(四) 「教學經驗」

1. 您在推動「身心教育」是否遭遇過麼樣的困難？
2. 「彼拉提斯」教學重點為何？
3. 如果學生經驗與老師您的預設有落差時，老師您會從何先做調整？

(五) 「價值觀」

1. 您覺得您在生活上，對「物質」的需求高嗎？
2. 對於時下年輕人對自己身體的瞭解與使用，您的看法？

本工具各問題來自文獻探討，並依據研究者對個案教師及其教學的觀察，擬定訪談問題，以提升工具的信度。

三、系統觀察法

本研究採用周禾程（2007）研發之體育教學觀察系統電腦程式內建一教學表現量表質的檢測系統（QMTPS），是由 Rink 與 Werner 在 1984 年所發展的一套觀察工具，主要是觀察體育教師教學行為與學生反應的測量工具，其主要目的在於瞭解教師教學行為特徵與學生活動回應的類別。本研究採用（QMTPS）系統觀察工具，為了蒐集有效教學的量化資料，研究過程需要兩架攝影機（拍攝教學過程）、音箱與無線麥克風（利於聲音收集）、體育教學觀察系統電腦程式等研究工具，其詳細記錄方法則於第五節詳細說明。

四、研究者

在質性資料的蒐集部分，分為教學信念與教學行為兩方面；在教學信念研究中，包含教室觀察記錄（錄影、錄音）、對專家教師的訪談記錄；在教學行為部分，則是有系統觀察觀察的紀錄、類目的擬定、觀察員的訓練等。質性研究之效度大部份關鍵在於研究者本身的能力和嚴謹的收集資料，因此，研究者本身即為研究工具之一，研究者基本資料於表 3-4-1。

表 3-4-1 研究者基本資料表

項 目	內 容
性 別	男
學 歷	國立台東大學體育學系碩士班 國立台東大學體育學系畢
修習課程	身心學專題研究 質性研究法 動作治療研究 彼拉提斯 身心適能 身心的對話 瑜珈
相關研習	2007 身心動作教育研習（野口體操） 2007 身心平衡技法專題工作坊 2007 年國際身心動作教育研習會 2008 年呼吸(breathing)探索及動作發展 (developmental movement)的概念與體驗活動專題工作坊 2008 年國際身心動作教育研習會

在研究過程中，研究者閱讀相關之文獻及其他研究者、學者之研究報告，以充實研究者在此方面的相關背景知識，並在觀察結束後，與指導教授討論，使研究者能對研究的主題、方法、目的重點及缺失的改善獲得釐清，並且提供研究者許多思考的方向，但不與專家教師做相關課程討論，只限定於課程內容呈現是否與專家教師上課內容相符，為避免研究者在提出問題後，改變教師的教學行為與信念，使觀察的課程更加貼近教學者本身的信念。因此，在本研究中，研究者是一位真誠傾聽的觀察者，一位蒐集資料的研究者，也是一位虛心反省的學習者。

第五節 資料收集

一、教室觀察紀錄

教室觀察紀錄以 QMTPS 系統觀察法做為蒐集資料的依據，採用事件紀錄法紀錄，量化教學過程中師生的行為，蒐集有系統的教學行為的相關資料，藉以探討教師教學行為、有效教學層面與建立教學流程的參考資料。本研究利用周禾程在 2007 年所開發之體育教學觀察系統電腦程式，此系統替代以往用手記錄的方式，將表格與影片結合，提升觀察時的正確性與便利性。

此系統工具主要為觀察：一、教師提供活動內容 (type of task) 二、教師對活動的介紹 (task presentation) 三、學生的反應是否符合活動焦點 (student responses appropriate to task focus) 四、教師是否提供與活動焦點一致的回饋 (teacher specific congruent feedback)，其類目說明、紀錄程序分述如下：

(一) 類目說明

1. 教師提供活動內容 (type of task)

教師提供活動內容此類目主要是教師於課中所揭示給學生實行的活動性質，共分為告知 (informing)、改進 (refining)、延伸 (extending)、重複 (repeating) 與應用 (applying) 五種性質內容。本研究之活動類目如表 3-5-1 所示：

表 3-5-1 活動類目表

類 目	說 明	舉 例
告知	*沒有其它的考量，只要求學生作的技巧或動作概念之命名、界定或描述。通常是一連串活動的第一個動作。	吸氣，感覺自己的 Nuter Spine 在哪裡?細細的吐，吸氣，骨盆腔、腹部、背部膨脹擴大，然後吐氣，完全鬆掉、鬆到地板。
改進	*促進改善動作技巧的行為。這類行為通常著重在增進動作技巧的方法或遊戲的戰術、策略方面。	吐氣的時候縮下巴胸口沉，手指頭朝恥骨的方向(在動作的時候手不用往下跑，但是要想像往恥骨的方向延伸。)
延伸	*藉由操縱情境的困難程度或尋求多樣的回應，以大量地改變最初的活動內容之行為。	進階的動作可以將原本在桌面的腳改為直的或是與地面呈 45 度角，這樣的腹肌訓練是更多的。
重覆	*重覆先前的活動	另外一個動作是由前往後繞圈，有美臀的作用，不要由後往前、膝蓋不要打開，而是利用大臀肌來帶動，然後將腳往前拉一下放鬆，另一邊也是相同的動作。
應用	*著重超過動作本身範圍以外的學生成就表現。大體上，通常是競爭或是自我測試的性質。	

資料來源：研究者整理

2.教師對活動的介紹 (task presentation)

活動的介紹，主要在讓學生瞭解課程所要傳達的訊息為何，主要共分為五個類別。

(1) 明確 (clarity)

教師對於做什麼及如何做有清楚的口語解釋／指示。並以學生對於活動呈現產生的動作回應及與情境是否符合為判定的基準。

※是—學生集中注意從事教師要求他們做的工作。

※否—學生對此活動表現困惑、疑問、不當行為 (off-task)、或缺乏意願去執行特定的工作。

(2) 示範 (demonstrate)

由教師、學生做示範或以視聽媒體協助。

※是—所有動作均做示範

※部份—僅做部份的動作示範

※否—無動作示範

(3) 適宜的提示量 (appropriate number of cues)

指教師對此動作提供充分的資訊，並且這些資訊對學習者來說是適合且有用的。

※適宜—對此動作的表現有三個以下的新提示。

※不適宜—對此動作的表現提供超過三個的新提示或沒有新提示。

※無—沒有提示

(4) 提示的正確性 (accuracy of cues)

指提供的資訊呈現具有專業的正確性，且反映出正確的力學原則。

※正確—所有提供的訊息都是正確的

※不正確—一或多個不正確的訊息

※無—沒有提示

(5) 提示的品質 (qualitative cues provided)

在動作過程或動作技巧上，對學生提供口語的資訊。

※是—教師的解釋或指示至少包括一個方面的動作表現過程

※否—教師的解釋或指示沒有包括動作表現過程的任何資訊

3. 學生動作是否符合 (student movement appropriate to task focus)

此類別在於檢測學生是否做出正確的動作。

※全部—在螢幕中，學生動作皆為教師所要求正確動作

※部份—在螢幕中，教師發現不正確動作，進行個別指導

4.教師是否提供與活動焦點一致的回饋 (teacher specific congruent feedback)

最後一個類別主要是觀察活動中，教師的回饋與活動的焦點是否一致。

※是一教師的回饋中，超過兩個以上與活動焦點一致的明顯回饋

※部份——或二個與活動一致的、明顯的教師回饋

※否——沒有與活動焦點一致的回饋

(二) 紀錄程序

QMTPS 的資料採事件記錄法的方式進行，「事件」的界定是以一個活動 (task) 為單位。在此對「活動」特別提出說明：每一個活動僅有一個活動焦點，當活動的焦點改變時，即為下一個活動的開始，此時應將觀察的結果列入另一組觀察記錄中 (張榮勳，1996)。

本研究所指的「活動」為彼拉提斯課程中，專家教師進行動作教學，以一個動作開始為紀錄起始點，同一動作教學結束為紀錄結束，在動作與動作間的教師行為則不予以紀錄，以此為紀錄「活動」之依據，紀錄規則與類目定義待施行預試研究分析後定義與釐清紀錄規則，以利正式研究之觀察與紀錄。

拍攝教學情形的錄影方式做事後系統觀察紀錄 QMTPS 的資料，主要目的在評量活動類型、活動呈現、一致的回饋及學生的反應四個類別的情形。當教師傳達每一個活動後，觀察者即停止錄影帶的播放，並定義活動的類型及工具中「活動呈現」所屬的類目。當要編碼學生反應及教師回饋時，再次播放錄影帶，在每一個活動之後，都應暫停播放以利觀察員分析、紀錄直到活動結束。表 3-5-2 為觀察專家教師教學時間及課程內容綱要。

表 3-5-2 觀察進度表

日期	教學總時間	課程內容綱要
2008 03 04	87:28	Polestar Pilates 的六大原則 基本呼吸練習 墊上系列動作練習
2008 03 11	81:51	墊上系列動作練習
2008 03 18	84:44	墊上系列動作練習
2008 03 25	93:20	墊上系列動作練習 毛巾操系列動作練習
2008 04 08	83:17	墊上系列動作練習 毛巾操系列動作練習

資料來源：研究者整理

根據上表可以看出，專家教師在設計課程上是以墊上系列動作為主要的教學活動教材，再配合介紹多項簡易道具的使用，讓課程內容豐富且具有變化。本研究以專家教師在教授彼拉提斯地板動作為主，主要觀察專家教師如何以簡單的提示與身心動作概念的技巧來指導學生學習新的動作，因此，選擇前五週為動作指導課程，其餘組合式練習均不列入本研究之中。

二、訪談資料蒐集

為瞭解專家教師的教學信念及教學行為之間的關係，研究者針對專家教師進行訪談，訪談方式採半結構式訪談；除了錄音之外，研究者並將訪談內容轉成文字資料，作為資料分析佐證。經訪談所得之資料有以下二個部分：

- (一)「教師教學信念」半結構式訪談題綱
- (二)「影響教學信念的因素」半結構式訪談題綱

其訪談題綱均由研究者根據文獻探討、研究目的設計而得，用於訪談專家教師時，能夠更有系統與目的的取得相關資訊，將訪談所得資料轉錄成文字。

三、拍攝場地佈置

為了呈現出教學現場的真實性，拍攝教學現場時採用兩台硬碟式攝影機，分別為攝影機 A、攝影機 B 做為紀錄教師行為之工具，其攝影機 A 主要以教師為攝影對象，而攝影機 B 則是以拍攝全班為主，以輔助資料完整的蒐集，其攝影機架設位置如圖 3-5-1 所示：

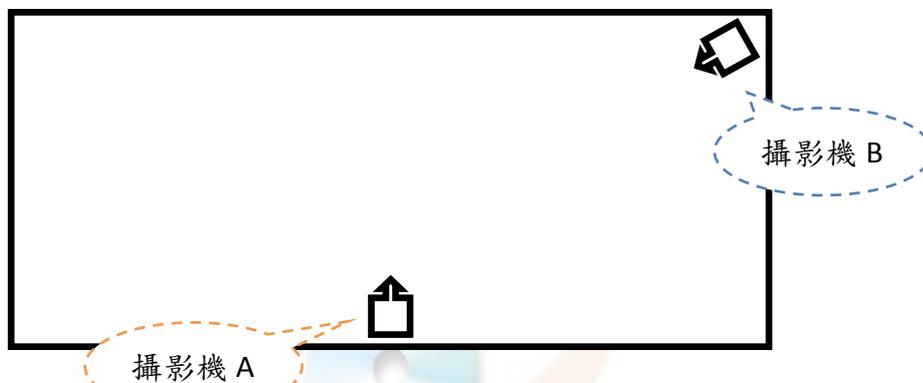


圖 3-5-1 教室布置圖

因教室屬於狹長型，故攝影機 B 以拍攝學生數最多為主，無法將全部學生拍攝進入畫面中，因為教學場地本身具有擴音設備，故不需另外增加音箱，只需要求專家教師配戴耳掛式麥克風以方便收音。

四、預試與觀察員訓練

本研究為了使分析資料客觀化，除了研究者本身（觀察員 A）外，另遴選大學部之學生一名（觀察員 B），擔任系統觀察法之觀察員，觀察員背景及觀察項目分配如表 3-5-3 所示：

表 3-5-3 觀察員資料摘要表

觀察員	觀察員背景	工作細目
觀察員 A (研究者)	台東大學體育學系畢業 身心適能 身心動作教育 瑜珈 彼拉提斯	拍攝上課影片 擬訂觀察類目 進行觀察員訓練 進行訪談
觀察員 B	身心整合與運動休閒產業學系 一年級學生 彼拉提斯	觀看影片紀錄系統觀察法 協助訪談資料建立逐字稿

資料來源：研究者整理

研究者確定觀察員與觀察項目工作分配後，開始進行觀察員訓練與信度考驗，觀察員分別以觀察員 A（研究者）、觀察員 B 代表之。觀察員訓練部分，先將系統觀察工具的定義和說明充分討論與對照之後，把可能發生的教師行為歸類於各觀察工具的行為類目中，以熟悉類目定義與記錄方法。以預備研究所拍攝之影片，觀察員 A、B 同時觀看影片到一活動結束，討論觀察該段影片的困難與問題，之後，再做個別的觀察記錄練習，直到兩位觀察員間的信度達.80 以上，才停止觀察員訓練工作。信度考驗採用 Siedentop（1991）所提供的方法，其方法如下：

$$\text{信度} = \frac{\text{意見相同的次數}}{\text{意見相同的次數} + \text{意見不同的次數}}$$

觀察員訓練時間與觀察員間信度如表 3-5-4 所示：

表 3-5-4 觀察員訓練時間與觀察員間信度摘要表

訓練次數	訓練時間	意見相同數	意見不同數	觀察員間信度
1	2008.03.12	56	44	.56
2	2008.03.19	73	27	.73
3	2008.03.26	89	11	.89

由上表得知，經過三次的觀察員訓練後，其觀察員間信度達.89，表示具有良好的信度，得以開始進行觀察記錄程序。



第六節 資料分析

研究者就專家教師在彼拉提斯課程中的教學行為及訪談資料進行分析，藉以瞭解專家教師教學信念、影響教學信念的因素與教學行為間的關係。

一、資料的整理

本研究中的資料包含訪談、QMTPS 觀察記錄、專家教師所利用之教材等。因此，將資料分為教室觀察資料與訪談資料兩部份。

(一) 教室觀察資料部份

利用 QMTPS 系統觀察法，將每一堂課分別記錄，配合教學歷程表做整節課程的完整記錄，做為分析專家教師之教學行為意涵的依據。從專家教師教學觀察中，將上課錄音資料進行分析，根據上課的內容做成教學紀錄，詳見「教學歷程紀錄表」（附錄四），從表中可以得知專家教師的教學內容與課堂流程。

表 3-6-1 教室觀察資料代碼說明

編 碼	編 碼 內 容
C20080304MV010745	C=課堂觀察；20080304=日期； MV01=影片第一段；0745=7 分 45 秒的資料

(二) 訪談資料部份

設計半結構式問卷訪談專家教師，全程錄音，將錄音所得之資料轉騰為文字稿，進行資料的分析。訪談資料的編碼部份如表 3-6-2：

表 3-6-2 訪談資料代碼說明

編 碼	編 碼 說 明
T20080524mp012050	T=專家教師；20080524=日期； mp01=錄音第一段；2050=20 分 50 秒之資料

二、資料的詮釋

將專家教師的教學行為分成兩種層次，一層次稱為教學行為的現象，另一層次稱為教學行為的意涵詮釋。在教學信念部份，根據課堂上的觀察，設計半結構式訪談題綱，分為教學信念與影響教學信念因素兩部份。

(一) 教學行為的記錄

透過 QMTPS 系統觀察記錄，依照周禾程 (2007) 所研發程式中的各類目進行教學行為記錄，觀察專家教師在五週的教學行為，做為量化教學行為的資料。

(二) 教學行為的意涵

從教學現場影片中，將教師的教學行為記錄成教學歷程紀錄表 (附錄四)，從記錄表中分析歸納出專家教師的教學行為。將個人詮釋教學行為的意涵，將經由專家教師確認研究者所詮釋的意涵是否足以解釋專家教師教學行為。之所以詮釋專家教師教學行為的意涵，旨在與教學信念做一比較，瞭解該教學行為的意涵是否與教師的教學信念一致。經比較後再進行討論與分析，以釐清該專家教師教學信念與教學行為的關係。

(三) 教學信念

以訪談方式專家教師教學信念與影響信念之因素。從課程觀察中，將研究所發現之問題，參考相關文獻設計為半結構式訪談題綱，在課程結束後與專家教師進行訪談，將其訪談結果騰為逐字稿，整理分析出專家教師的教學信念與其影響之因素，在本文第四章中詳做討論。

第七節 研究過程之信度與效度

本節將對研究過程以及資料分析的信、效度做一說明，分別以效度、信度兩方面進行說明。

一、效度

研究者認為個案研究不適合以量的角度來判斷其品質，而改採詮釋性的觀點來處理，進而提出詮釋效度（interpretive validity）的主張（王文科、王智弘，2005）。

詮釋效度有以下四項規準：

- （一）研究須具備有用性（usefulness）
- （二）研究脈絡須具備完整性（contextual completeness）
- （三）研究者對研究情境的態度（positioning）是否具敏銳度。
- （四）報告的格式（style）是否能吸引讀者進入參與者的世界。

二、信度

本研究屬教育研究，而教育研究的信度分為內在信度（internal reliability）與外在信度（external reliability）2種（王文科、王智弘，2005）。內在信度系指針對相同條件，資料的蒐集、分析與解釋一致的程度。外在信度則是以處理獨立的研究者在相同的或是類似的情境中，能否複製研究的問題。基本上，信度與效度確立研究的可靠性。信度以可複製性（duplicable）為焦點，效度以準確性（accuracy）以及發現的可概括性（generalization）為焦點。因此，研究者參考上述的信度及效度的指標，採用以下作法，提高本研究之信度與效度。

- (一) 廣泛的蒐集資料，包括教室觀察資料、專家教師晤談資料、相關文件的蒐集等。
- (二) 在蒐集資料的過程中，均進行詳實的紀錄，以增加資料的可追溯性，研究報告上所引證的例證均標記出自何處。
- (三) 在整個研究過程中，將實地觀察所得的資料與分析原始資料不斷的進行比對。
- (四) 在撰寫研究報告時，詳細描述教學情境、專家教師的選擇及其背景、研究背景等。而研究者的角色與背景也詳實的加以說明。
- (五) 針對教學信念及教學行為分析時，研究者於初步分析後，與教授共同討論，針對研究者有問題處進行討論，討論後重新分析、修正，並將修正後的內容再與專家教師進行確認研究內容的正確性。
- (六) 廣泛的描述，若專家教師與研究者看法不一致時，透過討論解決不一致性，藉以縮短分歧的見解。
- (七) 盡可能確定研究的脈絡以及通盤的問題，確立在情境中觀察者的地位。



第四章 研究結果

本研究透過教室觀察、文件蒐集與專家教師訪談，探討專家教師在彼拉提斯課程中的教學行為、教學信念及影響教學信念的因素，並瞭解教學行為與信念間的關係。

茲將所得之研究結果，分別依下列四個主題呈現

- (一) 專家教師教學行為及其意涵
- (二) 專家教師的教學信念的內涵
- (三) 專家教師教學信念與教學行為的關係
- (四) 影響專家教師教學信念的因素



第一節 專家教師的教學行為及其意涵

本節將從量化與質性兩方面所得之資料分析整理出，以 QMTPS 觀察記錄程式，將影片輸入電腦後，採用事件紀錄法與連續記錄模式，所得之資料分別說明教師移動次數位置與教學行為紀錄部份；最後，再從影片觀察分析教師教學行為，獲得質性資料，整理出教學行為意涵。分別說明如下：

一、QMTPS 記錄教學行為

利用 QMTPS 記錄五週教學過程後，將所得資料匯出，分別以教師在課堂移動次數、教學過程觀察記錄與教學行為意涵等三個部份分述如下：

(一) 教師課堂移動次數

在觀察五週十堂課程後，發現專家教師在移動次數上的改變如圖 4-1-1 所示：

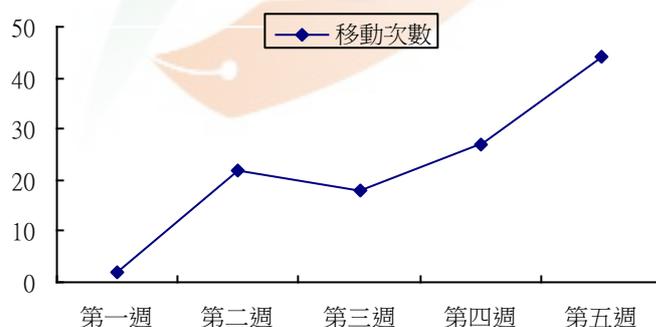


圖 4-1-1 教師五週移動次數圖

由上圖可以看出教師在移動次數上有明顯增加的趨勢，與表 3-5-2 觀察進度表與教學歷程紀錄表中得知，教師在第一週得教學行為屬於動作原則之介紹，故在移動上以前半部為主要講述位置，明顯少於開始進入活動指導的第四到五週。在移動次數漸增的二到五週，從教學記錄中可以得知，這四週屬於動作教學、引導

與指正學生動作，故在移動的次數上會比第一週多。而在記錄中將教師所移動位置依照實際教室化為前中後三個部分，其劃分方式如圖 4-1-2 所示：

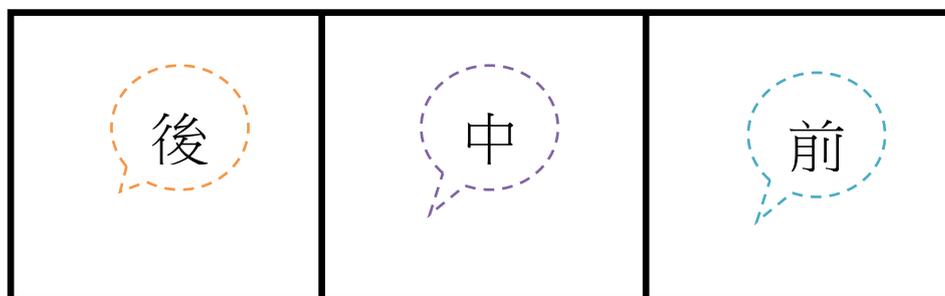


圖 4-1-2 場地劃分圖

依據觀察記錄顯示教師在進入動作教學後，移動次數明顯增加外，根據劃分的三個部分，其中以中間部分為專家教師主要移動位置佔 38%，其次才是前半部佔 35%、最後為後半部佔 27%。

表 4-1-1 移動位置統計摘要表

區域	第一週	第二週	第三週	第四週	第五週	總計	百分比
前	1	10	7	7	15	40	35%
中	1	7	7	12	16	43	38%
後	0	5	4	8	13	30	27%

資料來源：研究者整理

依據表 4-1-1 與觀察與紀錄顯示，專家教師在移動位置上以中間為主，主要是因為教室為狹長型，專家教師的教學行為，就會配合上課教室有所更改，如果還是以前半部為主的話，學生會比較不容易看清楚專家教師的動作，故將移動到中間做動作的示範，因此在位置移動會以中間為較高的移動率。

在五週的觀察中，教師移動的頻率除了第一週以外，移動非常頻繁，從觀察紀錄中發現，教師除了在教學動作以外，同時也會注意到學生的動作對學生本身而言是否正確，所以在移動的頻率上就會相當的頻繁。

(二) 教學過程觀察記錄

事件紀錄法中，分別以活動類別、活動介紹、學生動作的正確性與明確一致的教師回饋等四個部份做為分類，各類目次數與百分比如表 4-1-2 所示：

表 4-1-2 事件紀錄法各類摘要表

		次數	百分比	總次數	總百分比	
第 一 週	活動類別	1.告知	47	94%	50	50%
		2.改進	0	0%		
		3.延伸	1	2%		
		4.重覆	2	4%		
		5.應用	0	0%		
	活動介紹	1.明確口語	21	48%	44	44%
		2.示範行為	17	39%		
		3-1 合適提示	2	5%		
		3-2 提示的正確性	4	9%		
		3-3 提示的品質	0	0%		
	學生動作的 正確性	1.全部	3	100%	3	3%
		2.部分	0	0%		
		3.無	0	0%		
	明確一致的 教師回饋	1.是	3	100%	3	3%
2.部分		0	0%			
3.否		0	0%			
第 二 週	活動類別	1.告知	25	37%	67	36%
		2.改進	20	30%		
		3.延伸	4	6%		
		4.重覆	18	27%		
		5.應用	0	0%		
	活動介紹	1.明確口語	10	10%	100	54%
		2.示範行為	27	27%		
		3-1 合適提示	24	24%		
		3-2 提示的正確性	24	24%		
		3-3 提示的品質	15	15%		
	學生動作的 正確性	1.全部	8	67%	12	7%
		2.部分	4	33%		
		3.無	0	0%		
	明確一致的 教師回饋	1.是	4	80%	5	3%
2.部分		1	20%			
3.否		0	0%			

表 4-1-2 事件紀錄法各類摘要表 (續)

		次數	百分比	總次數	總百分比	
第 三 週	活動類別	1.告知	11	31%	35	13%
		2.改進	13	37%		
		3.延伸	1	3%		
		4.重覆	10	29%		
		5.應用	0	0%		
	活動介紹	1.明確口語	56	30%	189	69%
		2.示範行為	52	28%		
		3-1 合適提示	50	26%		
		3-2 提示的正確性	28	15%		
		3-3 提示的品質	3	2%		
學生動作的 正確性	1.全部	19	43%	44	16%	
	2.部分	25	57%			
	3.無	0	0%			
明確一致的 教師回饋	1.是	4	100%	4	1%	
	2.部分	0	0%			
	3.否	0	0%			
第 四 週	活動類別	1.告知	13	62%	21	8%
		2.改進	5	24%		
		3.延伸	1	5%		
		4.重覆	2	10%		
		5.應用	0	0%		
	活動介紹	1.明確口語	77	35%	223	87%
		2.示範行為	39	17%		
		3-1 合適提示	70	31%		
		3-2 提示的正確性	21	9%		
		3-3 提示的品質	16	7%		
學生動作的 正確性	1.全部	6	60%	10	4%	
	2.部分	4	40%			
	3.無	0	0%			
明確一致的 教師回饋	1.是	1	100%	1	0%	
	2.部分	0	0%			
	3.否	0	0%			

表 4-1-2 事件紀錄法各類摘要表 (續)

		次數	百分比	總次數	總百分比	
第 五 週	活動類別	1.告知	25	61%	41	14%
		2.改進	13	32%		
		3.延伸	3	7%		
		4.重覆	0	0%		
		5.應用	0	0%		
活動介紹	1.明確口語	77	34%	229	80%	
	2.示範行為	65	28%			
	3-1 合適提示	63	28%			
	3-2 提示的正確性	12	5%			
	3-3 提示的品質	12	5%			
學生動作的 正確性	1.全部	1	6%	17	16%	
	2.部分	6	94%			
	3.無	0	0%			
明確一致的 教師回饋	1.是	0	0%	0	0%	
	2.部分	0	0%			
	3.否	0	0%			

資料來源：研究者整理

從上列表中可以發現「活動類別」在整體課程中有逐漸減少的趨勢，在「活動介紹」部份則是逐漸增加，且「學生動作的正確性」的比例在第三週有明顯增加。經研究者探究其專家教師教學行為與訪談資料後，分別詳述如下：

1.活動類別「告知」、「改進」在五週課程中的比例最高。

在事件紀錄法中的活動類別包含 1.告知 2.改進 3.延伸 4.重覆 5.應用，由於觀察課程為前五週的彼拉提斯課程，主要是以動作指導與引導作為課程主軸，在課程前半段，屬於觀念的澄清，因此在活動類別上會有較多次數出現，而其中又以「告知」類目最多，教師從教學行為訪談中提到：

其實，你觀察的這堂課，是給一個外系學生而不是 Pilates 指導員專業訓練的課，等於一般人在做健身運動，所以我比較希望的是，她們能夠對 Pilates 有一個正確的認識。因為現在 Pilates 很流行嘛，街坊也很多，師資是良莠不齊；很多人對彼拉提斯的看法，婀...都以為就是像珍芳達那樣做健身運動，one more two more 的肌力訓練，可是呢有很多人會被外顯的動作所限制，就變成只是做動作，而忘了它實質的有精神在那裏面，就是要有一些想法在裡面，我是希望透過這個課，可以把很清楚的觀念教給他們。

(T20080524mp030440)

從專家教師的訪談中，可以得知教師對於在動作教學前，學生對於動作本身觀念的清楚與否非常重視，如果對於動作本質上的不瞭解，那麼訓練的效果也就有所限制，彼拉提斯課程只會變成單純的肌力訓練課而已。然而，在進入動作教學以後，對於活動類別的比例就會漸漸減少，如圖 4-1-3 所示，教師在教學過程中，掌握教學進度，依照學生的學習情況，給予增加或減少的新動作教學，在活動的類別上就會明顯降低。

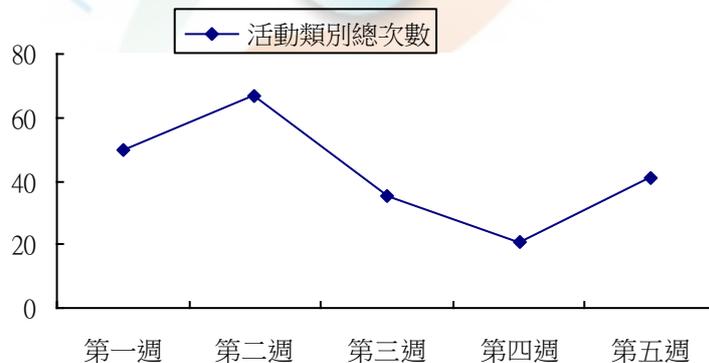


圖 4-1-3 活動類別折線圖

活動類別中各類目又以「告知」為最多、次多為「改進」如圖 4-1-4 所示：

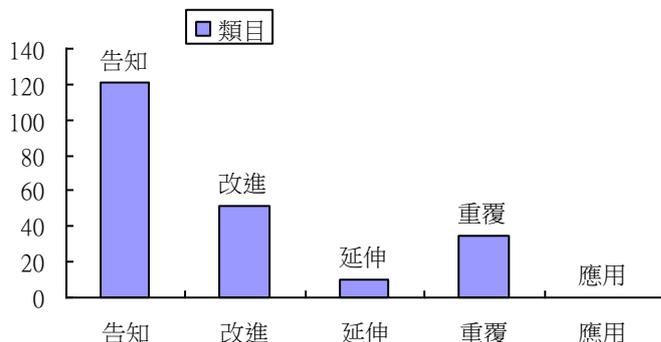


圖 4-1-4 各類目間關係圖

從圖 4-1-4 中可以看出「告知」在五週的課程中，所佔的比例最高，從此教學活動中，可以看出教師是以引導者的方式，透過言語的引導，讓學生可以更容易去經驗自己的身體。

2.提示語的使用逐漸增加

從表中得知在五週的課程中，活動介紹的比例越來越高，在課程教學中，專家教師是扮演者引導者的角色，在活動介紹中包含明確口語、示範行為、合適提示、提示的正確性與提示的品質等五個子類目。因此，在課堂觀察記錄結果與教師教學行為相符合，教師在訪談中提到：

研：教師的角色扮演為何？

師：對我來說，我只是個引導者，我提供這個氛圍，讓孩子或學生可以在很舒服的情境下，我用一些語言給他們一些動作，讓他們去自我探索，我正在扮演這樣子的角色，我倒沒有一定要他們鍛鍊成什麼樣子。以 Pilates 來說，雖然是在做核心訓練，但我也不會要求他們一定要做多少，或是多難的技巧動作，我是希望他們可以透過這個活動，經由我的引導讓他去認識他的身體，我現在是扮演這樣的角色，是引導者而不是指導者，當然我有扮演指導的角色，因為我教他一些新的動作，但是有很多時間是他自己必須去發現的。 (T20080524mp071300)

從訪談中，可以明顯得知，專家教師希望學生從她的引導中，找到屬於自己的身體感覺，引導學生去認識自己、瞭解自己的身體，圖 4-1-5 可以看出活動介紹中，提示語的使用有逐漸增加的情形，在提示部份包含「合適的提示」、「提示的正確性」與「提示的品質」等三個子類目，表示教師在課程中扮演著引導者的角色，透過提示語的應用，讓學生體驗自己的身體。

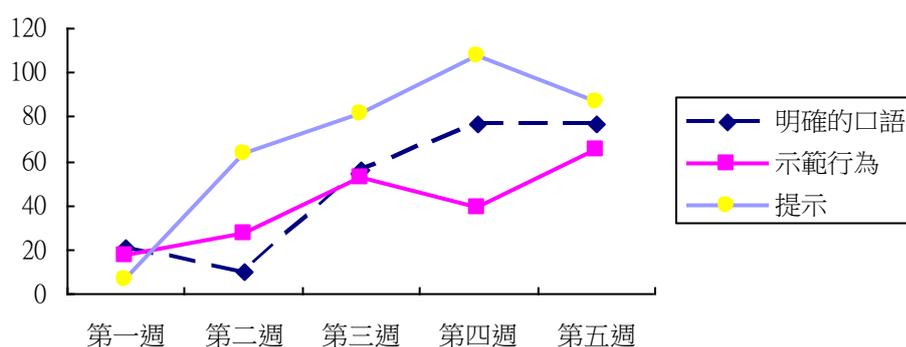


圖 4-1-5 活動介紹類目曲線圖

3. 指正錯誤的動作在第三週有明顯增加

本研究以重新界定「合於活動」為「學生動作的正確性」是指學生動作是否達到教師要求的正確性，其類別包含「全部」或「部份」，從數據上來看，「學生動作的正確性」的學生反應在第三週中最高，從教學歷程紀錄表與課程大綱等資料蒐集中發現，專家教師在第三週開始進行前一週動作的複習，以引導的方式進行，不再以示範動作為主。然而，因為在觀察課程第二週與第三週之間，適逢全校運動會停課一次。因此，在第三週中學生反應的「全部」與「部份」分別為 19 與 25 次，如圖 4-1-6，其中以「部份」佔大多數，其原因是專家教師在引導過程中，看到許多動作不正確或不符合動作要求的學生、回應動作上的問題，皆以「部份」記錄，因此「部份」的次數會相對提高，也顯現出專家教師相當重視動作的正確性，並依照學生的條件不同，給與不一樣的指導方式。

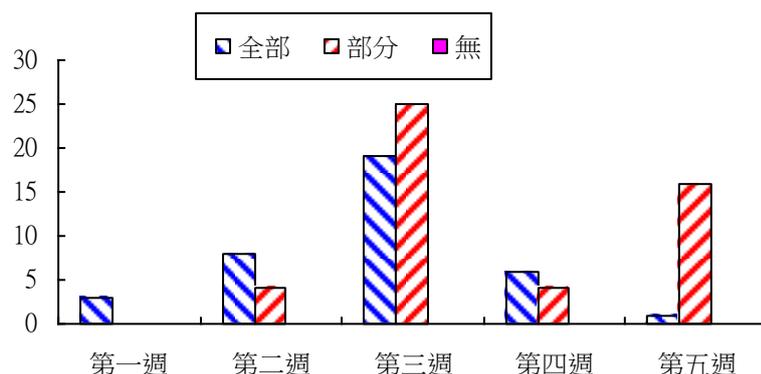


圖 4-1-6 學生反應直方圖

綜合以上的教學觀察記錄，發現從活動類別減少到活動介紹增加的趨勢，發現教師在教學過程中，從講述動作概念的行為，轉變為動作引導者的角色；而活動介紹中又以提示的子類目為最高，更顯示出教師在動作指導時，是以提示語來進行動作的引導。

(三) 教學行為意涵分析

從教室觀察記錄中，整理分析五週專家教師的教學行為，將影片內容有關於教學行為部份騰為逐字稿，從逐字稿中分析歸納如表 4-1-3:

表 4-1-3 教學行為意涵分類一覽表

教學行為意涵	教學表現
彼拉提斯觀念釐清	講述彼拉提斯動作的由來、彼拉提斯觀念與概念的澄清、身心學概念、身心學與彼拉提斯的關係，以及彼拉提斯正確的訓練方式。
身體結構與動作的關係	利用身體結構的概念講解動作原則。
口語指導	專家教師在教學過程中，使用提示語指導學生做動作。
動作指導	在學生動作過程中導正學生動作。
其他	評量、學生閒聊、或學生臨時提問…等。

研究者將個人詮釋教學行為的意涵，經由專家教師確認研究者所詮釋的意涵是否足以解釋專家教師教學行為，以下就各教學行為意涵逐一說明。

1. 彼拉提斯觀念釐清

從歷程中發現教師在教學行為中，有許多有關於彼拉提斯的教學與

概念的釐清，從以下教學行為逐字稿中可以看出：

現在街坊上所練的彼拉提斯，有很多人把它當作珍芳達的健身操來做練習，那其實是肌力訓練與肌耐力訓練，如果教的人的背景思想還在傳統體適能的角度，他就是著重在肌力與肌耐力的訓練，而創始人原本也是以健身與訓練肌力為主，但是他提出有一點不太一樣的，他認為身體的控制要與心智一起來工作，他用 **controlled** 的概念，他覺得身跟心的互動控制，必須用心去琢磨而不是只是做動作而已，在這裡念下就與傳統的健身運動有點不太一樣。

彼拉提斯在這樣的風潮下面與身心學搭上線，他強調用心智來跟身體對話，所以能夠與身心學理念做配合，在做身心教育時，彼拉提斯就變成是一個很重要的教材，可以來推廣身心教育的概念，但是街坊上如果沒有這種概念，來做彼拉提斯，就純粹只是做肌力訓練，對身體來說比較不是那麼恰當。

它是一個強調全面性的健康、全身的投入，在動作的同時身與心一起活在當下，而其實這就是身心學所強調的東西，不是只是單純的做動作，而是去感受動作從哪裡發生，做的時候有甚麼感受，用心去體會每一個當下，這也是身心學所著重的地方，因為 **Poster Pilates** 本身就應用很多身心技法，很符合我所學的東西，所以我才會以這一派為主來推行動作教育。

由教學歷程紀錄表（附錄四）中，整理分析出有關於教師在彼拉提斯的課程中，對於動作的概念與觀念得釐清，從教學歷程中可以明顯看出教師對於這部份的重視並反應在教學行為上，因此，將其相關教學行為歸納為「彼拉提斯觀念釐清」此一意涵。

2. 身體結構與動作關係

在課程進行中，發現教師對於身體結構、動作與身體的關係著墨許多，因此檢閱教學歷程紀錄中發現：

如果身體結構排列正確的話所要用到的肌力是比較少的，例如：站立的姿勢如果骨盆往前傾，我的背會自然向後、下巴往前來保持平衡，而大腿的肌肉也是繃緊的，但是如果我站回身體原本的結構中間，我的肌肉是鬆的，因為回到結構本身的排列，就不需要用到很多的肌力去固定你的身體，其實是有很多的肌肉在不當的使用。

如果沒有肌肉，我們基本上只能攤在地上(小骨頭模型)，韌帶連結了骨頭，可是要產生動作還是要靠外面的肌肉。所以我們做動作都是在對抗地心引力。

很多人練瑜珈、彼拉提斯然後受傷，因為都是模仿動作，根本不知道裡面發生甚麼事情，怎麼產生動作、感覺在哪裡，要找到那個方法，而不是整個看起來上的很高，然後拼命壓，那是錯誤的。

從課程中發現教師對於身體動作與結構的關係相重視，也多次出現在教學行為上，因此從記錄中將其相關行為歸納為「身體結構與動作關係」此一教學意涵。

3. 口語指導

教師在引導或是說明動作時，所發生的教學行為，在課程中所顯示出的行為如下：

- 1.找到 Neutral Spine，雙手放在身體兩側的地面上，腳跟跟坐骨的位置要正確，因為需要支撐所以很重要。
- 2.原地先吸氣，吐氣的時候骨盆後傾，一節一節由尾椎、腰椎慢慢離開地板，細細的吐、慢慢的吐，吐到沒有氣，然後改成吸氣。
- 3.在吸氣的時候想像兩腳的膝蓋有兩個放射線往外，然後吐氣的時候，胸口沉一節一節回到地板，最後才是回到 Neutral Spine 的位置。
- 4.什麼是 Spinal articulation？脊椎一節一節的打開，常常有下背痛的問題，或是下背有直背的現象，這個動作是非常好的，可以讓脊椎從尾椎一節一節的打開，然後一節一節的放回去，想像就像珠鍊子一樣，放在地上，然一顆一顆的上來，下去的時候一顆一顆的下去，按照編號來。

教學行為中教師有關於動作的說明或是利用提示語引導學生進行動作時，都將此行為歸類在「口語指導」此一行為意涵中。

4.動作指導

教學行為意涵中所指的動作指導，是指學生在動作過程中，教師對於學生動作不正確時，所給予得指導或是幫助，都將歸類在此教學行為意涵之中。

5.其它

在教學過程中，有關於教學評量、學生提問等，教師回應其行為，都歸類在此教學行為意涵之中。教學歷程紀錄中主要以記錄動作指導為主，對於教師的其它教學行為與行為意涵，得以從教室觀察影片中看出。

詮釋專家教師教學行為的意涵，旨在與教學信念做一比較，並進一步瞭解該教學行為的意涵是否與教師的教學信念一致，將於本章第四節進行說明。

二、小結

鄭國雄（2006）所提出在教師方面，對於身心動作教育技巧，教師的指導語的運用與引導是教學上的主體，藉由有經驗的教學，才能讓學生享受教學當下身心互動的過程相符合外，身心教育在各個層面都有不錯的效果。因此，教師教學的教巧與經驗就顯得相當重要，當發現學生動作不正確時，教師馬上給予修正，除了教師對於動作正確性非常的要求外，對於動作背後的意義與概念更是非常的強調。在課程中教師除了教學新動作是扮演指導者角色外，在動作的練習上，教師的角色就變為引導者，這也是身心教育教學行為上與一般動作指導員不一樣的地方。

第二節 專家教師教學信念的內涵

本節將觀察、訪談所得到的資料，從教學行為中分析出教學策略，再由策略中歸納出相關教學策略，分析歸納出六項教學信念為引導者的角色、正確的身體使用、強調自我身體結構的認識、提供良好的相互學習氛圍與重視學習過程而非結果，詳細分述如下。

一、引導者的角色

研究者在教學的環境中，常常聽到教師利用口語的引導，讓學生得以從動作中重新去體驗自己身體的可能性，並且營造出舒適的活動環境。當學生在體驗身體的同時，基本上都是屬於內在的體驗，或許在外觀上無法看出，也有可能無法一時之間的體會出自己的身體，但是身體的經驗是存在的。此外，在專家教師在訪談中提到：

其實我自己在上課，我不太在乎外面的人是否能看到我們在做什麼.....對我而言，學生本身自己在做什麼，他清不清楚比較重要，所以我不太在乎外面的人看我們，因為我們有很多練習都是很安靜，都是內在發生的事情，所以外顯上，有時候看不到什麼東西。

(T20080524mp010205)

從這段訪談中，可以看出專家教師在教學表現上，希望學生從中體驗、瞭解與感受自己的身體，與教學信念相符合。

我會希望人家看到我在做什麼的話，我比較希望他們能夠聽到，我在身體使用上面的一個說明，譬如說；我會透過一些教具啦，或是透過一些器材，來幫助學身去體會他的身體，我會希望他們瞭解這個東西，而不只是看我們外型的動作。基本上，我上課比較著重在學生自己本身的體會與學習。

(T20080524mp010205)

從專家教師的教學信念中，可以看出專家教師在乎的是，學生能不能體會自己，對於外在的參觀並非那麼重視，而對於身體使用有著非常執著的感受。多樣化的課程設計，使得原本枯燥乏味的訓練，變成有趣且富有意義的學習過程。從教學歷程紀錄表中也可以看出專家教師在實際教學上也依照此教學策略，反應在教學行為上。

在教學歷程記錄中，教師在傳達重要理念時更提到：

我們比較強調身體的經驗、體會與感受，所以我們就會用另外一個角度，把身體的動作當做是一種手段、策略，讓你有機會跟自己的身體對話跟溝通，透過對動作的控制我在心與身之間找到了連結對話的空間，透過動作不只有雕塑身體的線條，這只是他額外的附加價值，最主要是透過動作讓你有機會去瞭解你自己，聽到你當下的一個狀態，跟自己身體對話。

(C20080304MV010545)

在動作過程中，專家教師也不斷的提到，要學生在動作中感受自己的身體，並且嘗試的跟身體溝通與工作。

跟自己身體對話，把自己的心理、生理狀態準備好再來上課，效果就會不一樣，進入身體跟自己身體對話最好的方法就是呼吸，留意一下呼吸，不用刻意的做什麼呼吸的動作，只要看著它觀察一下現在的呼吸是怎麼樣，會不會很緊繃？還是蠻順暢的？

(C20080325MV010545)

從上述的訪談資料、課程記錄與歸納出的教學策略，整理出其背後的教學信念，因為受身心學的影響，對於動作教學來說，教師是以「引導者的角色」的信念，透過引導與提示語的應用，讓學生可以體驗自己的身體。

二、正確的身體使用

從教室的觀察中發現，教師在這部份的講解與要求非常的重視，在動作過程中因應個人的不同，所要求的動作表現也就不一樣，但對於動作的正確性與觀念，老師卻是非常的要求，顯示出教師非常注重此教學信念，並且反應在教學行為上，從訪談與教學歷程紀錄中，可以明顯的將其信念表現在行為上。

彼拉提斯就是著重在肌力與肌耐力的訓練，而創始人原本也是以健身與訓練肌力為主，但是他提出有一點不太一樣的，他認為身體的控制要與心智一起來工作，透過 controlled 的概念，他覺得身跟心的互動控制，必須用心去琢磨，而不是只是做動作而已，在這理念下就與傳統的健身運動有點不太一樣。

(C20080304MV010355)

姿勢正確的重要性，身體結構的排列，如果身體結構排列正確的話，所要用到的肌力就會比較少，例如：「站立的姿勢」如果骨盆往前傾，背會自然向後、下巴往前來保持平衡，而大腿的肌肉也是繃緊的，但是如果站回身體原本的結構中間，肌肉是鬆的，因為回到結構本身的排列，就不需要用到很多的肌力去固定你的身體，其實是有很多的肌肉在不當的使用。

(C20080304MV015023)

其實，你觀察的這堂課，是給一個外系學生而不是 Pilates 指導員專業訓練的課，等於一般人在做健身運動，所以我比較希望的是，他們能夠對 Pilates 有一個正確的認識。因為現在 Pilates 很流行嘛，街坊也很多，師資是良莠不齊；很多人對彼拉提斯的看法，婀...都以為就是像珍芳達那樣做健身運動，one more two more 的肌力訓練，可是呢有很多人會被外顯的動作所限制，就變成只是做動作，而忘了它實質的有精神在那裏面，就是要有一些想法在裡面，我是希望透過這個課，可以把很清楚的觀念教給他們。

(T20080524mp030440)

以教學來說，我是加了更多身心學的理念在其中，在這堂課中，除了希望同學可以很清楚的學到一些彼拉提斯的地板動作，更重要的是，希望他們在做這些動作時，瞭解身體的原則跟使用的方式，就是我所謂身心學的概念，所以我的目標會設定在透過彼拉提斯來體驗身體肌力訓練的方法、過程並弄清楚身體，讓他們有正確的觀念，這是比較主要的教學目標。

(T20080524mp030620)

從以上的訪談與教學歷程紀錄中，可以發現教師將其列為教學目標，顯示出教師對此要求的重要性，也因為受身心學的影響教師對「正確的身體使用」的教學信念相當著重。

三、強調自我身體結構的認識

從教學觀察中發現，教師在進行動作指導時，常常利用經驗解剖的概念，來幫助學生更清楚的瞭解動作的發生位置與身體結構的概念，教師在訪談中提到，如果先進行 body mapping 以後，在往後的動作指導上，只需要利用簡單的名稱，便可以使學生瞭解現在的進度，除了在動作的正確性上有相當大的提升，更可以與學生建立共同的上課用語。

我在 BMC(Body-Mind Centering)的訓練，有一個概念就是身體結構、骨骼結構的體會，在我回來教學以後，發現如果學生對那個 body mapping 有概念的話，他在使用身體上就會有完全不一樣的意圖，如果他很清楚的知道，喔原來我的動作是從這裡發生，那整個動作使用的效果就會不太一樣。

(T20080524mp050820)

但是呢!相對的就要花一點時間去做「結構認知」。在我的想法裡面，我認為這是一個很重要的部份，因為動作的發生，如果你根本不知道從哪裡發生動作，那都是盲目的在做，我現在比較不喜歡盲目的做動作，那種感覺不是很好，我自己在學習的時候我都覺得不是很好。

(T20080524mp020345)

我會用人體的骨頭模型來做 body mapping，mapping 對我來說在我的動作教學上已經是一個很重要的元素了，平常我們用解剖圖的書啦或是什麼的都是平面，那用骨頭是很立體的，在動作當中大家也可以很清楚的看出身體骨骼之間的關係位置，在意象上來講，可以有很清楚的一個概念。

(T20080524mp050840)

從上述 body mapping 教學策略的應用、訪談資料的分析，歸納出教師具有「認識自我的身體結構」的教學信念在動作教學的背後。因此，在教學行為上才會有此教學策略出現。透過這樣的教學策略，不但可以讓學生清楚瞭解自己的身體結構外，對於教師在教學上也更具有其教學意義的存在。

四、重視動作意圖與動作質地

在教學現場觀察中，專家教師利用的提示語，是引導學生動作開始與體會動作感覺的重要因素之一，並從教師的訪談中可以看出，在彼拉提斯的教學現場中，從教師的角色來看，專家教師是屬於引導者而非指導者。

以 Pilates 來說，雖然是在做核心訓練，在評量部份，我不會要求他們一定要做多少，多難的技巧動作，我是希望他們可以透過這個活動，經由我的引導，讓他們去認識自己的身體，我現在是扮演這樣的一個角色，是引導者而不是指導者；當然我有扮演指導的角色，因為我必須教學生一些新的動作，但是有很多時間是學生自己必須去發現的。

(T20080524mp071500)

在教學現場中，專家教師透過大量的提示語，將抽象的動作概念，以具體化的事物或言語，讓抽象的概念轉變為具體，使學生在學習效果上有更大的幫助。從教學歷程紀錄表中，整理出以下各動作之提示語如表 4-4-1：

表 4-4-1 彼拉提斯動作提示摘要表

動作名稱	動作提示語
呼吸	<ol style="list-style-type: none"> 1. 做呼吸的動作時我們把雙手放在肋骨旁邊，吸氣的時候肋骨往外跑，像水桶的扶把浮起來，吐氣的時候，雙手往恥骨的方向走，然後再吸氣手往旁邊肋骨的地方帶。 2. 肚子在吐氣時會縮小，然後往恥骨的方向走，吸氣肚子脹大，整個肋骨都向外打開。 3. 在呼吸的過程中整個中軸延伸，吸氣在中軸上擴張整個軀幹。
Neutral Spine	<ol style="list-style-type: none"> 1. 手放在肚臍往下走直到碰到骨頭，那就是恥骨。 2. 手插腰放在骨盆上，然後往前有凸出來的地方，在骨頭凸出的地方再往下就凹進去了，那就是髂前上脊 3. 髂前上脊與恥骨形成一個面，躺下來這個面跟地面平行這個叫 Neutral Spine，是最原初最自然的脊椎位置。如果站立，這個平面應該跟地板垂直，如果躺下來就是平行。
Chest Lift	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chest(胸口) Lift 抬起來，躺下來以後先找到自己的 Neutral Spine，雙手放在腦後，拇指托在枕骨下。 2. 原地吸氣，吐氣起(收下巴、胸口沉，從後面帶上來)帶到最高以後，吸氣(感覺背部擴張)手打開抓住大腿，原地吸完後吐氣在往上帶一點點(不改變骨盆前提下)。 3. 再吸氣到背後，手打開往後放回頭部(注意身體不要掉下來，身體還是要保持起身的姿勢)吐氣放鬆躺回來。 4. 上來時手不可以用扳的(指手肘往兩耳靠近)，手肘還要往外延伸的上來，這樣背部才會是寬的，而不是擠壓的。
Dead bug	<ol style="list-style-type: none"> 1. 原地吸氣，吐氣的時候一腳往上另外一隻也跟上，這時候還是保持 Neutral Spine，然後吐氣一點點的 Imprint，不要壓住，一壓住的話肩膀就起來了，都是放鬆而穩定的。 2. Imprint 穩定以後才開始動作，注意腳，不是只有改變膝關節角度這樣做，而是整個髖關節動，大腿與小腿的關係是沒有改變的。
Side to side	<ol style="list-style-type: none"> 1. 原地吸氣，吐氣的時候右腳上左腳上，下背 Imprint 保持桌面的位置，大腿應該垂直地板。 2. 手要撐好，吸氣的時候膝蓋向右側倒、吐氣帶回中間，吸氣向左、吐氣帶回中間，肩膀要固定，眼睛要看上面不要轉，結束後將腳曲抱到胸口休息一下。

表 4-4-1 彼拉提斯動作摘要表 (續)

動作名稱	動作提示語
Bridging	<ol style="list-style-type: none"> 1. 橋型怎麼做? 雙腳曲抱到胸口, 左右搖晃一下, 然後雙腳放鬆放到地上, 兩腳平行與肩同寬, 這時候雙手擺在斜下方手心朝下, 手指還要往腳跟的地方延伸, 這樣肩膀就不會聳起來, 身體往下延伸脖子就會變得很長。 2. 脊椎按照編號, 吐氣的時候, 一節一節的離開地板到空中, 往斜下方延伸, 然後保持在哪裡, 不要推到肩膀。 3. 吸氣的時候感覺兩腳的膝蓋有兩條雷射光往斜上方射出, 這時候是吸氣延伸。 4. 吐氣的時候臀部保持先從胸口一節一節的躺回地板最後才是尾椎, 按照自己的呼吸配速來做。 5. 在原地吸氣、吐氣放鬆。(想法很重要, 你的腦中好像看到你的脊椎像一串鍊子一顆一顆的離開、放回, 透過想法可以幫你忙)每個人的呼吸不一樣, 依照自己的呼吸將動作做完。那有沒有訓練到腿的力量? 有, 因為腿要控制在那邊(位置上)。注意上來的位置到肩部就好, 兩肩要保持鬆鬆的, 不要壓到胸口, 那是很危險的一個動作。
Side stretch	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙手在斜下方, 肩膀不要提起來, 原地吸氣。 2. 吐氣的時候右腳上左腳上, 下背 imprint 保持桌面的位置, 大腿應該垂直地板, 手要撐好。 3. 原地先吸氣、吐氣的時候兩腳往右側倒放到地上去, 原地吸氣的時候, 上面腳的膝蓋往前延伸、感覺下背有氣球膨脹擴大, 然後吐氣放鬆回來的時候氣就慢慢的消掉, 肩膀要放在地板, 注意每一個伸展, 哪裡緊緊的, 膝蓋往哪裡跑、手往哪邊延伸。 4. 相反的方向, 一鬆掉又回來, 原地吸氣、吐氣的時候將身體帶回來。左側一樣, 頭看上面不要轉, 頭一轉身體就歪了。 5. 結束後將腳曲抱到胸口左右晃動一下放鬆下背休息一下。
Side kick	<ol style="list-style-type: none"> 1. 重要的概念: 中軸延伸、核心控制, 加上呼吸的配合。 2. 如何找到中軸延伸, 側臥還有後面, 四個面向都要訓練到。 3. 側身躺下, 手放在耳朵旁邊, 手心朝上或下都可以, 在側臥的時候腰部會有一個洞, 不能塌掉, 一塌掉表示核心沒有控制, 中軸沒有延伸。會有一個自然的弧度, 因為當我們站立的時候肩膀與髖關節的寬度是不一樣的所以側躺的時候就會有弧度出現。 4. 兩腳彎曲併攏不往後面放也不收在前面, 腳跟對在坐骨的下面, 另外一手輕輕的扶著地板。 5. 原地吸氣、吐氣穩定核心, 然後在上面的那一隻腳浮上來, 然後開始吸吐、吸的時候往前、吐氣的時候穩定核心腳往後擺, 在同一個水平位置上, 就只有腳的動作, 身體是不動的。 6. 另外一個動作是由前往後繞圈, 有美臀的作用, 不要由後往前、膝蓋不要打開, 而是利用大臀肌來帶動, 然後將腳往前拉一下放鬆, 另一邊也是相同的動作。

表 4-4-1 彼拉提斯動作摘要表 (續)

動作名稱	動作提示語
Single leg stretch	<ol style="list-style-type: none"> 1. 延續 DEA BUG 的動作，原地吸氣、吐氣到桌面、Imprint、然後吸氣、吐氣身體上來。 2. 一腳往前延伸一腳收到胸前手抱住，呼吸的方式是採吸、吐、吸、吐。 3. 做完後吸氣將雙腳抱到胸口，吐氣時將雙腳與身體放回地板。
Hundreds	<ol style="list-style-type: none"> 1. 原地吸氣、吐氣到桌面、Imprint，然後吸氣、吐氣時身體上雙手往斜旁邊延伸平行地板。 2. 吸氣、吐氣(採五吸五吐的方式)共十次，手臂像拍水面一樣，身體都不要改變位置。
Prone extension	<ol style="list-style-type: none"> 1. 感覺一下，下巴往天花板延伸跟頭往後壓有甚麼不一樣？看起來雖然一樣，但是本質是不一樣的。 2. 可以上多少沒有關係，那個弧度就好像球一樣，用你的身體彎成一個 C 往上延伸，不要去擠壓，觀念是如此你要用身體去體會。
Swimming	<p>SWIM 的預備動作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 原地吸氣、吐氣時穩定往外延伸，雙手與雙腳輕輕的浮離開地板，不是往上翹，而是隨著地板飄起來。 2. 頭看地上不要抬起來，手要靠著耳朵，頸部不要往上。多一個吸氣再往斜上方延伸出去，然後吐氣回到地板。 3. swim 的呼吸方式為(吐吐吸吸)，手的部分就是分別往下壓，腳的方向則與手相反一定要為對角線的方式動作，這樣核心才能夠穩定。
毛巾操部分 一	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將毛巾打開，搭配彼拉提斯的理念，雙腳盤腿坐在坐骨上， 2. 手放在腳上，原地吸氣、吐氣時做到大臀肌(指身體稍微向後成 C 字型)。 3. 吸氣送回到坐骨上，手的部分放在腳上，吸氣時平舉到胸口，吐氣時手往前推好像有人在前面拉你、背往後走，手的高度剛好在肩膀，不要高過臉、肩膀放下來(放鬆)。
二	<ol style="list-style-type: none"> 1. 下一個動作就是吸氣時將雙手舉高到耳旁，吐氣的時候好像前面有一個人，你要把他套過去的感覺。
三	<ol style="list-style-type: none"> 1. 手在高舉的部分，吸氣向右側彎。 2. 在這部分有一個小竅門，當你側彎時你去想像左手往上頂、左邊的坐骨往下扎根，然後右手只是拉下來，然後回正。不要想右手往下拉，感覺是不一樣的(換邊)。
四	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將手握在毛巾的較遠端，吐氣時向右拉但是可以放到地上(右手可以彎曲)，坐骨不能夠跑掉要把他黏在地板上。 2. 然後向前蓋吸到背後放到右腳的對角線(毛巾在過程中的緊度是不改變的)前額轉向膝蓋，所以會拉到左下背。 3. 吐氣回到側面，右手還是固定，最後吸氣上來，回到原本的位置(換邊)。

表 4-4-1 彼拉提斯動作摘要表 (續)

動作名稱	動作提示語
五	<ol style="list-style-type: none"> 1. 吸氣上吐氣向右側彎，吸氣時左手向後(可彎)吸到胸口、看天花板。 2. 吐氣時畫個大圓繞過頭部到正前方，吸氣從尾椎一節一節的起來(換邊)。這是一組身體三度空間的伸展
六	<ol style="list-style-type: none"> 1. 回來後將雙腳踩地，手舉起在胸前，原地吸氣、吐氣時圓圓的背下(不要躺到地板)。 2. 第四次躺下來雙手舉到耳朵旁，吐氣時收下巴胸口沉，手往上舉碰到大腿，然後吸氣躺回，身體保持手回到天花板即可。
七	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將毛巾套在右腳膝蓋後面，利用毛巾帶動腳的活動。 2. 腳是放鬆的，這個動作是鬆髖關節利用手控制，腳是完全不用力的。 3. 接下來將毛巾踩在腳底板，利用手自由發揮帶到你可以活動可能性。

資料來源：研究者整理

從以上文獻資料、訪談、教學歷程等資料，顯示出良好的教學是將抽象的觀念以具體的方式呈現，再經由學生吸收，轉變為身體經驗，讓學生在動作學習時，重新建構自己身體使用的經驗，學習正確的身體使用。對此教學策略中，詮釋出教師具有「重視動作意圖與動作質地」的教學信念。從教師在彼拉提斯動作的教學中，可以發現教師常透過簡單的引導語，來做動作的教學，與一般的動作訓練最大的不同點在於，教師所提供的不只有單純的肌力訓練，更融合了身心學的概念、本身的動作經驗等，讓學生可以更容易從動作中去探索自己的身體。

五、提供良好的相互學習氛圍

據研究者本身經歷而言，彼拉提斯的教學大多是一個人的自我練習為主，但在觀察此教學過程中，常常看到專家教師利用兩人的分組練習，從教學歷程紀錄中可以發現。

如何幫忙看骨盆的位置？當你躺下來的時候，找到腳放的位置，首先將腳曲抱在胸口，壓一下、然後放開自然掉下來的位置，大概是你的最舒服的位置，可以透過腳跟是否對齊坐骨，有的會沒有對齊，兩腳是否平行，這個方法來找到正確的位置。

(C20080311MV014526)

肩帶穩定：頭與肩的穩定。

兩個人一組，一個人抓著他的肩胛骨，吸氣的時候往前送、吐氣往下帶，吐氣的時候肚子有一點點縮進來離開地板。它的動作不一定很大，但是要知道動作在哪發生。可以想像兩個肩胛骨有兩條繩子往尾椎的地方拉住、固定住。如果腹部沒有撐住，下個動作往上撐時，腰部就會受傷。第二個動作，原地吸氣，手向上延伸，吐氣時肩胛骨往下，頭稍微離開地板、眼睛還是看斜前方頸部不要抬起來，頭頂往前、頭頂上有一個眼睛往斜上方看、吸氣躺回。第三個動作，原地先吸氣，吐氣時頭離開，再吸氣時手往下壓身體再往上，注意不是脖子往上，比第二個動作多了一道吸氣再往上延伸的動作。

(C20080325MV022030)

從教學行為中看到專家教師有此教學策略，故提出「兩人搭配練習」及「人體骨頭模型」問題來訪談教師，以瞭解其教學方法與設計上的信念。

有關在教學上 Pilates 的學習，因為一個人練其實還蠻無聊的，那樣的肌力訓練，我喜歡用兩個人的互動，讓上課的氣氛會比較有趣，當然兩個人互動學習，有一個優點就是，因為我沒有辦法一個一個去幫忙輔助做動作，那至少有一個 out side 一個外在的，你自己做有一個人可以幫你看，你的空間在哪裡，有一個人協助幫你做一個手的提醒，那就比較容易去感受到自己的身體，那就很多學生可以幫我，我不用一個一個去扶，當然，我會很清楚的告訴他，扶的人你要做什麼，他在學習怎麼做的時候，也在弄清楚這個動作很重要的一個元素。

(T20080524mp040715)

在身心學裡面，我們很相信那個接觸的重要性，透過 *tuch*，可以讓你很具體的去感受空間上的位置，所以我常常以雙人彼此的協助方式，當然不僅可分攤我自己的教學，然後彼此同學們之間的互動、氣氛都會比較好，在學習效果上，我覺得也會比較好。

(T20080524mp040946)

在一般的彼拉提斯課程中，很少發現會有兩人的互助練習，研究者在教學現場觀察中，發現專家教師透過兩人的互助練習，從教學歷程中發現此教學行為、訪談中瞭解此教學信念為「提供良好的相互學習氛圍」。

從課程的觀察中，研究者發現原本應該是機械式、無趣的肌力訓練，在教師不同的教學信念下，營造出富有教學意圖與樂趣化的肌力訓練，雖然兩者都是肌力訓練，以教學效果、互動情況而言，會因為同儕之間幫助與互動，讓學生彼此間的學習大大的提升，不會因為等待教師的幫忙，而花費許多時間在做錯誤的動作。

六、重視學習過程而非結果

在教學的信念訪談中，針對各項信念訪談時，在訪談結束後，教師又提出對於有關評量方式的教學信念，因此將其歸類為第六個教學信念，教師在訪談中提到：

在評量的部分，因為身心學強調的是身體的經驗，它不是量化測得到的一個結果；當然可以看的到身體與行為上的改變，但是那個改變很難去評斷幾分，那是一個整體的感覺。所以我現在的評量大都是要求學生做檔案評量。(就是學習的過程日誌)，每堂課結束都會要求學生寫一個心得，心得就是他在課程中他學到什麼？他有什麼樣的經驗與體會？他有做了些什麼樣的運用？他日常生活中發現了什麼？會是這種記錄式的反省，不管他到底做到多少，但他開始會去思考了，那對他來講就是一個很大的學習，那有一些身體的經驗是需要一些時間的，那不是量得到的。

(T20080524mp245125)

我相信學生不是只有在這堂課跟我學習到東西，學生學到的是一個觀念與經驗，經驗是跟著他一輩子的，可能哪一天學生開竅了，或哪天他發現身體有疼痛，老師以前曾經說過可以跟身體工作。學生如果願意到身體裡面去感受，那時他就是學到了一些東西，所以並非像籃、排、足、棒可以馬上測出他學到哪些動作；所以這個跟我的教學目標設定不太一樣，教學目標就不會那麼精準說學生要會做什麼，而是他體會了多少。

(T20080524mp245320)

從評量的方法中可以看出，教師著重的並非動作外觀的表現，而是著重在學生本身的體會，故以心得日誌與學習檔案的方式來做為評量學生學習的依據。由以上的教學策略中，不難詮釋出教師背後的教學信念為「重視學習過程而非結果」，也因為此信念，讓教師對於評量的教學策略中，發展出不一樣的評量方式。

七、小結

從以上六項教學信念中，可以看出教師對於教學的理念與一般教師有所不同，教師強調的是提供給學生良好的學習環境、注重學生的學習經驗與體會，透過心得日誌的撰寫，讓學生開始去體察自己的身體。與楊巽斐（2004）的研究相符，但是在教學評量方面則不相符合，因為教學對象、環境的不同，所以會有差異。而與黃秀雯（2005）所提出不同學習背景及教學經驗會影響教學的信念相符合。

第三節 影響專家教師教學信念的因素

本節以半結構式訪談題綱中的五項因素，進行分析對專家教師的教學信念的影響。整理出六個影響專家教師教學信念的因素，分別為：1.個人專業背景；2.教師養成訓練經驗；3.教材設計與理念；4.教學經驗；5.價值觀；6.教學評量等六方面分述如下：

一、個人專業背景

從訪談的資料中，可以看出教師從小到大對於身體使用的訓練與感覺不曾間斷過，對於指導與自己身體使用的方法更是經過多年的經驗累積。經訪談資料的分析與歸納可分為以下幾個順序，分別為個人對動作的經驗、體會動作教育的意義、教師引導的轉折點、身心技法的體悟等四個部份，說明教師如何與身心學所結下的不解之緣。

(一) 個人對動作的經驗

國小二年級學校有老師教舞蹈帶著我們參加舞蹈比賽，我也就接觸到舞蹈，後來到四年級學校成立的體操隊，因為很相近，所以學校的老師就說：「跳舞班的都來練體操」，那能練的下去就留下來，我就練了。到五六年級校長又很喜歡國劇，剛好有國劇的老師，國劇隊要成立，那麼體操隊跟合唱團的就規定參加國劇隊，所以我就又有機會學習到國劇。

(T20080524mp081630)

國中有機會參加花式溜冰，而且為了舞蹈比賽，老師還要求我去學北少林的外加拳路……。大學時有機會接觸了內家的太極拳、氣功等還有瑜珈的學習……。

(T20080524mp081720)

(二) 體會動作教學的意義

在國小的階段，我就有很多動作的經驗，而且都算是不同型態的動作經驗，那當然練體操、舞蹈到國中，自己有那麼一點點天賦，也對動作很有興趣，常常當小隊長，老師不在的時候我就會幫忙同學，做保護啦、後手翻保護，所以我對怎麼去產生動作、怎麼幫忙人家做動作，我就特別的敏感，可能是那個情境。

(T20080524mp081730)

我去念了師大體育系，所以到那邊之後，又接受到一些教學，在動作教學上碰到幾個很好的老師，像麥秀英、莊美玲老師，他們在動作教材設計都非常的用心，讓我體會到當一個老師，應該要怎麼樣去設計讓我的學生能夠真正體會動作。

(T20080524mp091950)

(三) 教師引導的轉折點

我念研究所時，一直想要念力學，因為力學在動作分析上可能有幫助，我想當一個很好的老師，要能夠分析動作，因為以前就是翻筋斗，解析動作，然後以我自己的經驗，加上麥老師、莊老師在動作教學上的一些分解，學習如何透過很清楚的分解讓初學者來練習。原本我認為力學會對我有幫助，可是念了一個學期，我發現我根本不是念數理的料，而且發現力學都是在分析文字、數字、圖片，動作的角慣量、角動慣量；不像現在是更進步用高科技的拍攝，以前我們是用那種很古老的方法，做了半天我都是在跟圖片或是數字在工作，而得到的數字我該怎麼回饋給當事人卻都無能為力，我跟他講了這樣比較省力，但是怎麼做，我也不知道.....。

(T20080524mp102030)

剛好劉一民老師回來，他在運動哲學介紹到身心學，裡面有很多像拉邦動作分析，還有一些探索身體的方法，我就覺得，那應該是我想要的，因為從小有那麼多身體的經驗，我就一直在找怎麼樣讓我的動作更有效率，能不能讓我更清楚我自己在做什麼，當然就是這樣讓我進入了身心學的領域。

(T20080524mp112040)

(四) 身心技法的體悟

在身心學領域影響我最大的就是邦妮，也就是 BMC 技法的創始人，在 BMC 裡面的幾個老師，他們有很多觀念、對身體的態度，對我有很深刻的影響，以前我們都是忙著做動作，現在我會去思考，不要太目的化的去做動作，有時候沒有結構也不是壞事。

(T20080524mp132740)

邦妮所說的：「我們不是在教孩子學到什麼，而是減少忘記(無奈的笑)」。只是減少忘記那一些我們身體本來就有律動，我們小時候就可以彎下去、我們在媽媽肚子裡可以彎成那樣子，我們被訓練得越來越僵硬、越來越沒有節奏、越來越不知道身體有什麼感覺，但是我們曾經都擁有一些能力，所以有時候我不是在教學生什麼新的東西，只是讓他們有機會挖掘他們曾經有的東西，或是已經快遺失的東西，那其實這就是身心學對我蠻重要的影響。

(T20080524mp134030)

從訪談中得知，教師在國小階段就接受到許多的身體活動經驗的累積，到台灣師範大學體育系後，進入動作教學的體會，埋下動作教育的種子。在學術領域上原本想以力學為主，期望藉由動作科學的分析來提升動作的效率，但是對教師本身而言，覺得那一塊並不是自己所喜歡的，而劉一民老師的出現，奠定專家教師朝向身心學研究領域發展的道路。

二、教師養成訓練經驗

從訪談中瞭解專家教師在從小就有許多的機會接觸到動作的機會，對於身體使用上並不陌生，又身兼輔助的工作，幫助同學學習動作，都是日後成就教師重要經驗的累積。

教書之前有沒有做過別的工作，不過，我在大學的時候倒是有很多舞蹈的教學經驗，就是從小跳舞、然後編舞啦，有很多人要做個人小表演，我就會教他們，所以大部分都是跟動作有關，除此之外我沒有做其他相關的工作。

(T20080524mp142500)

我從小的志願就是當老師，自小我就碰到很多好老師，他們讓我學到很多東西，老師也很鼓勵我，我本身其實也是很喜歡當老師。在練體操的時候常常吆喝大家、當小隊長，那個領導能力，以及當老師的指導能力，好像在那時候就有顯露出一點點。

(T20080524mp163056)

我在國中教書的那一年是一個蠻大的挑戰，因為國中的課比較多、學生多，但卻是一個蠻不錯的經驗，讓我知道如何去帶一個大的團體，而且是年紀比較小的。教學要有一些策略跟方法，而我是師範院校畢業的，我們都有這些訓練都有，像教育心理學、教材教法……等都有。

(T20080524mp163130)

一路走來與動作教學有關的學習經驗及師資培育的訓練下，塑造出一個具有豐富經驗與熱誠教學的老師。環境因素的影響、學習經驗的累積，都是影響教師的教學信念的原因之一。

三、教材設計與理念

在此一信念訪談中，教師對教材的設計理念並不止於一般的健身運動，教師透過課程的設計，將彼拉提斯設計為認識自己身體的一個方法，不但兼顧到體態上的訓練，也經由引導，將學生導入自我的身體意識中，去體會自己的身體，瞭解自己身體的可能性。經整理後歸納出以下兩點：

(一) 對彼拉提斯的看法

從訪談中，教師深信：「彼拉提斯不只是一項健身運動，更是提供一個身心對話的時空。」

我會開彼拉提斯這個課，我當然對它是有相當認同，但是很多人對於彼拉提斯的認知，還是比較在健身運動這個部份。對我來說，我會覺得比較可惜，因為彼拉提斯不只是健身運動，它還是認識自己的一個很好的方法，其實任何運動都可以有這個效果，而彼拉提斯原來的設計就是特別針對肌力跟肌耐力，但是怎麼去找到自己身跟心之間互動的關係，怎麼去體驗身體做的每一個當下，其實是一個更重要的過程。

(T20080524mp173239)

(二) 體驗身體動作的可能性

訪談中，教師認為「探索身體的可能性」是非常重要的，因為身體是一個不斷在變動的活體。

透過動作讓你去認識自己，或者是尋找自己更多的可能性，因為我們每天都不一樣，身體是一直在變的，當然這也是受到身心學的影響，就因為身體一直在變動，我今天做彼拉提斯跟昨天做跟前天做就不太一樣，可能是我比較疲勞了，或者是我今天心情特別好。所以它不只是個肌力訓練，更是可以認識自己身體的方法之一。

(T20080524mp173423)

我到外面演講，面對一般民眾、音樂老師、國文老師、舞者、一般的非體育人或運動員，他們給我的回饋跟接受說：「阿~~~原來身體是這樣」，他們對身體很好奇，或是一般外系的同學，他們比較願意去打開自己。反而我受邀到體育界的一些研習會，或是針對體育老師的，我發現他們反而比較沒有興趣，他們會覺得挺無聊的，或是他們覺得這個 nothing，他們已經把對身體探索的好奇心關掉了一大半，因為他們覺得身體就是那樣，他已經很清楚身體是什麼，在專業訓練裡面，使用身體的經驗，他已經很清楚，反而是把自己的門關起來，不願意去試看看還有沒有其他的可能性，所以是有一點可惜。

(T20080524mp193920)

從上述的訪談中，可以看出教師對於教學教材的認同與深信此教材可以幫助學生鍛鍊身體以外，還可以瞭解自己的身體、體會身體的可能性。

四、教學經驗

研究者與專家教師訪談後，教師回應：「因為多數人對身體概念是模糊的，導致身體教育的思維狹隘化了，因此在推動上或是教學經驗上，強烈感受到釐清身心教育概念的重要性。」在教學經驗上的衝突與改變，從原本的制式化教學，轉變為以學習過程為主的教學理念，從訪談中可以看出專家教師在教學經驗上的影響，而所做的改變。

(一) 身心教育概念的釐清

有一個很大的原因是，我們對身體的界定是不一樣的，當我在講身體教育，跟許多體育人講的身體教育其實是不一樣的，所以我後來改成身心教育，也是為了要把它跟身體教育這個名詞刻板印象劃分開來。其實身體教育，就是要將身跟心一起教育，只是我們傳統的體育人，一直沒有把心放進去，就是只有鍛鍊身體 (physical body)，所以叫 Physical Education，強調練肌力、練心肺功能....等，然後用檢測身體，所以身體教育比較侷限在看這個層面；雖然他們會說會影響心理阿，比如說，運動很開心阿、很放鬆、很愉快啦，那是因為透過這個活動所附加的一個價值，而他們真正在看身體的時候，還是把身體物化了，跟我所談的身體或是身心的時候是不一樣的想法，所以搭不上線。

(T20080524mp183710)

（二）教學經驗的衝突與改變

在台灣師範大學就讀期間，所接受的教學訓練，從教學上來講，很多是結構化的，因為我知道什麼時候要教什麼，在教學上奠基了很好的基礎，但有時會有一些限制，我會很遵守這些東西，但是有時候好像就會覺得少了些什麼。（T20080524mp163520）

在 BMC 中，邦妮老師提供給我們的教學是沒有結構的，所以你就是隨著她的引導走，她則隨著感覺走，當然她含有一個很大的方向及課程的架構，outline，但隨時可能又出現另外一種想法。所以我現在也會慢慢改變，沒有什麼東西一定要那樣，如此我覺得可能性變得很多，沒有說一定要非這樣不可，以前會說應該要這樣，訓練就是一個階段一個階段，要由 A 到 B 到 C，然後才有 D 這樣過來；其實沒有 A 沒有 B 也是有可能到 C 到 D，當然在思維上這會是一個衝突、不一樣的地方，但是，也沒有關係，好像就不會那麼執著了，這可能也是一個蠻有趣的地方。

（T20080524mp173010）

（三）教學方式的改變

其實，說起來有點慚愧，我現在的教學是越來越沒有架構了，以前會比較拘泥於我要教哪些東西、目標設定在哪邊。現在，當然還是會有架構模式與目標設定，預設我每一堂課要上什麼，這些我都會有。但是呢！有沒有達到這些，對我來講不是那麼重要了，我比較重視的是那個過程，給他們這些東西，他們如何去面對這些動作、能學到什麼，而沒有學到，就沒有學到阿！因為那個當下他就是沒有辦法在那裏麻，其實也 OK 阿。以前，同學做不來我就會蠻著急的，也會比較生氣；現在其實都 OK，除非他是完全都不當一回事，然後也都沒有練習，我教過的他全部都不知道，那當然就會比較嚴厲的告訴他們，學得是為自己，要去練。我現在比較重視的是學習的態度，而不是學習的結果。

（T20080524mp194053）

要練到什麼樣的標準，會是一個什麼樣的考核，現在對我來說越來越不是那麼重要了。我現在的評量，都已經跟以前不太一樣了，如果對傳統的老師來說，會覺得說這個不夠嚴謹，因為妳這樣怎麼去評量學生，怎麼看他的學習成果？可是我相信很多的學習成果不是我們現在評量可以看的到的，有些觀念對他的影響可能是一輩子的、可能是他日常生活中會去注意的，而那是我們沒辦法評量的到的。以身心學的角度來看，本來這個就是有一些些的矛盾，因為我相信人是一直在學習，也一直在改變，沒有一個既定的標準在那裏。當然，我還是會設計教學的幾個方向和目標，因為這樣我自己比較好進行，那僅止於我知道自己上到哪裡，這樣的設計他應該可以學到什麼東西，但那其實都是一個手段，讓我引導學生去跟自己身體工作這樣而已。

（T20080524mp194213）

在教學經驗部份的訪談中，除了重新界定身心教育的名詞外，專家教師在教學經驗上的改變也是重點之一，接觸身心學前是以制式化的方式來教學，但接觸身心學領域後，著重的就不在是那些規準，而是學習的過程。因此在教學與評量上會就有所不同。此問題引出「重視學習過程而非結果」一信念，因此在影響教學信念中增加此一信念加以說明。

五、價值觀

由於價值觀的意義太過廣泛，本研究中的價值觀系指教師對於日常生活中「物質」的價值觀，舉凡食、衣、住、行都列為其中，但不包含教師對生命等其他的價值觀；以及對目前「學生看待自己身體的看法」的看法。從訪談中整理出五項主要因素分述如下：

（一）物質需求的降低

很有趣喔，我這一段時間，我每次一到台北，就會逛逛街買衣服什麼的，但是我現在越來越沒有興趣，即使看到衣服 OK，就是看一看而已，沒有什麼太強的購買慾望。就對物質的需求上，其實是很低的。以前會像戴項鍊或戴什麼東西，現在幾乎都不戴了，我發現需求上是越來越簡單。

(T20080524mp214345)

（二）重視教學用途的花費

我的開銷大部分都花在學習上，我去上很多的課，去學習許多不同身心技法。我記得有次到香港，然後在前往一個上課教室的途中，搭船碰到一些台灣的朋友，他們去採購，買了幾萬塊的東西，在我聽起來覺得好浪費，他們是去玩，而我是去上課，可是我感覺很不一樣，我也是在花錢，可是那些錢我不是花在買衣服或買東西，而是花在繳學費。

(T20080524mp214520)

我在路上會去買東西，但第一個會想到就是那個東西可不可以在我的教學上用；所以我常買很多玩具，會去逛玩具店，或是一些很特別的店，它裡面的哪一些東西是可以產生不同的質感，產生一些不同的聲音也好、色彩也好、形象也好，思考哪些是可以拿回來給學生看；我會想買一些雕像，那雕像是在空間上呈現關係的，那個對我來講是一個動作靈感的來源。

(T20080524mp214715)

(三) 感嘆青少年對身體的看法

有時候我覺得很可悲，現在 20 幾歲的小孩都已經是大學生了，卻對他們自己的身體很陌生，陌生到讓我覺得蠻可悲的。連自己的手舉起來都不知道擺在哪裡，然後身體的節奏完全也都不知道在哪裡。我相信每個人從小都有自然的身體節奏，他不一定要跟在拍子上的節奏，但一定有他自己身體節奏，可是他們是完全連自己有什麼節奏都不知道。

(T20080524mp224735)

(四) 教學的主要概念與目的

如果從小我們就給孩子一個機會，讓他保持、記得、不要忘，就如邦妮所說的：「我們不是在教孩子學到什麼，而是減少忘記」(無奈的笑)，只是減少忘記那一些，我們身體本來就有的律動。我們小時候是可以彎下去，在媽媽肚子裡可以彎成那樣子，而長大後越來越僵硬了、越來越沒有節奏、越來越不知道身體有什麼感覺、但是我們曾經都擁有一些能力，所以有時候我常說：「我不是在教學生什麼新的東西，只是讓他們有機會找回或挖掘他們曾經有的東西，或是已經快遺失的東西。」其實這就是邦妮給我蠻重要的影響，是身心學的一個觀念。

(T20080524mp234926)

(五) 對於目前身體教育的感嘆

現在的孩子對身體陌生還不打緊，有的時候還相當冷漠，譬如說濫用身體、破壞身體、熬夜也 OK 啦！無所謂；有一些會在意不舒服，有一些則是完全不在意、無所謂，就好像在放棄他自己的一樣，我就覺得很可惜。我常常想教育能做什麼，應該是可以做什麼，問題是學生聽不聽得進去，如果早一點建構他對身體概念的重要性，應該不會這麼放棄他的身體。有時候孩子對身體在乎的，只是胖阿、瘦阿、漂不漂亮，然後這邊要鑽洞，那邊要刺青，要幹嘛的，其實對身體都是一種破壞。可是，因為要追求流行，要追求時尚，穿衣服要穿得很露、穿垮褲，其實有一些服飾對身體的結構並不是很恰當，但他完全不在意。因為流行嘛，誰管身體感覺怎麼樣，別人看我怎麼樣比較重要，我們很在乎別人的看法，所以這都是教育上出了很大的問題。

(T20080524mp235030)

從價值觀的訪談中，整理出上列五點摘要，主要是說明教師對於教學上的需求遠大於物質，從追求教學的品質與想法，到對於目前身體教育的感嘆，都可以顯示出教師對於身體的自我概念與認知，在教學的信念上是佔非常大的份量。

六、教學評量

從教學行為的策略中，發現教師對於評量方面有「重視學習過程而非結果」有此信念的產生，對於學習過程的體驗才是教師主要的關注的地方。因此，從下列三個項目中，更可以瞭解教師對此信念的堅定。

（一）教學評量的用意

在評量的部分，因為身心學強調的是身體經驗，比較不是量化測到的一個結果，當然，它也可以看到身體的改變，行為上的改變，但是那個改變很難去評斷幾分，那是一個整體的感覺。所以，我現在的評量大部分都是要求學生去做檔案評量，也就是學習的過程日誌，要求學生每堂課結束都要寫心得，那個心得就是他在這個課程裡面學到什麼，有什麼樣的經驗，有什麼樣的體會，做了什麼樣的運用，他在日常生活中發現了什麼？會是這種記錄式的反省，不管他到底做到多少，但他已開始會去思考了，那對他來講，就是一個很大的學習，因為，有一些身體經驗是需要一些時間，那不是量得到的。（T20080524mp235130）

（二）考試的手段

通常我會說要考試，是因為我看到同學很多都不會做，根本不用心，我就會說：「好~我要考你們的動作」。其實，只是一個刺激他們回家練習的手段，只要多一次練習，身體就多一次經驗，他們只要願意去做，做得好不好、正不正確，其實都還不是那麼的重要。當然，他如果能夠做正確的動作是最好；做不正確，我就趕快告訴他們錯誤的地方，因為真正的目的還是要他會做，他以後能夠持續的去做這個練習，或者真的能夠從這個動作中瞭解自己的身體，正確的使用，並增加一些肌力。

（T20080524mp235230）

(三) 教學目標的昇華

我的教學目標會設的比較廣，主要是讓他們比較有正面的態度去面對身體，這很抽象，這個很難評量，所以我就採用檔案評量的方式來做。

(T20080524mp235320)

此一信念是在教學經驗訪談中衍生而來，對於心裡感受的評量本來就無法有正確的答案出現，也因為個人的條件不同，相同的動作也會有不同的感受，所以教師利用檔案評量的方式，讓學生學會去檢視自己的感覺，然後寫出來，這就是體察自己身體的第一步。

七、小結

在影響教師教學信念因素中，從訪談的結果中歸納出六項影響的因素，分別為個人背景、教師訓練、教學經驗、價值觀到教材的設計理念，都是影響教師在設計教學時的教學信念，與文獻中歸納出影響教學信念的教學目標、課程實施、教材教法、個人特質、教師角色與專業知能，都相符合，顯示出教師對自我教學信念的瞭解，並且反應在教學行為上。

第四節 專家教師教學信念與教學行為的關係

本節將教學行為的意涵與教學信念的內涵相比較，發現教學信念與教學行為的相關性，並針對教學信念與相對應的教學行為一一請教專家教師，是否與研究者個人的詮釋有意見相左之處，討論與修正後呈現如表 4-4-1：

表 4-4-1 教學信念與教學行為關係摘要表

教學信念	教學行為意涵	口語的引導	動作指導	彼拉提斯觀念的釐清	身體結構與動作講解	其它
引導者的角色		*	*		*	
正確的使用身體		*	*	*		
強調自我身體結構的認識		*	*		*	
重視動作意圖與動作質地		*	*		*	
提供良好的相互學習氛圍		*	*			
重視學習過程而非結果						*

資料來源：研究者整理 *表示該項教學行為與該項教學信念相關

(一) 從表 4-4-1 中可以發現，除了教學評量的運用外「口語的引導」、「動作指導」，與專家教師的每個教學信念都有關係。在觀察記錄表中，提示語使用的比例也是全部裡面最高，顯示出專家教師在彼拉提斯的課程中，是以此為主要的教學行為。

(二) 將教學評量部份歸類為「其他」是因為在彼拉提斯課程中，主要是因應個別化的差異，並非採用一般動作學習的測驗，來當作學生的學習效果，而是以課堂心得、檔案評量的方式來進行個人學習的檢驗，這是與其他動作教學不同的地方。

根據專家教師訪談的回答，研究者將專家教師所表達的理想教學情形一一詮釋，共得六種教學信念，而這六項教學信念與教室觀察所得之教學行為間，有相當得一致性。以下針對表 4-4-1 所呈現之關係進一步說明如下：

- (一) 「引導者的角色」反應在專家教師教學行為上有「口語的引導」、「動作指導」、「身體結構與動作講解」。

根據研究者對專家教師教學行為的詮釋，其「身體結構與動作講解」等行為包含有明確的說明、利用具體的引導語與個別動作指導等教學意涵。

- (二) 「正確的使用身體」反應在專家教師教學行為上有「口語的引導」、「動作指導」、「彼拉提斯觀念的釐清」。

根據研究者對專家教師教學行為的詮釋，其「彼拉提斯觀念的釐清」行為包含，對於彼拉提斯的起源、動作原則、發展與現況所做之說明。

- (三) 「強調自我身體結構的認識」反應在專家教師教學行為上有「口語的引導」、「動作指導」、「身體結構與動作講解」。

根據研究者對專家教師教學行為的詮釋，其「身體結構與動作講解」行為包含，利用人體骨骼模型講解、實際體驗骨骼位置、教師示範動作。

- (四) 「重視動作意圖與動作質地」反應在專家教師教學行為上有「口語的引導」、「動作指導」、「身體結構與動作講解」。

根據研究者對專家教師教學行為的詮釋，其「身體結構與動作講解」行為包含，利用具體的事物、形狀或動作配合口語的說明，豐富提示的類型。

(五) 「提供良好的相互學習氛圍」反應在專家教師教學行為上有「口語的引導」、「動作指導」兩項。

根據研究者對專家教師教學行為的詮釋，其「口語的引導」、「動作指導」兩項行為包含，說明動作練習的要領、動作的重點概念與幫助者該有動作與指導。

(六) 「重視學習過程而非結果」反應在專家教師教學行為上有「其它」。

根據研究者對專家教師教學行為的詮釋，在「其它」行為包含說明教學評量的用意、以心得方式撰寫、並做為學習成效的評分之一。從研究者本身經驗，一般的動作評量，大多都是以能不能打的中、踢得準、跑得快等方式來作為學習的標準，但在此課程中，專家教師是利用教學檔案評量的方式，發現專家教師對於教學評量上的特殊的地方。



第五章 結論與建議

本研究旨在探究一位大學身心教育專家教師在彼拉提斯課程中的教學信念、教學行為、教學信念及教學行為間的關係，以及影響教學信念的因素。透過教室觀察及瞭解教師的教學行為；藉由晤談專家教師及文件蒐集，找出專家教師的教學信念與專家教師進行確認程序，並進一步瞭解教學信念及影響專家教師教學信念的因素，是否與專家教師的想法相符合，提出以下的結論與建議。

第一節 結論

本節就研究所得結果，針對研究問題分別以身心教育專家教師在彼拉提斯課程中教學行為、身心教育專家教師之教學信念、影響專家教師教學信念的因素及身心教育專家教師在彼拉提斯課程中之教學信念與行為關係等四點分述如下：

一、身心教育專家教師在彼拉提斯課程中教學行為

從QMTPS記錄中所得之資料，分析專家教師教學行為結果如下：

- (一) 活動類別「告知」、「改進」在五週課程中的比例最高。
- (二) 提示語的使用逐漸增加
- (三) 指正錯誤的動作在第三週有明顯增加

專家教師在彼拉提斯課程中的教學行為意涵，分別為彼拉提斯動作的釐清、身體結構與動作、口語指導、動作指導與其他等五個部份。

在課程中教師除教學新動作是指導者之外，在動作的練習上，教師的角色就變為引導者，與一般印象中我們知道的健身運動指導員有所不同，這也是專家教師在教學上特殊的地方。

二、身心教育專家教師之教學信念

(一) 引導者的角色

從專家教師的教學信念中可以看出，專家教師在乎的是學生能不能體會自己，對於外在的參觀並非那麼重視，而對於身體的使用有著非常執著的感受。多樣化的課程設計，使得原本枯燥乏味的訓練，變成有趣且附有意義的學習過程。從教學歷程紀錄表中也可以看出專家教師在實際教學上也依照此教學信念，反應在教學行為上。

（二）正確的使用身體

從教室的觀察中發現，教師在這部分的講解與要求非常的重視，在動作的過程中因應個人的不同，要求的動作表現也不同，但是對於動作的正確性與觀念，卻是非常的要求，顯示出教師在此教學信念上佔著重要的部分，並反應在教學行為上。從訪談與教學歷程紀錄中，可以看出將其信念表現在行為上，並將其列為教學目標，從教學信念到教學行為至教學目標，都顯示出教師對此的著重。

（三）強調自我身體結構的認識

從教學觀察發現，教師在進行動作指導時，常常透過經驗解剖的概念，來幫助學生更清楚的瞭解動作的發生位置與身體結構的概念，教師在訪談中提到，如果先進行 body mapping 以後，在往後的動作指導上，只需要利用簡單的名稱，便可以使學生瞭解現在的進度，在動作的正確性上有相當大的提升，也因此可以與學生建立共同的上課用語。

（四）重視動作意圖與動作質地

專家教師利用的提示語，是引導學生動作開始與體會動作感覺的重要因素之一，並從教師的訪談中可以看出，在彼拉提斯的教學現場中教師的角色來看，專家教師是屬於引導者而非指導者。專家教師利用將抽象的動作概念，以具體化的事物或言語，將抽象的概念轉變為具體，讓學生在學習效果上有更大的幫助。

（五）提供良好的互相學習氛圍

彼拉提斯的教學大多是一個人的自我練習為主，但在觀察此教學過程中，不泛看到專家教師利用兩人的分組練習，專家教師在教學時，著重於學生本身的感受，而並非要求學生要做到規定的動作，依照個人不同的特質，最到自己最好的，然後再試著去突破一些，或許當下無法馬上有感受，但是教師強調的是身體的經驗，身體是有記憶的，現在無法感受，並不代表往後還是沒機會體會。

（六）重視學習過程而非結果

此一信念是在教學經驗訪談中衍生而來，對於心裡感受的評量本來就無法有正確的答案出現，也因為個人的條件不同，相同的動作也會有不同的感受，所以教師利用檔案評量的方式，讓學生學會去檢視自己的感覺，然後寫出來，這就是體察自己身體的第一步。

三、影響專家教師教學信念的因素

（一）個人專業背景

對於專家教師的個人背景影響教學信念部分，經訪談資料的分析與歸納可分為以下四點：

- 1.個人的動作經驗
- 2.體會動作教學的意義
- 3.教師的引導的轉折點
- 4.對身心技法的深刻體悟

這些都是專家教師要深化個人專業背景與能力的重要影響因素。

（二）教師養成訓練經驗

從學習經驗與師資培育的訓練下，塑造出一個具有豐富經驗與熱誠教學的老師，環境因素的影響等，都會影響教師的教學信念。

（三）教材設計與理念

從訪談中得知，教師對教材的設計理念並不止於一般的健身運動，專家教師利用課程的設計，將彼拉提斯設計為認識自己身體的一個方法，不但兼顧到體態上的訓練，也經由引導，將學生導入自我的身體意識中，去體會自己的身體，瞭解自己身體的可能性。

1. 彼拉提斯不只是一個健身運動，更是提供一個身心對話的時空。
2. 開發與體驗身體動作的可能性是相當重要的。

（四）教學經驗

1. 身心教育概念的釐清
2. 教學經驗的衝突與改變
3. 教學方式的改變

在教學經驗部分的訪談中，可以看出教師對於身心教育的教學目標與期望，從訪談資料中可看出教師的教學深受身心技法的影響也隨著經驗的累積發展其個人在動作指導上特殊的教學風格，她具有與一般不同的引導能力。也因為受身心學的影響，教學與評量上會就有所不同。特別強調「重學習過程而非結果」一信念。

（五）價值觀

1. 物質需求的降低
2. 教學用途花費的提升
3. 目前青少年對身體的看法
4. 教學的主要概念與目的
5. 對於目前身體教育的感嘆

從價值觀的訪談中，歸納出上列五點摘要，主要是說明教師對於教學上的需求遠大於物質，追求教學的品質與想法，到對於目前身體教育的感嘆，都可以顯示出教師對於身體的自我概念與認知，在教學的信念上是佔非常大的比例。

(六) 教學評量

- 1.教學評量的用意
- 2.考試的手段
- 3.教學目標的昇華

對於心裡感受的評量本來就無法有正確的答案，也因為個人的條件不同，相同的動作也會有不同的感受，教師利用檔案評量的方式，讓學生學會去檢視自己的感覺，然後寫出來，這就是體察自己身體的第一步。

四、身心教育專家教師在彼拉提斯課程中之教學信念與行為關係

從研究結果可以得知，專家教師教學信念與教學行為具有一致性，即專家教師教學行為的意涵與專家教師教學信念相符合，也就是專家教師教學行為表現與教學信念相符合。

第二節 建議

根據本研究結果，分別對有志從事身心教育的教師，及未來的研究者提出以下建議：

一、對有志從事身心教育教師的建議

對未來想從事身心教育教師建議分為以下兩方面：1.針對身心教育教師應具備的基本能力；2.對動作教學的啟發。

（一）針對身心教育教師應具備的基本能力

1. 深入理解身心學的理念
2. 熟悉身心學中各派的身心技法
3. 時時充實自我相關的資訊與身體經驗的累積
4. 培養對身體覺察的能力
5. 從動作指導中，發現身體更多的可能性
6. 保持對身體的探索的好奇心

（二）對動作教學的啟發

1. 提供更多不同的教學策略
2. 充分利用簡單的提示語引導動作的發生
3. 從動作指導者轉變為引導者的概念
4. 強調動作意圖的重要性
5. 身體是一個不斷地變動體，擁有無限可能

二、對未來研究的建議

對未來的建議分成以下幾點建議(一)研究工具方面(二)研究對象方面(三)研究時間點方面(四)研究層面方面等四項，分述如下：

(一) 研究工具方面

個案研究以研究者本身為主要資料蒐集、分析資料的工具，因此研究者本身的訓練背景、經驗、技巧不同，所呈現的結果也就不同。訪談時，研究者也受限於本身的經驗、語言、技巧等限制，在訪談時對於專家教師更深層的思考、信念無法更有效的引出，亦為本研究的限制。因此，如何以更客觀的分析方式進行個案研究，值得再繼續進一步的瞭解與調整。

(二) 研究對象方面

本研究僅一位專家教師進行研究，是否其他身心教育專家教師均有此些教學信念？因人而異！因此，可以擴大研究範圍，增加研究個案，以多位在大學任教相關課程的教師進行教學信念的分析及觀察其教學行為，再比較信念與行為間的關係。也可以在擴大瞭解不同任教身心課程的教師彼此間教學信念的關係是否相同？

(三) 研究時間點方面

研究進行的時間為 2007 年 10 月至 2008 年的 4 月為期七個月的觀察，記錄動作時間為 2008 年 3 月到 4 月。蔡蕙婷（2000）認為信念的轉變通常是隨機的，因此在做研究遷移上需考慮時間點的因素。因此，如果能加長觀察時間，長期觀察專家教師的教學行為及研究其教學信念，可以更客觀的瞭解專家教師的教學信念及影響其教學信念的因素。而也因為長期觀察，可以再細察周圍環境因素是否也是影響教學行為及教學信念的原因。所以，建議將觀察時間再延長。

(四) 研究層面方面

本研究所指的教學信念著重於專家教師在通識課程安排中的教學信念，包含在教學呈現、彼拉提斯課程設計、身心教育等層面。因此，可以再擴大研究層面，例如教師角色、師生關係…等層面。

參考文獻

中文部分

- 尤滢捷 (2007)。身心動作教育課程對改善柔道運動員身心狀況之效果研究。國立台東大學體育學系碩士班，台東市。
- 王文科、王智弘 (2005)。教育研究法。台北市，五南圖書出版股份有限公司。
- 王恭志 (2000)。教師教學信念與教學實務之探析。教育研究資訊，8(2)，84-98 頁。
- 王德正 (2007)。身心動作教育課程對改善大學羽球選手肩關節疼痛之研究。國立台東大學體育學系碩士班，台東市。
- 江新合 (1994)。國中理化教師群體信念及心態特質的調查研究。高雄師大學報，5，159-184 頁。
- 吳秋慧 (2004)。國小體育教學反省、反省信念與有效體育教學之個案研究。國立台東大學教育研究所，台東市。
- 吳秋慧、陳玉枝 (2003)。國小教師體育教學反省與師生互動行為之研究。中華民國大專院校九十二年度體育學術研討會專刊上冊，206-218。台北縣林口體育學院。
- 吳美慧 (2006)。身心遊戲課程對國小學童身體覺察能力與體操動作技能學習之效果研究。國立台東大學體育學系體育教學碩士班，台東市。
- 吳德城 (2001)。國小體育專家教師教學行為分析之研究。國立台灣師範大學，台北市。
- 李奕龍 (2006)。彼拉提斯 (Pilates) 課程應用於改善中老年人功能性體適能之研究~一位初授教師知行動研究。國立台東大學體育學系碩士班，台東市。
- 李漢祺 (2005)。大學男生軀幹肌群功能檢測與基本運動能力之關係。國立臺北師範學院體育學系，台北市。

- 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。
- 周禾程 (2007)。體育教學與運動訓練觀察系統之研發。國立體育學院體育研究所博士論文，台北市。
- 周淑惠 (1999)。一位國小教師國語科教學信念之研究。國立台北師範學院國民教育研究所碩士論文，台北市。
- 林大豐 (2001)。探索與體驗身體智慧的學問 — 身心學 (Somatics)。東師體育，8，42-47。
- 林大豐 (2003a)。身心學 (Somatics) 的基本論點。東師體育，9，29-35。
- 林大豐 (2003b)。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、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。
- 林大豐、劉美珠 (2007)。身心學 (Somatics) 概論。體育理論基礎經典叢書 (上)。台北市，五南出版社。149-177。
- 林季福 (2004)。身心動作教育課程應用於開發學童覺察能力與改善脊柱側彎效果之研究。國立台東大學教育研究所碩士論文，台東市。
- 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，台東市。
- 林進材 (1997)。國民小學教師思考之研究。未出版博士論文，國立台灣師範大學，台北市。

- 林逸松 (2002)。體育專家教師回饋之研究。國立台灣師範大學體育學系碩士班，台北市。
- 邱俊傑 (2004a)。慢性下背痛治療新觀念—核心復健運動。台北市醫師公會會刊，48，(2)，54-59。
- 邱俊傑、萬芳醫院 Pilates 核心復健團體 (2004b)。彼拉提斯與核心復健運動。台北市：原水文化出版。
- 邱溫 (譯) (1998)。身心合一—肢體心靈和諧的現代健康法 (Ken Dychtwald，1986)。台北市：生命潛能。
- 邱顯貴、畢璐鑾 (2005)。重量訓練動作分類分級資料庫之建構及資訊化處理。臺北市立體育學院休閒運動管理碩士班休閒運動組，台北市。
- 施昌政 (2005)。八週核心肌力訓練對國中男子籃球選手軀幹力量與基本運動能力之影響。國立體育學院教練研究所碩士論文。桃園市，未出版。
- 施昌政 (2006)。八週核心肌力訓練對國中男子籃球選手軀幹力量與基本運動能力影響。國立體育學院教練研究所，桃園縣。
- 洪雅琦 (2003)。「皮拉提斯」(Pilates) 訓練技巧於健身指導中之應用。大專體育，65，25-33。
- 夏淑琴 (1999)。體育專家教師與生手教師之比較性研究—以教師回饋為例。未出版之碩士論文，台北市，國立台灣師範大學。
- 夏淑琴 (1999)。體育專家教師與生手教師之比較研究—以教師回饋為例—。國立台灣師範大學體育學系碩士班，台北市。
- 孫志麟 (1992)。專家教師與生手教師的差異。師友，298，21-2
- 翁家銀、向春玉、楊家鵬 (2006)。普拉提及其生理心理功能芻議。山東體育科技，28 (1)，29-31。
- 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。

- 張玉佩 (2006)。身心動作教育應用於改善輔導國小四~六年級學童改善情緒與行為之研究—以小團體輔導為例。國立台東大學體育學系體育教學碩士班，台東市。
- 張景媛 (1997)。如何讓新手教師成為專家教師。測驗與輔導，145，3008-3010。
- 張毓忠 (1999)。一位國中生活科技科教師教學信念的詮釋性研究。國立高雄師範大學工業科技教育學系碩士論文，高雄市。
- 張榮勳 (1996)。高雄市國民小學學童課餘運動參與動機之研究，國立體育學院體育研究所碩士論文，台中市。
- 張誌元 (2001)。體育教師教學反省之研究—以教學回饋為例。東師體育，8，61-77。
- 莊美玲 (1992)。有效教學的自我評量。台灣省學校體育，2 (6)，15-21。
- 莊婷嬭 (2006)。教師教學信念與教學行為關係之個案研究。高雄師範大學物理學系，高雄市。
- 莊逸萍 (2001)。系統觀察法運用於有效體育教學之比較分析。中華民國大專院校90年度體育學術研討會專刊，19-26。國立台灣體育學院。
- 許義雄 (1992)。體育科的有效教學亟待開發。台灣省學校體育，2 (2)，4-5。
- 陳玉枝 (1996)。體育課學生行為之描述分析—以台北縣國民小學開放教育之體育教學為例。國立台灣師範大學，台北市。
- 陳玉枝 (1999)。國小體育科輔導員與體育實習教師之課室管理研究。1999年海峽兩岸大專院校體育研討會專刊，77-86頁。
- 陳玉枝 (2003a)。國小實習教師體育教學反省之調查研究：以台東師範學院為例。中華民國大專院校九十二年度體育學術研討會專刊上冊，219-234。台北縣林口體育學院。
- 陳玉枝 (2003b)。國小實習教師體育教學反省之研究。未出版博士論文，國立台灣師範大學，台北市。

- 陳玉鳳（譯）（1998）。從動中覺醒（原作者：Moshe Feldenkrais）。台北縣：世茂出版社。
- 陳宇杉（2004）。國民小學身心障礙資源班教師教學信念，社會支持與教學行為關係之研究。未出版碩士論文，國立彰化師範大學特殊教育研究所。
- 陳安婷（2007）。身心動作教育課程對智能障礙學童知覺動作能力影響之個案研究。國立台東大學體育學系碩士班，台東市。
- 郭怡君（2007）。國小教師班級經營互動式決策歷程模式探討暨專家教師與生手教師之差異比較。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系，台北市。
- 陳怡真（2004）。身心動作教育課程應用於國小體育教學效果之行動研究。國立台東大學教育研究所，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。
- 陳美玉（1998）。札記反省法在教師專業發展上應用之探討。中等教育，49(5)，60-72。
- 陳美玉（1999a）。教師專業發展途徑之探討：以教師專業經驗合作反省為例。教育研究資訊，7(2)，80-99。
- 陳美玉（1999b）。教師專業學習與發展。台北市：師大師苑。
- 陳美玉（2000）。師生合作反省教學再師資培育上運用之研究。教育資訊，8(1)，120-133。
- 陳勝美（1994）。體育課之教師行為分析-台北市國民小學舞蹈教學研究。國立台灣師範大學，台北市。
- 陳聖謨（1999）。國民小學教師教學反省之研究。未出版博士論文，國立高雄師範大學，高雄市。
- 曾國鴻（2000）。國中生活科技科教師教學信念之研究：以工場教學課程培育。未發表行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告。國立高雄師範大學。

- 曾雅莉 (2005)。彼拉提斯 (Pilates) 核心運動介入對下背痛患者的效果探討。國立屏東教育大學，屏東市。
- 湯仁燕 (1993)。國民小學教師教學信念與教學行為關係之研究。未出版碩士論文。國立台灣師範大學教育研究所碩士論文，台北市。
- 黃敏 (1994)。國民小學教師教育信念之研究：以兩名國小教師為例。未出版碩士論文。國立台北師範學院，台北市。
- 黃天長 (1999)。慈濟教師教學信念與教學行為之個案研究。國立台中師範學院碩士論文，台中市。
- 黃月蟬 (1992)。有效體育教學的教師行為分析。國立台灣師範大學體育研究所，台北市。
- 黃希庭、張力為、毛志雄 (2003)。運動心理學。上海，華東師範大學出版社。
- 黃秋芳 (2003)。體育專家教師與生手教師回饋行為與教學思考之比較研究。國立台灣師範大學體育學系碩士班，台北市。
- 黃雅貞 (1996)。國中實習體育教師課室管理之研究。國立台灣師範大學，台北市。
- 楊文萍 (2005)。普拉提健身寶典。北京，人民體育出版社。
- 楊美容 (1994)。教師的信念與教學實務：一位高級工業職業學校化學教師的個案研究。國立高雄師範大學科學教育研究所碩士論文，高雄市。
- 溫在成 (2007)。屏東縣國小健康與體育學習領域教師教學反省與專業成長之研究。國立台東大學體育學系體育教學碩士班，台東市。
- 廖居治 (2000)。國中生活科技科教師教學信念與教學效能之研究。國立高雄師範大學工業科技教育學系碩士班，高雄市。
- 劉一民 (1991)。運動身體經驗探源——主體性與創造性經驗的反省。體育學報，13，53-62。
- 劉月娥 (2000)。國民小學教師專業決定與教師效能感之研究。台北市立師範學院國民教育研究所，台北市。

- 劉威德 (1999)。教師教學信念系統之分析及其與教學行為關係之研究。未出版博士論文，國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所，台北市。
- 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 (1999)。一呼一吸中談人體動作。學校體育，49，17-23。
- 劉美珠 (2001)。揮汗中的祈禱——「舞蹈」是……談蘿絲(Gabrielle Roth)的靈性舞蹈 The Endless Wave。東師體育，8，48-57。
- 劉美珠 (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 (2003f)。身體覺察(Body awareness)。大專體育。68，141-147。
- 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。
- 劉曜源 (2000)。國小美勞科教師教學信念之個案研究。未出版碩士論文。國立高雄師範大學工業科技教育研究所碩士論文，高雄市。
- 潘芙蓉 (2006)。皮拉提斯運動計畫對促進社區肥胖中老年人身心健康之成效探討。輔英科技大學護理系碩士班社區老人護理組。
- 蔡忻林 (2002)。皮拉提斯在軀幹訓練上的應用。淡江體育，5，73-83。
- 蔡岳璟 (2003)。台北市國民中學體育教師教學反省之研究。未出版，國立台灣碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 蔡易峻 (1998)。專家與生手體育教師教學行為之比較。國立體育學院體育研究所，台北縣。
- 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，台東市。
- 蔡蕙婷 (2000)。國民小學資優教育教師信念及其轉變之研究。國立高雄師範大學特殊教育學系碩士論文，高雄市。
- 鄭國雄 (2006)。身心動作教育課程對國小五年級學童身體自我概念之影響。國立台東大學體育學系體育教學碩士班，台東市。

- 蕭忠儀 (2006)。國小學童知覺動作能力與學業成就之相關研究。國立台東大學體育學系體育教學碩士班，台東市。
- 蕭秋祺 (1997)。有效體育教學因素之分析。國立台灣師範大學，台北市。
- 謝菁珊 (2004)。彼拉提斯 *Pilates* 塑身新風格。台北市：麥田出版社。
- 謝菁珊 (2006)。肢體動能與藝術的表現—彼拉提斯。美育，151，14-19
- 魏榮俊 (2004)。台南市國小教師健康與體育教學反省之研究。國立台東大學教育研究所，台東市。
- 蘇朱民 (2001)。動中的領悟-準諮商員參加「身體覺知訓練課程」後之身體、身心互動覺察改變經驗及其影響之相關研究。國立台灣師範大學，台北市。
- 饒見維 (1996)。教師專業發展理論與實務。台北：五南圖書出版公司。
- 龔恩惠 (2005)。教師教學專業發展之行動研究~以自然科學教學為例。國立台東大學教育研究所，台東市。

外語部分

- Bauer, S. M. A. (1999). Somatic movement education : A body-mind approach to movement education for adolescents (Part I). *Somatic* , *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.
- Berliner, D.C. (1988). The development of expertise in pedagogy. New Orleans: American Association of College for Teacher Education.
- Blount, T. & McKenzie, E. (2000). *Pilates System*, 6-11. London: Octopus Publishing Group.

- Borko, H., Cone, R. Atwood, Russo, N., & Shavelson, R. (1979). Teachers' decision making. In P. L. Peterson, & H. J. Walberg (ED.) , *Research on Teaching : Concepts, findings and implications* (p.136-160) .Berkeley, Ca : McCutchan.
- Brandt, R.S. (1986). On the expert teacher: *A conversation with David Berliner. Educational Leadership*, 44(2) ,4-9 .
- Cohen, B. B. (1993). Sensing, feeling and action: *The experiential anatomy of Body-Mind Centering*. Northampton: Contact Editions.
- Conable, B. (1998). *What every musician need to know about the body: The practical application of body mapping and the Alexander Technique to making music*. New York: Andover Press.
- Daly, A. (1988). Movement analysis: Piecing together the puzzle. *The Drama Review*, 32(4), 40-52.
- Dobson, R. L. & Dobson, J. E. (1983) .Teacher beliefs-practice congruency. Viewpoints in *Teaching and Learning*, 59,20-27.
- Feldenkrais, M. (1977). *Awareness through movement* (illustrated ed.). New York: Harper and Row. (Original work published 1972)
- Gomez, N. (1988). Moving with somatic awareness: The Body-Mind Centering approach to growth and health. *JOPERD*, 90-94.
- Greene, D.(1995). *Embodying holism: A somatic perspective on communication*. Unpublished dissertation, The Ohio State University, Columbus.
- Greene, M. (1978). *Landscapes of learning*. New York:Teacher College Press.
- Hankin, T. (1984). Laban movement analysis in dance education. *JOPERD*, 55 (10),65-66.

- 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.
- Hanna, T. (1983). *The body of life*. New York : Alfred A. Knopf.
- Hanna, T. (1986). What is Somatics-Part one ? *Somatics*, 5(4), 4-9.
- Hanna, T. (1988). *Somatics: Reawakening the mind's control of movement, flexibility, and health*. New York: Addison-Wesley publishing company.
- Howell, M. (1982). Somatic education in public school. *Somatics*, 4(1), 34-38.
- Jill, V. Q. (2005). Influence of Pilates-based mat exercise on chronic lower back pain. Unpublished master dissertation, The Florida Atlantic University, Florida. *Journal American Medicine*, 266, 1535-1542.
- June, K. & Aaron, L. (2004). Pilates and Physical education: A natural fit. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 75(4), 34-51
- Kagan, D. M. (1992) .Implications of research on teacher belief. *Education Psychologist*, 27 (1) , 65-90.
- Keleman, S. (1985). *Emotional anatomy: The structure of experience*. Berkeley, CA:Center press.
- Kleinman, S. (1990). Moving into awareness. *Somatics*, 7(4), 4-7.
- Knaster, M. (1996). *Discovering the body's wisdom*. New York: bantam books.
- Lee, H. & Rachel, D. (2005) . The influence of Pilates training on the ability to contract the transverses abdomens muscle in asymptomatic individuals. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 9, 52-57.
- Leigh. C. (2006). Pilates: philosophy and biomechanics. *American Fitness*, 24(3), 58-62.

- Linden, P. (1994). Somatic literacy : Bring somatic education into physical education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 65(7), 15-21.
- Nespor, J. (1987). The role of beliefs in the practice of teaching. *Journal of Curriculum studies*, 19(4), 317-328.
- Rikli, R. E., & Jones, C. J. (1999a). Functional fitness normative scores for community-residing older adults, ages 60-94. *Journal of Aging and Physical Activity*, 7, 162-181.
- Rikli, R. E., & Jones, C. J. (1999b). Development and validation of functional fitness test for community-residing older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 7, 129-161.
- Rikli, R. E., & Jones, C. J. (2001). *Senior fitness test manual*. Champaign, IL: Human Kinetic.
- Robin, L. K. (1998). *The functional effects of Pilates training on college dancers*. Unpublished master dissertation, The California State University, California.
- Rolf, I. (1990). *Rolfing and physical reality*. Vermont: Healing Arts press.
- Scanlan, T. K. & Simons, J. P. (1992). The construct of sport enjoyment. In G. C. Roberts (Ed), *Motivation in sport and exercise* (pp.199-215). Champaign, IL: Human kinetics.
- Siler, B. (2000). *The Pilates body*. New York: Random House.
- Solomon, M. A. & Lee A. M. (1991). A contrast of planning behaviors between expert and novice adapted physical education teachers. *Adapted physical activity quarterly*, 8, 115-127.

附錄一

同 意 書

本人同意 國立台東大學體育學系碩士班研究生 謝千文 使用
「體育教學觀察系統電腦程式」進行「身心教育專家教師教學信念與
教學行為之研究-以彼拉提斯課程為例」之課程觀察記錄使用。

周 禾 程

國立體育學院博士

簽章：周禾程

日期：197. 6. 4

此致

謝 千 文

國立台東大學體育學系碩士班

拍攝同意書暨協助同意書

拍 攝 同 意 書

親愛的老師您好：

我是台東大學體育學系碩士班二年級的研究生，目前正在進行有關於專家教師之相關研究，需要老師您的鼎力協助方能完成，所需協助事項說明，分述如下各點中。

- 一、教學對象：大一通識彼拉提斯課程（原上課班級）。
- 二、觀察單元：彼拉提斯課程中，Polestar Pilates 的六大原則、基本呼吸練習、墊上系列動作練習、毛巾操系列動作練習等四個教學課程，共十節課，進行課堂拍攝錄影，以利整理、分析資料。
- 三、教學簡案：研究者將提供觀察後撰寫之教學簡案與課堂教學記錄，煩請教授撥空檢閱是否與實際課程相符，以利收集資料之真實性。
- 四、課程後訪談：研究者將從課程觀察中，研擬課程相關問題做為訪談大綱（訪談大綱包含教授生活經歷等部分），在課程觀察結束後進行訪談，希望教授能撥空為研究生指導解惑。
- 五、佔用總時數：實施前會先以上學期課程做為試拍，以利課堂拍攝的重點掌握。此研究共用五週（十節課 500 分鐘）與一次訪談約一小時，造成教授事務繁雜敬請見諒。
- 六、資料保密：研究過程中所收集之資料（訪談資料與課程拍攝）一切依照研究倫理僅供學術研究使用，資料保密、決不公開外流。最後感謝教授您的協助，並置上誠摯的謝意！

研 究 生：謝千文

E-mail：kevin711124@msn.com

聯絡電話：0910997555

指導教授：林大豐 博士

單 位：國立台東大學體育學系碩士班

經閱讀後，本人同意研究生所進行之教學拍攝。

同意人：_____ 教授（簽名） 日期：_____

聯絡電話：(0) _____ (M) _____

E-mail：_____

附錄三

一、「教學信念」的半結構式訪談題綱

(一)「對教學的看法」的信念：

問題一：「如果您正在上課時，有人經過您的教室並參觀您的教學，你希望他看到的是什麼樣的情景？在這樣的情景裡，老師會做一些什麼事情？學生會做什麼事情？」

問題二：「從老師的教室觀察中，在動作介紹發現老師會加入生理解剖的概念來說明動作的位置與發生，為什麼會用這樣的方式教學？」

(二)「教育目標」：

「在課程開始以前，從觀察中得知老師花了不少時間在彼拉提斯課程的介紹，其中所包含的教學目標為何？與一般大眾所學的彼拉提斯有何不同之處？」

(三)「對教學方法的看法」：

「在教學設計與教學方法中，老師有提出為何以 Polestar Pilates 作為課程的主要教學方法，可否請老師在敘述一次？這與老師的經驗或其他有相關嗎？」

(四)「對教學課程的信念」：

「從教室觀察紀錄中，看到老師用了很多的「兩人搭配」及「人體骨頭模型」的教學，請您談談為什麼要做如此教學設計？」

(五)「對教師角色的看法」：

「請您說說，您在一天的各時刻裡正在做的事，且這些事是與「教師」這個工作有關的？您覺得，「老師」這個角色的工作是什麼？」

二、「影響教學信念的因素」的半結構式訪談題綱

(一)「個人專業背景」

- 1.請老師談一談您的求學歷程？
- 2.您為何會選擇唸「身心學領域」呢？
- 3.來大學教書之前您還從事過怎樣的工作？
- 4.在您的求學過程中，有沒有什麼「事情」或「人」給您很大的影響，或改變您的人生觀？」

(二)「師資養成教育」

- 1.您從小的志願是什麼？
- 2.您曾當任過中小學教師嗎？
- 3.在成為大學教授前曾受過師資養成教育嗎？（如修過教育心理學……）

(三)「對教材的認同」

- 1.對於「彼拉提斯」，一般人都認為只是運動健身得一種方法，您的看法為何？
- 2.大家對「彼拉提斯」的觀點常覺得就是訓練肌力與肌耐力得一種方法而已，您認為呢？

(四)「教學經驗」

- 1.您在推動「身心教育」是否遭遇過麼樣的困難？
- 2.「彼拉提斯」教學重點為何？
- 3.如果學生經驗與老師您的預設有落差時，老師您會從何先做調整？

(五)「價值觀」

- 1.您覺得您在生活上，對「物質」的需求高嗎？
- 2.對於時下年輕人對自己身體的瞭解與使用，您的看法？

教學歷程紀錄表

教學日期：2008 年 03 月 04 日

記錄者：謝千文

授課內容	重要提示語	教學方式
彼拉提斯重要觀念澄清	<p>現在街坊上所練的彼拉提斯，有很多把他當作珍芳達的健身操來做，那其實是肌力訓練與肌耐力訓練，如果教的人的背景思想還在傳統體適能的角度，他就是著重在肌力與肌耐力的訓練，而創始人原本也是以健身與訓練肌力為主，但是他提出有一點不太一樣的，他認為身體的控制要與心智一起來工作，他用 controlled 的概念，他覺得身跟心的互動控制，必須用心去琢磨，而不是只是做動作而已，在這理念下就與傳統的健身運動有點不太一樣。</p> <p>到後來，現在身心學的發展，在身心的議題上是比較新的一個觀念，強調是從身體本身再去留意並用心的體會”它”到底是什麼，我們平常都把身體太嚴重的物化，把身體當作物體來看待，當我們看到身體的時候，只會在乎漂不漂亮、胖不胖、瘦阿…等觀念，把身體當成藝術品一樣。</p>	教師講授
身心學的概念	<p>在身心學中，我們比較強調身體的經驗、體會與感受到底在哪裡，所以我們就會用另外一個角度，把身體的動作當做是一種手段、策略，讓你有機會跟自己的身體對話跟溝通，透過對動作的控制，能在心與身之間找到了連結對話的空間，透過動作，不只有雕塑身體的線條，這只是它額外的附加價值，最主要是，透過動作讓你有機會去了解你自己、聽到你當下的一個狀態，跟自己身體對話。</p> <p>在身心學的角度，我們會花比較多的時間去聽自己的身體，到底有什麼需求，我們如何透過動作來滿足他的需求，透過我們身體活動的鍛鍊，聽到身體的節奏、吻合它的節奏不要破壞它的節奏，當你吻合它的節奏，身體自然就會健康。</p> <p>如何跟身體工作以最自然最愉快最舒服的方式去用自己的身體。</p>	
身心學與彼拉提斯的關係	<p>彼拉提斯在這樣的風潮下面與身心學搭上線，他強調用心智來跟身體對話，所以能夠與身心學理念做配合，在做身心教育時，彼拉提斯就變成是一個很重要的教材，可以來推廣身心教育的概念，但是街訪上如果沒有這種概念，來做彼拉提斯，就純粹只是做肌力訓練，對身體來說比較不是那麼恰當。</p> <p>它是一個強調全面性的健康、全身的投入，在動作的同時身與心一起活在當下，而其實這就是身心學所強調的東西，不是只是單純的做動作，而是去感受動作從哪裡發生，做的時候有甚麼感受，用心去體會每一個當下，這也是身心學所著重的地方，因為 Poster Pilates 本身就應用很多身心技法，很符合我所學的東西，所以我才會以這一派為主來推行動作教育。</p>	

身體結構解剖概念	姿勢正確的重要性，身體結構的排列，如果身體結構排列正確的話所要用的肌力是比較少的，例如：站立的姿勢如果骨盆往前傾，我的背會自然向後、下巴往前來保持平衡，而大腿的肌肉也是繃緊的，但是如果我站回身體原本的結構中間，我的肌肉是鬆的，因為回到結構本身的排列，就不需要用到很多的肌力去固定你的身體，其實是有很多的肌肉在不當的使用。	
彼拉提斯正確的訓練方式	在訓練前，一定要先將身體歸零(放鬆)，讓身體的結構回到原本的位置，如果身體本來就有歪斜就表示有某些肌肉特別用力，如果沒有讓身體歸零就開始訓練，只會越練越糟。讓身體回到原本的排列，重新訓練肌肉使用的經驗，重新建構新的肌肉經驗，讓身體回到正確的位置，可以改善體態，也可以改善姿勢，如果方法不對也是無法改善的，位置不對只是越練越糟。	
核心肌群的重要性	骨骼是支撐我們身體很重要的一個結構，腹腔前方是空的，這裡沒有骨骼結構的支撐(指骨頭模型)，完全靠的是腹肌，你的腹肌強，你的腰痛情況就小，那腹肌不只是腹直肌，而是整個核心肌群：例如(中年人喝酒有小肚子，屁股往後，壓力就壓在腰部，所以為什麼有椎間盤突出、骨刺的情況產生)。孕婦也是常常有腰痠的情況發生。腹肌包含腹直肌、內斜外斜肌及最深的腹橫肌，像一個「米」字包覆在前面，還有多裂肌在背後散布在脊椎附近像羽毛一樣攀附在脊椎支撐著，加上前面的內斜外斜肌等稱之為核心肌群。(核心肌群=內斜外斜肌+腹橫肌+多裂肌)	
Power house	Power house 這個概念就是把整個軀幹很重要的肌群都加進來稱之為Power house， Power house=核心肌群+腹直肌+胸大肌+斜方肌+擴背肌(表層肌肉)。 像仰臥起坐都是在訓練腹直肌。	
脊椎的活動	Spinal articulation=讓脊椎很清楚的一節一節活動，如果可以讓脊椎一節一節的活動，表示你可以將每一節的肌肉給拉開，如果脊椎兩側的肌肉收縮著，每一節間的肌肉都是緊的，一直緊壓著，這個結構的空間變小，變小的情況下就可能壓迫神經就會有疼痛，尤其是腰椎部分，我們都沒有讓他活動開來，所以腰部都是緊繃的。所以透過一節一節的打開來，讓每一節清楚的說說話、向不同的方向動一動，有前有後、有右有左，當脊椎一節一節打開來，那你脊椎周圍的肌肉就可以有一個適度的伸展，而不是縮短，一縮短就壓迫。(模擬脊椎與椎間盤的關係)你一定要清楚自己的身體在做什麼，身體到底有哪些機轉，原來是這樣的道理，所以在練習的時候，你要有很清楚的想法，這樣的想法幫你產生動作，那個效果會很不一樣，與只有模仿做動作的效果是不一樣的，你的意圖、心念跟身體之間一定密切的配合，練習的效果會很不一樣。	
呼吸的基本概念	在彼拉提斯的練習中，呼吸指的是三度空間的活動，而且這三度空間不是只有上胸腔，而是整個軀幹的三度空間。(實際操作練習:將手放在肋骨下，當你吸氣的時候感覺肋骨向旁邊打開，然後吐氣，吐氣時刻意將肋骨稍微往內壓一下，它是可以動的，當你吸氣的時候每一節脊椎其實都是可以動的，你可以想像像一個水桶旁邊的手把，所以你一吸氣的時候扶把會飄上來，然後吐氣的時候會放下來)肋骨像水桶的扶把一樣飄起來	
Neutral Spine	Neutral Spine=髻前上脊與恥骨三點平面平行地板的脊椎位子(平躺時)站立時跟地面垂直。Imprint=烙印(放在地板上不是壓上去)	

教學歷程紀錄表

教學日期：2008 年 03 月 11 日

記錄者：謝千文

授課內容	重要提示語	教學方式
彼拉提施 六大原則 (呼吸)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 肋骨好像水桶的手把，當你吸氣的時候它是會漂浮起來往四個方向(前後左右)擴張，吐氣的時候放掉，回到原來的位子。 2. 吸氣的時候它會浮起來，所以呼吸基本上是三度空間的動作，很多人都以為只是上胸腔的動作，其實是放開的；肋骨一浮起來，上胸腔與肩膀是放鬆的，肋骨浮起來，呼吸到腹腔，會有腹部的動作，所以基本上呼吸是三度空間的動作，而且是整個軀幹的動作。 	
身理解剖 位置 Neutral Spine	<ol style="list-style-type: none"> 1. 手放在肚臍，往下走直到碰到骨頭，那就是恥骨。 2. 手插腰放在骨盆上，然後往前有凸出來的地方，在骨頭凸出的地方再下往就凹進去了，那就是髭前上脊 3. 髭前上脊與恥骨形成一個面，躺下來這個面跟地面平行這個叫 Neutral Spine，是最原始最自然的脊椎位置。如果站立，這個平面應該跟地板垂直，如果躺下來就是平行。 4. 骨盆後傾(翹屁股)或是骨盆前傾，翹屁股，腰很容易壓迫，所以有腰部的疼痛時，我們要讓骨盆回到中間的位置，這個平面就是標的。 	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. 核心控制的四塊肌肉(腹橫肌+內斜、外斜肌+多裂肌) 2. Power house 腹直肌+胸大肌+斜方肌+擴背肌(表層肌肉)整個一起而稱之。 3. 斜方肌的位置；抓住肩膀上的肌肉，有一大塊，壓著有酸酸的感覺，提一下肩膀，有提肩肌，提肩肌再下面，整片、整個肩膀後面就是斜方肌的部分。 4. 把兩手打開到背後從肩膀下，往斜下方走這一片就是擴背肌。 5. 腹直肌最表層的從恥骨一直連到胸骨凸處的地方。 	
	<p>何謂中軸延伸？中軸在哪裡？以身體來講，想像頭頂有條線，不停的往上延長，這就是中軸。</p>	
呼吸動作 練習	<ol style="list-style-type: none"> 1. 做呼吸的動作時，我們把雙手放在肋骨旁邊，吸氣的時候肋骨往外跑，像水桶的扶把浮起來，吐氣的時候，雙手往恥骨的方向走，然後再吸氣，手往旁邊肋骨的地方帶。 2. 肚子在吐氣時會縮小，然後往恥骨的方向走，吸氣肚子脹大，整個肋骨都向外打開。 3. 在呼吸的過程中，整個中軸延伸，吸氣在中軸上擴張整個軀幹。 	老師示範 同學跟著 做

	<ol style="list-style-type: none"> 1. 躺在地上找 Neutral Spine，雙腳微曲踩地，利用骨盆前傾、後傾的大動作慢慢的變小，找到中間的位置，三個點平行地板。在這個位置做呼吸的練習。 2. 另外一種，將手背相對放在胸骨的位置，手指朝向恥骨的位置，在這個位置先吸氣，吐氣的時候胸口沉、下巴收，將上身帶起，小心不要聳肩，骨盆還是要保持在 Neutral Spine 的位置，這個動作是訓練腹橫肌最好的一個動作。這個動作還有一個關鍵的地方，想像起來的時候從後面包上來，像 C 字型一樣，不要從前面頸部拉起來，要從後面包上來，上到最高不改變骨盆的位置。 	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. 如何幫忙看骨盆的位置？當你躺下來的時候找到腳放的位置，首先將腳曲抱在胸口，壓一下，然後放開自然掉下來的位置大概就是你的最舒服的位置，可以利用腳跟是否對著坐骨，有的會沒有對齊，兩腳是否平行，這個方法來找到正確的位置。 2. 坐骨在哪裡？把大腿抬起來，往下走，摸到一塊骨頭，那就是坐骨，這也是最安全的位置。接下來你可以幫忙做骨盆的運動往前(翹屁股)、往後(夾臀部)然後越來越小找到他的 Neutral Spine，腰後有一點點的空隙。 3. 第二種呼吸，吸氣~吐氣以後從後面的領子幫他帶上來，注意不要太高，骨盆要保持在平行地板。上來的時候要注意(胸口沉、收下巴)下來的時候背先下，不要頭一下就放到地板上。 *將腳曲抱在胸口(這是拉長下背最好的一個姿勢，如果你有腰痠的毛病可以利用這個姿勢來放鬆，你也可以左右輕輕的晃動，可以按摩下背) 	分組練習兩人一組
	<p>(老師看完個別練習後)其實這個動作還蠻辛苦的，一定要先弄清楚，不然你不對的話，一直練、一直練都是白練的了，你要做對地方，身體位置要對，這個動作有問題隨時都可以再問，你現在如果還是一知半解隨時舉手，你每次練習老師都會幫你調，如果你覺得怪怪的，往後每一次上課你都可以舉手，老師會過去幫你。</p>	
老師引導做(呼吸)動作	<ol style="list-style-type: none"> 1. 先躺下來，把腳曲抱到胸口左右晃一晃，按摩一下下背，把腳一鬆開掉到地上。 2. 把雙手放在斜下方，整個背很舒服的放著，頭放正，先輕輕的翹屁股回中間然後夾臀部，把背部的洞填滿，在回中間；翹屁股，把洞加大、回來填滿，(同一動作，但漸漸縮小動作)然後找到中間的 Neutral Spine 3. 把手放在骨盆的地方檢查一下，髂前上脊與恥骨有沒有在同一個平面，摸看看，它是跟地板平行的。 4. 把手放在肋骨的地方，原地先吸氣，感覺肋骨像兩個浮把飄起來 AND 吐氣肋骨合起來手指往恥骨的方向走，吸氣又慢慢肚子脹大，兩邊肋骨相扶把一樣飄起來，還有背部也擴張(重複)。 	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. 手打開，吸氣，手背相對放在胸口，肩膀放鬆，背部放輕鬆，骨盆要保持 Neutral Spine 不要有任何翻動。 2. 先原地吸氣，吐氣的時候收下巴、胸口沉，從後面包上來、細細的吐、慢慢的吐，眼睛去看你的恥骨，在骨盆不動的情況下，吐到沒有氣了就稍微停一下下，然後吸氣躺回地板。 	

	頸部後面會酸是正常，因為你頭很重，有地心引力在拉你，你要抵抗它，你的肌肉需要工作，其實都會緊，但不是壓在胸口那邊，上來的時候還可以數數，聲音可以出來表示你沒有壓到喉嚨，要有從後面包上來的感覺。	同學提出疑問
	一樣的动作，把手拉住墊子，待會上來的時候，收下巴拉上來，從後面拉上來。股盆不動的情況下拉到你的最高地方。	
身體的概念 (腹橫肌訓練 動作)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 如果沒有肌肉，我們基本上只能攤在地上(小骨頭模型)，韌帶連結了骨頭，可是要產生動作還是要靠外面的肌肉。所以我們做動作都是在對抗地心引力。 2. 為什麼頸部後面會痠，因為我們在抵抗地心引力，很多人直接從胸口施力往上，但是正確的是要從後面包上來，而不是從胸口拉上來。 	
身體的概念 (側身做起)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 從地板上要起來，頭很重，如果直身爬起來是自找麻煩，如果要輕鬆的起來，就要順著地心引力。 2. 側身就是順著地心引力，如果你直的爬起來跟直的躺下去，都是利用肌力來做多餘的工作，當然如果是訓練肌力的話就除外。 3. 側身、然後縮短半徑(腳彎曲收起)，繼續到面部朝下，脊椎從尾椎一帶就這樣坐起來。所以用脊椎帶是最省力的方式。肌肉要練到收放自如，才是比較好的狀態。 	
Chest Lift	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chest(胸口) Lift 抬起來，躺下來以後先找到自己的 Neutral Spine，雙手放在腦後，拇指托在枕骨下。 2. 原地吸氣，吐氣起(收下巴、胸口沉，從後面帶上來)帶到最高以後，吸氣(感覺背部擴張)手打開抓住大腿，原地吸完後吐氣再往上帶一點點(不改變骨盆前提下)。 3. 再吸氣到背後，手打開往後放回頭部(注意身體不要掉下來，身體還是要保持起身的姿勢)吐氣放鬆躺回來。 4. 上來時手不可以用扳的(指手肘往兩耳靠近)，手肘還要往外延伸的上來，這樣背部才會是寬的，而不是擠壓的。 	
Bridging	<ol style="list-style-type: none"> 1. 找到 Neutral Spine，雙手放在身體兩側的地面上，腳跟跟坐骨的位置要正確，因為需要支撐所以很重要。 2. 原地先吸氣，吐氣的時候骨盆後傾，一節一節由尾椎、腰椎慢慢離開地板，細細的吐、慢慢的吐，吐到沒有氣，然後改成吸氣。 3. 在吸氣的時候，想像兩腳的膝蓋有兩個放射線往外，然後吐氣的時候，胸口沉一節一節回到地板，最後才是回到 Neutral Spine 的位置。 4. 什麼是 Spinal articulation? 脊椎一節一節的打開，常常有下背痛的問題，或是下背有直背的現象，這個動作是非常好的，可以讓脊椎從尾椎一節一節的打開，然後一節一節的放回去，想像就像珠鍊子一樣，放在地上，然一顆一顆的上來，下去的時候一顆一顆的下去，按照編號來。 5. 那有沒有訓練到腿的力量? 有，因為腿要控制在那邊(位置上)。注意上來的位置到肩部就好，兩肩要保持鬆鬆的，不要壓到胸口，那是很危險的一個動作。 	

教學歷程紀錄表

教學日期：2008 年 03 月 18 日

記錄者：謝千文

授課內容	重要提示語	教學方式
	吸氣，感覺自己的 NUTER SPINE 在哪裡?細細的吐，吸氣，骨盆腔、腹部、背部膨脹擴大，然後吐氣，完全鬆掉、鬆到地板。	
Chest Lift 的預備	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙手手背相對，放在胸骨，肩膀放鬆，不要手一提起肩膀就聳起來了，檢察一下背部。 2. 原地先吸氣，吐氣的時候縮下巴、胸口沉，手指頭朝恥骨的方向(在動作的時候手不用往下跑，但是要想像往恥骨的方向延伸)，慢慢的上來，從後面包上來，細細的吐，骨盆不要跑掉，要保持在那裡不要有翻動，吐到沒有氣，慢慢吸氣躺回(重覆一次)。 	
Chest Lift	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙手枕在腦後，Chest Lift，記得上來的時候不要去扳頭，這樣頸椎會受到壓迫，手肘要往外撐開，從後面包起來。 2. 原地先吸氣，吐氣一樣，收下巴胸口沉，手肘往外撐，骨盆不要改變，手打開改成吸氣，吸到背後整個擴張，吐氣再上來一點。 3. 吸氣打開手，高度要維持，吐氣躺回；注意上來的時候，臀部不要夾起來，夾起來就會用到腹直肌，要保持原來的位子，然後盡可能的起來，那就是訓練到腹橫肌。 	
Bridging	<ol style="list-style-type: none"> 1. 複習一下，雙腳曲抱到胸口，左右搖晃一下，然後雙腳放鬆放到地上，兩腳平行與肩同寬，這時候雙手擺在斜下方手心朝下。 2. 脊椎按照編號，吐氣一節一節的離開地板到空中，手可以往斜下方延伸，然後保持在那裡，不要推到肩膀。 3. 吸氣的時候感覺兩腳的膝蓋有兩條雷射光往斜上方射出，吐氣的時候臀部保持，先從胸口一節一節的躺回地板最後才是尾椎下。 4. 在原地吸氣、吐氣放鬆。 	
	複習 Imprint， Neutral Spine	
dead bug	<ol style="list-style-type: none"> 1. 原地吸氣，吐氣的時候一腳往上，另外一隻也跟上，這時候還是保持 Neutral Spine，然後吐氣一點點的 Imprint，不要壓住，一壓住的話，肩膀就起來了，都是放鬆的穩定而。 2. Imprint 穩地以後才開始動作，注意腳，不是只有改變膝關節角度這樣做，而是整個髖關節動，大腿與小腿的關係是沒有改變的。 	
Side to side	<ol style="list-style-type: none"> 3. 原地吸氣，吐氣的時候右腳上、左腳上，下背 Imprint 保持桌面的位置，大腿應該垂直地板。 4. 手要撐好，吸氣的時候膝蓋向右側倒、吐氣帶回中間，吸氣向左、吐氣帶回中間，肩膀要固定，眼睛要看上面不要轉。 5. 結束後，將腳曲抱到胸口休息一下。 	

side stretch	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙手在斜下方，肩膀不要提起來，原地吸氣。 2. 吐氣的時候右腳上、左腳上，下背 Imprint 保持桌面的位置，大腿應該垂直地板，手要撐好。 3. 原地先吸氣、吐氣的時候兩腳往右側倒放到地上去，原地吸氣的時候，上面腳的膝蓋往前延伸，感覺下背有氣球膨脹擴大，然後吐氣放鬆回來的時候氣就慢慢的消掉；肩膀要放在地板，注意每一個伸展，哪裡緊緊的，膝蓋往哪裡跑、手往哪邊延伸。 4. 相反的方向，一鬆掉又回來，原地吸氣、吐氣的時候將身體帶回來。左側一樣，頭看上面不要轉，頭一轉身體就歪了。 5. 結束後，將腳曲抱到胸口左右晃動一下放鬆下背休息一下。 	
Side To side → 已經到內斜外斜肌		
side kick	<ol style="list-style-type: none"> 1. 重要的概念:中軸延伸、核心控制，加上呼吸的配合。 2. 如何找到中軸延伸，側臥還有後面，四個面向都要訓練到。 3. 側身躺下，手放在耳朵旁邊，手心朝上或下都可以，在側臥的時候腰部會有一個洞，不能塌掉，一塌掉表示核心沒有控制，中軸沒有延伸。會有一個自然的弧度，因為當我們站立的時候肩膀與髖關節的寬度是不一樣的，所以側躺的時候就會有弧度出現，所以躺下來就會有弧度出現。 4. 兩腳彎曲併攏，不往後面放也不收在前面，腳跟對在坐骨的方面，另外一手輕輕的扶著地板。 5. 原地吸氣、吐氣穩定核心，然後在上面的那一隻腳浮上來，開始吸吐，吸的時候往前、吐氣的時候穩定核心腳往後擺，在同一個水平位置上，就只有腳的動作，身體是不動的。 6. 另外一個動作是由前往後繞圈，有美臀的作用，不要由後往前、膝蓋不要打開，而是利用大臀肌來帶動，然後將腳往前拉一下放鬆，另一邊也是相同的動作。 	

教學歷程紀錄表

教學日期：2008 年 03 月 25 日

記錄者：謝千文

授課內容	重要提示語	教學方式
	<ol style="list-style-type: none"> 1. 跟自己身體對話，把自己的心理、生理狀態準備好再來上課，效果就會不一樣。進入身體跟自己身體對話最好的方法就是呼吸，留意一下呼吸，不用刻意的做什麼呼吸的動作，只要看著它，觀察一下現在的呼吸是怎麼樣，會不會很緊繃？還是蠻順暢的？ 2. 把雙腳曲抱到胸口，慢慢的左右搖動，感覺一下背部跟地板的接觸，有沒有一側比較緊、一側比較鬆？去覺察你的身體，去聽你的身體，你動作太大、太快會聽不到。動作不在大小，而是在你用不用心去感受。 3. 當你的重心由這一側轉向另一側時，哪邊會痠痠緊緊的，右邊跟左邊一樣嗎？你的肩膀能不能再放輕鬆一點？有的人一抱上去，就緊繃了而忘記呼吸了，背再放輕鬆。 	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. 手心微微朝上，這是我們人體最自然也是解剖的位置。 2. 把注意力放在骨盆，輕輕的有一點翹屁股的感覺，向六點鐘方向，也就是恥骨的方向，然後慢慢的往十二點鐘的方向，也就是肚臍的方向有夾屁股的感覺，慢慢的按照自己的配速，先做一次大的動作然後慢慢的縮小，回到 Neutral Spine 的位置，也就是自然中間的位置。 	
呼吸的體會	<ol style="list-style-type: none"> 1. 把手放在肋骨的兩旁，做呼吸的體會，吸氣的時候感覺肋骨好像水桶的扶把、飄浮起來。 2. 吐氣的時候關起來往恥骨的方向，像一個 V 字型一樣，骨盆的位置不要改變。將專注力放在呼吸上，吸氣的時候背部有膨脹擴大的感覺。 	
Chest Lift 的預備	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙手手背相對，放在胸骨，肩膀放下來，不要手一提起肩膀就聳起來了，檢查一下你的背部。 2. 原地先吸氣，吐氣的時候縮下巴、胸口沉，手指頭朝恥骨的方向(在動作的時候手不用往下跑，但是要想像往恥骨的方向延伸)，慢慢的上來，從後面包上來，細細的吐，骨盆不要跑掉，要保持在那裏不要有翻動，這樣才會訓練到腹橫肌，吐到沒有氣，慢慢吸氣躺回(重覆一次)，吐氣放鬆。 3. 雙手枕在腦後，記得上來的時候不要去扳頭，扳頭，頸椎會受到壓迫，手肘要往外撐開。 4. 原地先吸氣，吐氣一樣，收下巴、胸口沉，手肘往外撐，骨盆不要改變；手打開改成吸氣，吸到背後整個擴張，吐氣在上來一點，骨盆不要改變喔。 5. 吸氣打開，手高度要維持，吐氣躺回，注意上來的時候，臀部不要夾起來，夾起來就會用到腹直肌，要保持原來的位子，感覺到上腹部會有一直發抖，發抖是正常的，然後盡可能的起來，那就是訓練到腹橫肌。雙腳曲抱到胸口，按摩一下下背。 	

Bridging	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙腳曲抱到胸口，左右搖晃一下，然後雙腳放鬆放到地上，兩腳平行與肩同寬，這時候雙手擺在斜下方，手心朝下，手指還要往腳跟的地方延伸，這樣肩膀就不會聳起來。 2. 往下延伸脖子就會變得很長，吐氣的時候脊椎按照編號，一節一節的離開地板到空中，手可以往斜下方延伸，然後保持在那裡，不要推到肩膀；吸氣的時候感覺兩腳的膝蓋有兩條雷射光往斜上方射出。 3. 吐氣的時候，臀部保持，先從胸口一節一節的躺回地板，最後才是尾椎下，按照你自己的呼吸配速來做，在原地吸氣、吐氣放鬆。（想法很重要，你的腦中好像看到你的脊椎像一串鍊子一顆一顆的離開、放回，透過想法可以幫你忙）每個人的呼吸不一樣，依照自己的呼吸將動作做完。 	
Dead bug	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙手在斜下方，手心朝下，腳跟對著坐骨，原地吸氣，吐氣的時候一腳往上，另外一隻也跟上到桌面的位置，這時候還是保持 Neutral Spine，骨盆是沒有改變的。 2. 吐氣一點點的 Imprint 下背，不要壓住，一壓住的話，肩膀就起來了，全部都是放鬆的穩定而已。 3. Imprint 穩地以後才開始動作，注意腳，不是只有改變膝關節角度這樣做，而是整個髖關節動，然後大腿與小腿的關係是沒有改變的。 	
學生精神不好，起來運動一下		
Side to side	<ol style="list-style-type: none"> 1. 原地吸氣，吐氣的時候右腳上、左腳上，下背 Imprint 保持桌面的位置，大腿垂直地板，手要撐好。 2. 吸氣的時候膝蓋向右側倒、吐氣帶回中間，吸氣向左、吐氣帶回中間，手要幫忙撐一下，如果可以，再延伸出去一點點，肩膀要固定，眼睛要看上面不要轉。結束後，將腳曲抱到胸口休息一下。 	
SIDE stretch	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙手在斜下方，肩膀不要提起來，原地吸氣。 2. 吐氣的時候右腳上、左腳上，下背 Imprint 保持桌面的位置，你的大腿應該垂直地板，手要撐好。 3. 原地先吸氣、吐氣的時候兩腳往右側倒放到地上去，頭往左邊轉，原地吸氣的時候，上面腳的膝蓋往前延伸、感覺下背有氣球膨脹擴大，吐氣放鬆回來的時候，氣就慢慢的消掉，你的左手要再往斜下延伸，兩個肩膀要放在地板，你要注意一下，每一個伸展的時候，哪裡緊緊的、膝蓋往哪裡跑、手往哪邊延伸；相反的方向，一鬆掉又回來，原地吸氣、吐氣的時候將身體帶回來。左側一樣，頭看上面不要轉，頭一轉身體就歪了。結束後，將腳曲抱到胸口左右晃動一下放鬆下背休息一下。 	
SIDE TO side → 已經到內斜外斜肌		

Side kick	<ol style="list-style-type: none"> 1. 重要的概念:中軸延伸、核心控制，加上呼吸的配合。 2. 如何找到中軸延伸?側臥還有後面，四個面向都要訓練到。 3. 手放在耳朵旁邊、手心朝上或下都可以，側臥的時候腰部會有一個洞，不能塌掉，一塌掉表示核心沒有控制，中軸沒有延伸，會有一個自然的弧度。 4. 兩腳彎曲併攏，不往後面放也不收在前面，腳跟對在坐骨的方面，另外一手輕輕的扶著地板維持平衡，要維持在這個姿勢做動作。 5. 原地吸氣、吐氣穩定核心，然後在上面的那一隻腳浮上來，與髖關節同高，然後開始吸吐、吸的時候往前、吐氣的時候穩定核心腳往後擺，在同一個水平位置上，就只有腳的動作，身體是不動的。 6. 另外一個動作是由前往後繞圈，有美臀的作用，不要由後往前、膝蓋不要打開，而是利用大臀肌來帶動，然後將腳往前拉一下放鬆，另一邊也是相同的動作。 	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. 毛巾部分：身體的 MAPPING(骨頭模型輔助)介紹肩胛骨的位置，肩胛骨跟身體連結的地方是哪裡？胸鎖關節。 2. 那麼胸鎖關節在哪裡？右手插腰，左手摸脖子下方的那一根骨頭，那是鎖骨，順著下來頂住的那個地方，肩膀動動看，整個肩胛骨是可以滑動的，如果你的肩膀沒有動作，有可能是你的肩膀附近肌肉是緊繃的，把整個肩胛骨給拉住了，所以沒有動作。 	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. 肩帶穩定：頭與肩的穩定。 2. 兩個人一組，一個人抓著他的肩胛骨，吸氣的時候往前送、吐氣往下，吐氣的時候肚子有一點點縮進來，離開地板。它的動作不一定很大，但是要想知道它在哪裡。可以想像兩個肩胛骨有兩條繩子往尾椎的地方拉住、固定住。如果腹部沒有撐住，下個動作往上撐時，腰部就會受傷。 3. 第二個動作，原地吸氣，手向上延伸，吐氣時肩胛骨往下，頭稍微離開地板、眼睛還是看斜前方，頸部不要抬起來，頭頂往前、頭頂上有一個眼睛往斜上方看、吸氣躺回。 4. 第三個動作，原地先吸氣，吐氣時頭離開，再吸氣時手往下壓，身體再往上，注意不是脖子往上，比第二個動作多了一道吸氣再往上延伸的動作。 	
Brone extension	<ol style="list-style-type: none"> 1. 感覺一下，下巴往天花板延伸跟頭往後壓有什麼不一樣？看起來雖然一樣，但是本質是不一樣的。 2. 很多人練瑜珈、彼拉提斯受傷，因為都是模仿動作，根本不知道裡面發生什麼事情，怎麼產生動作、感覺在哪裡，要找到那個方法，而不是整個看起來上的很高，然後拼命壓，那是錯誤的。 3. 個人可以上多少沒有關係，那個弧度就好像球一樣，用你的身體彎成一個C往上延伸，不要去擠壓，觀念是如此，你要用身體去體會。 	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. 它不只是運動而已，它是真的在跟你的身體對話，為什麼我的肩膀這麼緊，你瞭解一下。 2. 原來肩膀都沒有動作，你要找到這肩膀是可以動的，你要去瞭解你自己的身體，然後用心去做每一個動作，那你會更瞭解你自己。 	

教學歷程紀錄表

教學日期：2008 年 04 月 08 日

記錄者：謝千文

授課內容	重要提示語	教學方式
	<ol style="list-style-type: none"> 1. 跟自己身體對話，把自己的心理、生理狀態準備好來上課，效果就會不一樣。進入身體跟自己身體對話最好的方法就是呼吸，留意你的呼吸，不用刻意的做什麼呼吸的動作，你只要看著它，觀察一下現在的呼吸是怎麼樣，會不會很緊繃？還是蠻順暢的？ 2. 現在把你的雙腳曲抱到胸口，慢慢的左右搖動，感覺一下你的背部跟地板的接觸，有沒有一側比較緊，一側比較鬆？你要去覺察你的身體，去聽你的身體，動作太大、太快你會聽不到；動作不在大小，而是在你用部用心去感受。 3. 當你的重心由這一側轉向另一側時，哪邊會痠痠緊緊的，右邊跟左邊一樣嗎？你的肩膀能不能再放輕鬆一點？有的人一抱上去，就緊繃而忘記呼吸，背再放輕鬆。 4. 手心微微朝上，這是我們人體最自然也是解剖的位置。 5. 把注意力放在骨盆，輕輕的，有一點翹屁股的感覺，向六點鐘方向，也就是恥骨的方向，然後慢慢的往十二點鐘的方向，也就是肚臍的方向，有夾屁股的感覺，慢慢的按照自己的配速，先做一次大的動作然後慢慢的縮小，回到 Neutral Spine 的位置，也就是自然中間的位置。 	
呼吸的體會	<ol style="list-style-type: none"> 1. 把手放在肋骨的兩旁，做呼吸的體會，吸氣的時候感覺肋骨好像水桶的扶把、飄浮起來。 2. 吐氣的時候，關起來往恥骨的方向像一個 V 字型一樣，骨盆的位置不要改變。專注力放在呼吸上，吸氣的時候背有膨脹擴大的感覺。 	
Chest Lift 的預備	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙手手背相對，放在胸骨，肩膀放鬆，不要手一拿起肩膀就聳起來了，檢察一下你的背部。 2. 原地先吸氣，吐氣的時候縮下巴、胸口沉，手指頭朝恥骨的方向(在動作的時候手，不用往下跑，但是要想像往恥骨的方向延伸)，慢慢的上來，從後面包上來，細細的吐，骨盆不要跑掉，要保持在那裡，不要有翻動，這樣才會訓練到腹橫肌。 3. 吐到沒有氣，慢慢吸氣躺回，吐氣放鬆。 	

Chest Lift	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙手枕在腦後，Chest Lift，上來的時候不要去扳頭，扳頭，頸椎會受到壓迫，手肘要往外撐開，下巴收，手肘是往外、從後面包起來。 2. 原地先吸氣，吐氣一樣，收下巴、胸口沉，手肘往外撐，骨盆不要改變，手打開改成吸氣，吸到背後整個擴張，吐氣再上來，骨盆不要改變，吸氣打開，手高度要維持。 3. 吐氣躺回，注意上來的時候，臀部不要夾起來，夾起來就會用到腹直肌，所以要保持原來的位子，感覺到上腹部會有一直發抖，發抖是正常的，然後盡可能的起來，那就是訓練到腹橫肌。 4. 雙腳曲抱到胸口，按摩一下下背。 	
Bridging	<ol style="list-style-type: none"> 1. 橋型怎麼做？雙腳曲抱到胸口，左右搖晃一下，然後雙腳放鬆放到地上，兩腳平行與肩同寬，這時候雙手擺在斜下方手心朝下，手指還要往腳跟的地方延伸，這樣肩膀就不會聳起來，身體往下延伸，脖子就會變得很長。 2. 脊椎按照編號，吐氣的時候，一節一節的離開地板到空中，往斜下方延伸，然後保持在那裡，不要推到肩膀。 3. 吸氣的時候，感覺兩腳的膝蓋有兩條雷射光往斜上方射出，這時候是吸氣延伸。 4. 吐氣的時候，臀部保持，先從胸口一節一節的躺回地板，最後才是尾椎，按照自己的呼吸配速來做。 5. 在原地吸氣、吐氣放鬆。（想法很重要，你的腦中好像看到你的脊椎像一串鍊子一顆一顆的離開、放回，透過想法可以幫你忙）每個人的呼吸不一樣，依照自己的呼吸將動作做完。 	
Side to side	<ol style="list-style-type: none"> 1. 原地吸氣，吐氣的時候右腳上、左腳上，下背 Imprint 保持桌面的位置，大腿垂直地板，手要撐好 2. 吸氣的時候，膝蓋向右側倒、吐氣帶回中間，吸氣向左、吐氣帶回中間，如果可以，可以再延伸出去一點點，肩膀要固定，眼睛要看上面不要轉。 3. 結束後，將腳曲抱到胸口休息一下。 	
SIDE stretch	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙手在斜下方，肩膀不要提起來，原地吸氣，吐氣的時候右腳上、左腳上，下背 Imprint 保持桌面的位置，大腿垂直地板，手要撐好。 2. 原地先吸氣，吐氣的時候，兩腳往右側倒放到地上去，頭往左邊轉，原地吸氣的時候，上面腳的膝蓋往前延伸、感覺下背有氣球膨脹擴大，吐氣放鬆回來的時候，氣就慢慢的消掉，你的左手有要在往斜下延伸，兩個肩膀要放在地板，注意每一個伸展的時候，哪裡緊緊的、膝蓋往哪裡跑、手往哪邊延伸，相反的方向，一鬆掉又回來。 3. 原地吸氣、吐氣的時候將身體帶回來。左側一樣，頭看上面不要轉，頭一轉身體就歪了。 4. 結束後，將腳曲抱到胸口左右晃動一下放鬆下背休息一下。 	
Single leg stretch	<ol style="list-style-type: none"> 1. 延續 DEA BUG 的動作，原地吸氣、吐氣到桌面、Imprint、然後吸氣、吐氣身體上來。 2. 一腳往前延伸、一腳收到胸前手抱住，呼吸的方式是採吸、吐、吸、吐。 3. 做完後，吸氣將雙腳抱到胸口，吐氣時將雙腳與身體放回地板。 	

Hundreds	<ol style="list-style-type: none"> 1. 百次震臂，在彼拉提斯中算是經典的動作。 2. 原地吸氣、吐氣到桌面、Imprint，然後吸氣，吐氣時身體上，雙手往斜旁邊延伸平行地板。 3. 吸氣、吐氣(採五吸五吐的方式)共十次，手臂像拍水面一樣，身體都不要改變位置。 	
Side kick	<ol style="list-style-type: none"> 1. 重要的概念:中軸延伸、核心控制，加上呼吸的配合。 2. 如何找到中軸延伸? 側臥還有後面，四個面向都要訓練到。 3. 手放在耳朵旁邊、手心朝上或下都可以，注意在側臥的時候腰部會有一個洞，不能塌掉，一塌掉表示核心沒有控制，中軸沒有延伸。 4. 兩腳彎曲併攏，不往後面放也不收在前面，腳跟對在坐骨的方面，另外一手輕輕的扶著地板維持平衡，要維持在這個姿勢做動作。 5. 原地吸氣、吐氣穩定核心，然後在上面的那一隻腳，浮上來，與腕關節同高，然後開始吸吐、吸的時候往前、吐氣的時候，穩定核心腳往後擺，在同一個水平位置上，就只有腳的動作，身體是不動的。 6. 另外一個動作是由前往後繞圈，有美臀的作用，不要由後往前、膝蓋不要打開，而是利用大臀肌來帶動，然後將腳往前拉一下放鬆，另一邊也是相同的動作。 	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. 毛巾部分：身體的 MAPPING(骨頭模型輔助)介紹肩胛骨的位置，肩胛骨跟身體連結的地方是哪裡？胸鎖關節。 2. 那麼胸鎖關節在哪裡？右手插腰，左手摸脖子下方的那一根骨頭，那是鎖骨，順著下來頂住的那個地方，肩膀動動看，整個肩胛骨是可以滑動的，如果肩膀沒有動作，有可能是你的肩膀附近肌肉是緊繃的，把整個肩胛骨給拉住了，所以沒有動作。 	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. 肩帶穩定：頭與肩的穩定。 2. 一人抓著他的肩胛骨，吸氣的時候往前送、吐氣往下，吐氣的時候肚子有一點點縮進來，離開地板。動作不一定很大，但是你要知道它在哪裡。你可以想像兩個肩胛骨有兩條繩子往尾椎的地方拉往、固定住。如果腹部沒有撐住，下個動作往上撐時，腰部就會受傷。 3. 第二個動作，原地吸氣，手向上延伸，吐氣時肩胛骨往下，頭稍微離開地板、眼睛還是看斜前方，頸部不要抬起來，頭頂往前、頭頂上有一個眼睛往斜上方看、吸氣躺回。 4. 第三個動作，原地先吸氣，吐氣時，頭離開，再吸氣時手往下壓身體再往上，不是脖子往上，比第二個動作多了一道吸氣再往上延伸的動作。 	
Brone extension	<ol style="list-style-type: none"> 1. 感覺一下，下巴往天花板延伸跟頭往後壓有什麼不一樣？看起來雖然一樣，但是本質是不一樣的。 2. 很多人練瑜珈、彼拉提斯受傷，因為都是模仿動作，根本不知道裡面發生什麼事情，怎麼產生動作、感覺在哪裡，要找到那個方法，而不是整個看起來上的很高，然後拼命壓。 3. 可以上多少沒有關係，那個弧度就好像球一樣，用你的身體彎成一個C往上延伸，不要去擠壓，觀念是如此你要用身體去體會。 	

Swimming	<p>SWIM 的預備動作:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 原地吸氣、吐氣時穩定往外延伸，雙手與雙腳輕輕的浮離開地板，不是往上翹，而是隨著地板飄起來。 2. 頭看地上不要抬起來，手要靠著耳朵，頸部不要往上。多一個吸氣，再往斜上方延伸出去，然後吐氣回到地板。 <p>SWIM 的呼吸方式為(吐吐吸吸)，手的部分就是分別往下壓，腳的方向則與手相反一定要為對角線的方式動作，這樣核心才能夠穩定</p>	
毛巾操部分 一	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將毛巾打開，搭配彼拉提斯的理念，雙腳盤腿坐在坐骨上， 2. 手放在腳上，原地吸氣、吐氣時做到大臀肌(指身體稍微向後成 C 字型)。 3. 吸氣送回到坐骨上，手的部分放在腳上，吸氣時，平舉到胸口，吐氣時手往前推好像有人在前面拉你、背往後走，手的高度刚好在肩膀，不要高過臉，肩膀放下來(放鬆)。 	
二	<p>下一個動作就是吸氣時，將雙手舉高到耳旁，吐氣的時候好像前面有一個人，你要把他套過去的感覺。</p>	
三	<ol style="list-style-type: none"> 1. 手在高舉的部分，吸氣向右側彎。 2. 在這部分有一個小竅門，當你側彎時，你去想像左手往上頂、左邊的坐骨往下扎根，右手只是拉下來，然後回正。不要想像右手往下拉，感覺是不一樣的(換邊)。 	
四	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將手握在毛巾的較遠端，吐氣時向右拉，但是可以放到地上(右手可以彎曲)，坐骨不能夠跑掉，要把它黏在地板上。 2. 然後向前蓋，吸到背後，放到右腳的對角線(毛巾在過程中的緊度是不改變的)前額轉向膝蓋，所以會拉到左下背。 3. 吐氣回到側面，右手還是固定，最後吸氣上來，回到原本的位置(換邊)。 	
五	<ol style="list-style-type: none"> 1. 吸氣上，吐氣向右側彎，吸氣時左手向後(可彎)吸到胸口、看天花板。 2. 吐氣時，畫個大圓繞過頭部到正前方，吸氣從尾椎一節一節的起來(換邊)。這是一組身體三度空間的伸展 	
六	<ol style="list-style-type: none"> 1. 回來後將雙腳踩地，手舉起在胸前，原地吸氣、吐氣時圓圓的背下(不要躺到地板)。 2. 第四次躺下來雙手舉到耳朵旁，吐氣時，收下巴、胸口沉，手往上舉，碰到大腿，然後吸氣躺回，身體保持，手回到天花板即可。 	
七	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將毛巾套在右腳膝蓋後面，利用毛巾帶腳活動。 2. 腳是放鬆的，這個動作是鬆髖關節，利用手控制，腳是完全不用力的。 3. 接下來將毛巾踩腳底板，利用手自由發揮，帶到你可以轉動的可能性。 	