

國立台東大學體育學系
體育教學碩士論文

身心動作教育應用於台東漁村社區國小高年
級健康與體育課程之行動研究



研究生：吳泰榕
指導教授：林大豐 博士

中華民國九十七年八月

國立台東大學
學位論文考試委員審定書

系所別：體育系碩士班

本班 吳泰榕 君

所提之論文 身心動作教育應用於台東漁村社區國小高年級健康與體育課程之行動研究

業經本委員會通過合於 碩士學位論文 條件
 博士學位論文

論文學位考試委員會：林 靜 萍
(學位考試委員會主席)

劉 美 坤

林 大 豐

(指導教授)

論文學位考試日期：97年8月8日

國立台東大學

附註：1. 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。

博碩士論文授權書

本授權書所授權之論文為本人在 國立臺東大學 體育學 系(所) 體育教學碩士班
九十七 學年度第 一 學期取得 碩 士學位之論文。

論文名稱：身心動作教育應用於台東漁村社區國小高年級健康與體育課程之行動研究

本人具有著作財產權之論文全文資料，授權予下列單位：

同意	不同意	單位
<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
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	與本人畢業學校圖書館簽訂合作協議之資料庫業者

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

同意 不同意 本人畢業學校圖書館基於學術傳播之目的，在上述範圍內得再授
權第三人進行資料重製。

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

公開時程

立即公開	一年後公開	二年後公開	三年後公開
<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
不同意之欄位若未勾選，本人同意視同授權。

指導教授姓名：林水鏡 (親筆簽名)

研究生簽名：吳泰榕 (親筆正楷)

學 號：1495006 (務必填寫)

日 期：中華民國 97 年 8 月 13 日

1.本授權書(得自 <http://www.lib.ntu.edu.tw/theses/> 下載)請以黑筆撰寫並影印裝訂於書名頁之次頁。

2.依據 91 學年度第一學期一次教務會議決議:研究生畢業論文「至少需授權學校圖書館數位化，並至遲
於三年後上載網路供各界使用及校內瀏覽。」

授權書版本:2008/05/29

謝誌

一直對體育有著濃厚的興趣，在從事教職的這些日子，卻始終覺得自己的教學不盡理想。在家人與同事的鼓勵下，決定進修以補自身之不足，因而進入了體育教學碩士班。求學的這兩年來，十分感謝大豐老師和美珠老師的教導，讓我接觸到身心學這個領域，才能有機會將身心學的理论實際應用在教學上，使教學能力獲得提升。

這篇論文能夠完成，首要感謝的是指導教授大豐老師，當我面臨困難的時候指導我正確的研究方法以及撰寫論文的諸多事宜。再來要感謝美珠老師指導我身心學各方面的課程，不只讓我在設計課程時能有非常豐富的資源，本身亦在學習中獲益良多。接下來要感謝口試委員靜萍老師細心的審閱，並提供修正論文的寶貴意見。

在研究過程中，感謝實習老師志安的協助與六年甲班 31 位小朋友們的配合，還有同窗好友永承大哥、富國、鎮顯、湘南、國正、文仁的幫助與鼓勵，方能如期完成研究。

最後，要感謝的是自己的家人，尤其是母親，總是默默的支持我，讓我專心學習而無後顧之憂，才得以順利完成學業。在此對敬愛的師長、同學、家人們獻上最誠摯的祝福。

吳泰榕 謹誌 九十七年八月

身心動作教育應用於台東漁村社區國小高年級健康與體育課程之行動研究

研究生：吳泰榕
指導教授：林大豐
日期：2008.08

摘要

本研究目的是根據身心動作教育理念設計一套健康與體育課程，探討台東漁村社區國小高年級學童對本課程之接受狀況、學習情形，以及本課程符合身心動作教育功能，達到健康與體育領域能力指標之情形。教學者在研究歷程中，透過教學省思以獲得專業成長。

本研究比較身心學基本理念與健康與體育七大主題軸之內涵，分析健康與體育領域分段能力指標，選擇可對應之身心動作教育主題與教學活動以完成課程架構。本課程為期十週，對象為國小六年級學童 31 人，以行動研究方式，根據教學省思日誌、學生學習單、觀察員建議表、師生訪談紀錄等資料修正課程內容，並作為探討之依據。研究結果：

- 一、本課程適合漁村社區國小高年級學童，內容包括呼吸覺察、身體的功能探索、自然動作探索、人際關係探索、肌膜伸展動作以及身體的空間探索六個主題。
- 二、學童對本課程接受度高，學習情形良好。
- 三、本課程符合身心動作教育功能，並達到健康與體育領域十項能力指標。
- 四、教學者在研究歷程中，體會到適性化教學與課室管理的重要，並明瞭應以鼓勵的方式引導學童學習。在良好的師生互動中，教學者獲得不少教學經驗與專業成長。

關鍵字：身心動作教育、台東漁村社區、健康與體育領域、行動研究

An Action Research on the Application of Somatic Movement Education for the 6 Grade Students in Elementary School at Taitung Fishing Village

Graduate: Tai-Jung Wu
Advisor: Dah-Feng Lin, Ph. D.
M. Ed. Thesis, 2006

Abstract

The purpose of the study was to develop a health-oriented physical education course based on the concept of the somatic movement education. Furthermore, the receptivity of the course among the students in Taitung fishing village was taken under consideration in order to explain whether the result was in accordance with the efficiency of the somatic movement education and whether the course was suitable for school instruction. In addition to this, the tutor had the possibility to gain practical experience in teaching.

This research not only compared the basic ideas of Somatics with the theme topics of Health and Physical Education, but also incorporated Health and Physical Education courses with Somatic Movement Education according to competence indicators from Taiwan Ministry of Education. The course had the duration of ten weeks with 31 sixth grade students as target group. The teaching contents had been constantly improved by means of the methods of action research with the collected data, such as the daily notes of self-introspection, practice program, observer's report and students' interview. The results were as following:

- 1) This course was suitable for the sixth grade students of Taitung Fishing Village, included breathing exploring, exploring the function of the body, natural movement, fascial movement, and the space of the body.
- 2) The course had been well received by the students.
- 3) The result was in accordance with the function of the somatic movement education and the goal of competence indicators in Health and Physical Education.
- 4) Understanding the importance of proper teaching, efficient management of the classroom, and the suitable way of encouragement, the researcher was able to gain lots of practical experience in teaching.

Key words: somatic movement education, Taitung fishing village, health and physical education, action research

目次

中文摘要.....	I
英文摘要.....	II
目次.....	III
表次.....	V
圖次.....	VI
第一章 緒論	
第一節 研究背景.....	2
第二節 研究目的與待答問題.....	5
第三節 名詞解釋.....	6
第四節 研究範圍與限制.....	8
第五節 研究的重要性.....	10
第貳章 文獻探討	
第一節 身心動作教育的基本內涵.....	12
第二節 健康與體育領域的基本內涵.....	19
第三節 健康與體育領域與身心動作教育.....	25
第四節 身心動作教育理念應用於健康與體育領域之探討.....	34
第五節 文獻總結.....	44
第參章 研究方法	
第一節 研究流程.....	45
第二節 參與人員與研究場域.....	46
第三節 課程的設計與編排.....	52

第四節 資料的蒐集	85
第五節 資料處理與分析	87
第四章 課程實施歷程與課程內容修正	
第一節 課程實施歷程	90
第二節 課程內容修正	128
第五章 結果與討論	
第一節 適合漁村社區國小高年級學童之健康與體育課程內容	133
第二節 學童之接受情況與學習情形	138
第三節 符合身心動作教育功能及達到分段能力指標探討	145
第四節 教學者之教學省思與專業成長	159
第六章 結論與建議	
第一節 結論	165
第二節 建議	172
參考文獻	
中文部分	174
外文部分	178
附錄	
附錄一 參與研究同意書	179
附錄二 應用身心動作教育理念編排之健康與體育課程設計教案	180
附錄三 課後學習單	201
附錄四 師生小組會談紀錄表	221
附錄五 教學省思日誌	222
附錄六 觀察員紀錄表	223

表次

表 2-2-1 健康十類別與體育十項目	21
表 2-2-2 健康與體育領域第二階段能力指標	22
表 2-3-1 身心學基本理念與健康與體育領域七大主題軸內涵相關部分對照表	26
表 2-3-2 身心動作教育課程內容與第二階段可對應之分段能力指標對照表	31
表 2-4-1 瞭解身體結構歸納表	35
表 2-4-2 放鬆與調適身心歸納表	37
表 2-4-3 多元的動作學習與開發身體潛能歸納表	39
表 2-4-4 增進人際關係歸納表	41
表 2-4-5 提高對身體活動的興趣歸納表	42
表 3-2-1 學生家庭背景及日常生活與學習狀況表	47
表 3-3-1 分段能力指標分析表	53
表 3-3-2 課程內容大綱	57
表 3-3-3 課程主要活動內容分析表	60
表 3-5-1 資料編碼方式說明表	87
表 4-2-1 課程內容修正前後對照表	129
表 5-1-1 適合漁村社區國小高年級學童之健康與體育課程內容表	133
表 5-2-1 學童對課程接受程度分析表	138
表 5-2-2 學童學習後記憶情況分析表	141
表 5-2-3 學童學習情形檢核分析表	143
表 5-4-2 教師教學行為檢核分析表	160
表 5-4-3 師生互動檢核分析表	161

圖次

圖 2-1-1	身心學領域發展架構圖	16
圖 2-3-1	身心教育、健康教育和體育所建構之身心動作教育之關係圖	29
圖 3-1-1	研究流程圖	45
圖 3-2-1	研究場域圖	51
圖 3-3-1	身心動作教育融入健康與體育領域課程架構圖	56
圖 3-3-2	呼吸覺察與體驗一	63
圖 3-3-3	呼吸覺察與體驗二	63
圖 3-3-4	呼吸覺察與體驗三	63
圖 3-3-5	呼吸覺察與體驗四	63
圖 3-3-6	三度空間呼吸一	63
圖 3-3-7	三度空間呼吸二	63
圖 3-3-8	三度空間呼吸三	64
圖 3-3-9	滾動吧桌球	64
圖 3-3-10	正確的起身、躺下步驟一	65
圖 3-3-11	正確的起身、躺下步驟二	65
圖 3-3-12	正確的起身、躺下步驟三	65
圖 3-3-13	正確的起身、躺下步驟四	65
圖 3-3-14	正確的起身、躺下步驟五	65
圖 3-3-15	正確的起身、躺下步驟六	65
圖 3-3-16	丹田呼吸法步驟一	66
圖 3-3-17	丹田呼吸法步驟二	66
圖 3-3-18	水球意象放鬆練習步驟一	66
圖 3-3-19	水球意象放鬆練習步驟二	66

圖 3-3-20 空間的變化與體驗一	67
圖 3-3-21 空間的變化與體驗二	67
圖 3-3-22 空間的變化與體驗三	67
圖 3-3-23 空間的變化與體驗四	67
圖 3-3-24 空間的探索一	68
圖 3-3-25 空間的探索二	68
圖 3-3-26 空間的探索三	68
圖 3-3-27 空間的探索四	68
圖 3-3-28 身體彩繪步驟一	69
圖 3-3-29 身體彩繪步驟二	69
圖 3-3-30 左右側彎伸展步驟一	69
圖 3-3-31 左右側彎伸展步驟二	69
圖 3-3-32 左右側彎伸展步驟三	70
圖 3-3-33 下背伸展步驟一	70
圖 3-3-34 下背伸展步驟二	70
圖 3-3-35 仰臥立掌左右推撐步驟一	71
圖 3-3-36 仰臥立掌左右推撐步驟二	71
圖 3-3-37 單邊左右螺旋伸展步驟一	71
圖 3-3-38 單邊左右螺旋伸展步驟二	71
圖 3-3-39 十字交叉路步驟一	72
圖 3-3-40 十字交叉路步驟二	72
圖 3-3-41 側身屈抱步驟一	72
圖 3-3-42 側身屈抱步驟二	72
圖 3-3-43 側身屈抱步驟三	73
圖 3-3-44 側身屈抱步驟四	73

圖 3-3-45 側身屈抱步驟五	73
圖 3-3-46 近端運動步驟一	73
圖 3-3-47 近端運動步驟二	73
圖 3-3-48 近端運動步驟三	74
圖 3-3-49 近端運動步驟四	74
圖 3-3-50 近端運動步驟五	74
圖 3-3-51 全身的螺旋動作步驟一	75
圖 3-3-52 全身的螺旋動作步驟二	75
圖 3-3-53 全身的螺旋動作步驟三	75
圖 3-3-54 全身的螺旋動作步驟四	75
圖 3-3-55 加入球的螺旋動作一	76
圖 3-3-56 加入球的螺旋動作二	76
圖 3-3-57 加入球的螺旋動作三	76
圖 3-3-58 加入球的螺旋動作四	76
圖 3-3-59 加入想像的動作一	77
圖 3-3-60 加入想像的動作二	77
圖 3-3-61 加入想像的動作三	77
圖 3-3-62 加入想像的動作四	77
圖 3-3-63 加入想像的動作五	77
圖 3-3-64 加入想像的動作六	77
圖 3-3-65 加入想像的動作七	77
圖 3-3-66 加入想像的動作八	77
圖 3-3-67 閃躲高手一	78
圖 3-3-68 閃躲高手二	78
圖 3-3-69 閃躲高手三	78

圖 3-3-70 閃躲高手四	78
圖 3-3-71 如影隨形一	79
圖 3-3-72 如影隨形二	79
圖 3-3-73 武林高手一	79
圖 3-3-74 武林高手二	79
圖 3-3-75 武林高手三	79
圖 3-3-76 武林高手四	79
圖 3-3-77 照鏡子一	80
圖 3-3-78 照鏡子二	80
圖 3-3-79 照鏡子三	80
圖 3-3-80 照鏡子四	80
圖 3-3-81 伸、縮、轉步驟一	81
圖 3-3-82 伸、縮、轉步驟二	81
圖 3-3-83 擦擦舞步驟一	81
圖 3-3-84 擦擦舞步驟二	81
圖 3-3-85 擦擦舞步驟三	81
圖 3-3-86 擦擦舞步驟四	81
圖 3-3-87 菱形舞步步驟一	82
圖 3-3-88 菱形舞步步驟二	82
圖 3-3-89 菱形舞步步驟三	82
圖 3-3-90 菱形舞步步驟四	82
圖 3-3-91 武術舞蹈一	83
圖 3-3-92 武術舞蹈二	83
圖 3-3-93 武術舞蹈三	83
圖 3-3-94 武術舞蹈四	83

圖 3-3-95 圈圈土風舞步驟一	83
圖 3-3-96 圈圈土風舞步驟二	83
圖 3-3-97 圈圈土風舞步驟三	84
圖 3-3-98 圈圈土風舞步驟四	84



第一章 緒論

漁村社區的環境以及家庭背景比一般地區特殊，對於此地區學童的行為習慣與身心發展方面有許多較不利之影響。劉祥熹、莊慶達、邱信達（2001）指出漁民所得偏低，漁村人口大量外移，漁村社區比起都市相對落後。李明諺（2006）亦認為漁村社區的教育功能不彰以及文化保存維護不力，尤其在家庭教育方面十分薄弱。因此，學校教育必須補其不足之處，肩負起更大的教育責任。

健康與體育課程對國小學童的影響很大，從健康概念的建立、生活與運動習慣的養成、學習方法的改變……等等各方面，都影響著學童的身心健康與適性發展。九年一貫課程之「健康與體育」即是建構在「人自己之生長發育」、「人與人、社會、文化之互動」、「人與自然、面對事物時如何作決定」三個層面的教育活動，而達成全人健康（total well-being）的課程目標（教育部，2003）。身心學（Somatics）是一門探究身心合一的經驗科學，其重視內在經驗的體會與反省，強調探索人體知覺、生物功能和外在環境這三者間的互動關係。而身心動作教育（somatic movement education）是以身心學為理論基礎所發展出的動作教育模式（劉美珠，1999）。自身心學理論所發展出來的身心動作教育，非常符合健康與體育領域所提出全人健康的課程目標。

曾瑞成等（2004）認為由於九年一貫課程的精神在於培養學生「帶得走的能力」，教師必須以能力導向作為規劃課程的依據，選擇、設計適當的教材內容，透過教學活動，培養學生基本能力。因此，將身心動作教育的教材應用在健康與體育課程，是為設計出更適合此社區國小學童學習的課程。

第一節 研究背景

研究者任教於漁村社區國小，這裡的學童非常率直可愛，但是由於環境特殊，使得學童的家庭教育與學習資源等方面較為薄弱。另外，學童的家長因工作的關係疏於照顧，學童往往養成了不良的動作習慣而不自知，這對於學童行為習慣、學習態度與身心發展等方面較為不利。這裡的學童容易產生一些偏差行為，如情緒不穩定、未學會與他人和諧相處、學習時因循苟且不願意多方面思考，而且在遭遇問題時，總是以逃避的方式來處理等，這些情況也經常發生在日常生活以及健康與體育領域的學習上。

另一個問題，是自任教以來始終存在著的現象，低、中年級的學生總是非常喜歡上健康與體育課，而高年級的學生，明顯的有一部分不喜歡，這些學生不是說身體不舒服，就是找藉口不參與活動，他們多半是反應能力較差或是比較膽小的學生。高年級的健康與體育課，成為只有部分學生喜歡的學習領域，另一部分的學生，則無法享受到應有的學習樂趣。學科精熟取向是傳統體育教學的核心 (Jewett, 1989)，這種教學方法所培養出來的學生，只有少數具有優越身體能力者會繼續發展自己運動的技能與習慣，大部分的學生，都只是陪他們一起運動的犧牲者而已。所謂「身體能力」佳的學生，就是在各項運動表現活躍出色者，其他人在體育課堂常常只能淪為「配角」，不只未能學習瞭解接納自己的身體，反而開始抱怨討厭自己的身體 (陳怡真, 2004)。健康與體育領域應該是要讓每一位學生都喜歡並積極參與的學習領域才是！學校教育有輔助家庭教育不足的责任，身為一位教師，更是責無旁貸，有改善上述這些情況的義務，為求解決之道，於是從身心學的角度來探索。

原本以為經過經驗與知識的累積，對於面對問題的態度、身體的狀況、維持健康的方法、預防以及處理運動傷害的方式已有一定程度的瞭解了，但是自從修

習了身心學相關的課程之後發現，才發現自己對這些方面的認識實在少得可憐。一般人都活在頸部以上，因為大家往往把身體當成交通工具，只用頭腦而忘了用心（莊秋慧，1999）。把身體當成工具的結果，往往是為了達到某些目的而忽略身體、心理的感受以及需求，當造成了身心的傷害之後，才承受許多的痛苦。這種情形也發生在年齡逐漸增長的國小高年級學童，因為國小低、中年級學童對身體的需求及感覺是很直接的，例如想上廁所時會表現出緊急的表情、上課時渴了就告訴老師想喝水、而累了就說想休息。其實這些感覺是身體維持正常機能的基本功能，如果為了繼續教學活動，而勉強學生不能上廁所、喝水或休息，就可能造成學生們一些身體甚至心理的無形傷害。而高年級學童，表達身體需求的方式就不那麼直接了，受到一些行為規範與模式的影響，他們常常會對不喜歡的事物或課程以逃避或忽略的方式來應對，而不去面對問題以尋求解決之法。即使他們在教師的督促下被動的完成課程，學習效果仍然不彰。因為學生們是自己身體的主人，再優秀的教師亦無法得知學生的身體感受而明瞭學生真正的需求。

劉美珠（2003b）指出當前學校身體教育是以「肢體功能強化和技能學習」為導向來訓練學童，學童沒有機會體察身體、動作、教育之間密切的關聯，更無法透過身體實際的操作、覺察、反省、改變自己身體的認知與使用方式。劉美珠（2004）亦提到「身心學」強調進入自己身體中與身體對話、工作，以獲得尊重身體智慧、瞭解身體、開發身體覺察與掌控的能力。身為一個教學者，為了讓學生能以「自己是身體的主人」的方式來學習，故探討身心動作教育之應用，尋求適合國小高年級學童的健康與體育領域課程，讓學童經由各種身體的活動來體察身體的感覺，從探索身體而更瞭解自己、尊重自己，進而學習人與人的溝通、瞭解環境與事物之間的互動關係；讓上健康與體育課的學生們，重新找回自己身體與心理的需求，更喜歡、更積極的參與這個學習領域的教學活動。

林季福（2005）的研究建議，身心動作教育課程對於國小學童身體智慧的開發具有相當正面的效果，學童可以從中遊戲、體驗、探索等各種有趣的活動中去

學習，是一門值得推廣的課程。因深感身心動作教育對國小學童健康與體育領域之學習有很大的幫助，於是想以實際之教學活動來落實自身的理念，設計一套課程以提高國小高年級學童對健康與體育領域的學習興趣與學習成效。廖智倩（2001）指出，過去單一的教材與教法，已無法讓不同心智能力的學生們，都達到學習效果。在開放、多元的新浪潮下，教師們應重新檢視自己的教育理念，思考未來教學的新方向。而要從事任何教學新方法，都必須從計畫的改變著手，再進行實際教學以評估教學情況，經修正後再反覆評估、修正，以建立教學的特殊型式（李咏吟，1998）。本研究根據身心動作教育理念進行健康與體育課程設計，以學童的實際需要為考量，善盡教學者之責任。

行動研究是教師專業成長、課程發展及教育改革重要手段之一（Elliott, 1991）。歐用生（1996）認為「行動研究」極適合教育實務工作使用，教育實務工作者可以在行動當中實施研究。而且在不影響學生學習權益的前提下進行研究，並不斷改進修正所編排的課程以尋求最適合學生的課程。因此，本研究所欲採用的研究方法為行動研究法，蔡清田（2000）指出一般的研究方法是將研究對象分為實驗組與控制組，然後進行不同的教學方式，再以統計的方法來比較其教學成效之良窳。這樣雖然可以發現某一種教學方法較優，但是在實驗過程中，部分的學生已接受不良之教學方式，所以一般的研究方法無法得知那一種特定的教學方法適用於那一種特定類型學生。一般的研究方法既然無法確切的解決學校教育的實際問題，因此本研究以行動研究之方式進行課程設計與修正，較能符合實際教學需求。

本研究考量健康與體育領域包含的範圍較廣，七大主題軸人與食物、運動技能與安全生活等方面無法完全與身心動作教育相結合，故以完成一套十週應用身心動作教育理念設計的健康與體育課程為研究的目標，讓高年級學童能在一學年中，接受十週身心動作教育應用於健康與體育之課程，以多元的教學方法來為學童開啟身體智慧的另一扇窗。

第二節 研究目的與待答問題

一、研究目的

- (一) 依據身心動作教育理念編排一套十週適合台東漁村社區國小高年級學童的健康與體育課程。
- (二) 瞭解國小高年級學童接受本研究之健康與體育課程後，其接受情況與學習情形。
- (三) 瞭解本課程符合身心動作教育之功能及達到健康與體育領域之能力指標的情形。
- (四) 探討教學者在課程實施中之教學省思與專業成長歷程。

二、待答問題

- (一) 依據身心動作教育理念編排一套十週適合漁村社區國小高年級學童的健康與體育課程內容發展及實施歷程為何？
- (二) 國小高年級學童接受本研究之健康與體育課程後，其接受情況與學習情形為何？
- (三) 本課程符合之身心動作教育功能及達到之健康與體育領域能力指標為何？
- (四) 教學者在課程實施中之教學省思與專業成長歷程為何？

第三節 名詞解釋

一、身心動作教育

劉美珠、林大豐（2007）指出身心動作教育是依據身心學的理念而來，是重視身心整合、強調由內在去經驗身體感受以瞭解身心現象所發展的動作教育課程。透過重新檢視、具體經驗、自我身體的結構、功能、動作、感官知覺、感受和意識活動，以達到調整與平衡身心。

本研究所指的身心動作教育，即是依據上述身心整合的身心動作教育理念而來，具備有下列五項功能：

- (一) 讓學習者以另一個角度面對自己的身體，更瞭解身體的構造與機能，進而改變不良姿勢與不良習慣。
- (二) 放鬆、調適身體與心理，穩定情緒及平衡身心健康，使學習者能更專心、動作更有效率。
- (三) 多元且具創造力的課程內容如本能性自由動作的探索……等等，能有效幫助學童達到主動的肢體運動與多元的動作學習，開發身體潛能。
- (四) 與他人互動、交流，學習人與人的溝通，增進人際關係。
- (五) 激發創造能力，提高學習者對於身體活動的興趣，增進身體健康。

二、健康與體育課程

根據教育部（2003：20）公佈之「國民中小學九年一貫課程綱要」，健康與體育課程內容包含七大主題軸，分別為生長、發展、人與食物、運動技能、運動參與、安全生活、健康心理與群體健康。由七大主題軸及其內涵所擬定的能力指標共有106項，分為三個學習階段，第一階段為33項，第二階段為37項，第三階段為36項。

本研究所指的健康與體育課程，是根據身心動作教育理念，針對參與對象之特質與需要，選擇健康與體育領域第二學習階段其中十項分段能力指標所設計的課程。

三、行動研究

蔡清田（2000）指出行動研究是由教學的實務工作者自身進行，以完成與專業工作有關的實務改進，亦能促成專業理解的加深加廣以及專業發展。他並說明，「行動研究」是透過「行動」與「研究」相結合，以縮短理論與實務的差距。

為發展適合漁村社區國小高年級學童之健康與體育課程，本研採用上述行動研究的理念，以教師擔任研究者，透過螺旋循環反省思考的方式，並從學習者與觀察者的角度，進行三個面向的探討，以做為改進、修正課程設計的依據。

四、台東漁村社區國小

根據李明諺（2006）的說法，漁村社區指的是目前或是過去曾以漁業活動為該地區之主要生活形式的鄉鎮、村落或社區，其地理位置位於濱海地區等相關水域，從事各項漁業相關活動有一定數量之人口。台東縣富岡新村即為漁村社區，是行政院農委會漁業署（2007）於民國九十年公佈的富麗漁村計畫所屬的十五個漁村之一。該社區漁民最初以大陳義胞為主，現有部分居民為阿美族原住民，亦為台東區漁會所在地。

本研究所指的漁村社區國小是位於台東縣富岡新村漁村社區的F國小，該校每年級一班，全校共有6班，學生數128人，半數為原住民，行政上歸屬於原住民學校，家長職業以漁、工、農為主，校內學童家庭背景差異頗大。

五、高年級學童

高年級學童一般是指 11~12 歲就讀國小五、六年級的學童，本研究指的是就讀台東縣漁村社區 F 國小六年級的學童。

六、教師專業成長

周宏室（2005）認為教師專業成長是教師在師資培育機構要接受長期的專業教育訓練，在教學生涯中要不斷的進修與研究。

本研究指的是教師在教學過程中仍持續的進修研究，透過教學省思增進教學能力，包括課程實施、教學行為、師生互動等三個面向。

第四節 研究範圍與限制

一、研究範圍

- (一) 本研究是以研究者服務的學校，台東縣 F 國民小學之六年級 k 班共三十一位學童為參與對象。
- (二) 研究者依據身心動作教育理念設計健康與體育領域課程，並進行為期十週，每週二節課的教學活動。
- (三) 本研究以研究進行中所蒐集的資料分析探討，視學生學習情況及反應改進課程內容，以發展適合應用在漁村社區國小高年級之健康與體育課程。

二、研究限制

- (一) 本研究是探討特定的課程、特定的情境以及特定的對象，故本研究的描述與紀錄、以及本研究對所編排的課程進行內容修改等方式與作法，不宜對

其他年級、地區的學生或課程作廣泛推論。

- (二) 因考慮學童的個別差異或學習能力不同，故課程進行之前、中、後學童所使用的學習單、紀錄表等資料，並不一定強制全部填答完成。



第五節 研究的重要性

一、為漁村社區國小學童設計一套適用的健康與體育課程

讓學童適性發展為現代教育的要項，九年一貫教育改革鼓勵各國民小學發展學校本位課程，其目的即為提供國小學童適性化的教學環境。九年一貫課程綱要中明確的闡述，健康與體育領域的目的是以人性化、生活化、適性化、統整化與現代化的教育活動，傳授學生知識、養成終身學習能力並培養身心健全的國民與世界公民（教育部，2001）。本研究針對台東漁村社區國小六年級學童的特質量身訂作，所設計的課程不但能符合上述的原則與理念，也能發展出一套適合漁村社區國小學童的健康與體育課程。

二、身心動作教育對健康與體育領域的價值

為因應現今社會環境的需要以及教育改革的潮流，傳統著重知識與技能傳授的教育模式已不再是教師唯一的準繩；教師的重要責任，除了開發學生無限的潛能之外，更應協助學生瞭解自己、適應環境與改善生活。教育部（2001）公佈九年一貫課程綱要，其基本理念中即闡明了教育是為了開發學生潛能、培養學生適應與改善生活環境。而身心動作教育的理念，正與教育改革的基本理念不謀而合。

林大豐（2001）指出身心學是一門深入探究身心關係，體會身體智慧與開發覺知（awareness）的研究領域，在體認身體智慧的過程，可以開發身心覺察以增進自我瞭解、與他人關係、以及對環境關係的瞭解。劉美珠（2002）亦指出如何將身體的覺察與探索安排進入學校的體育課程中，值得老師們依自己的經驗、背景來思考與設計。並提供學生一個開發覺察、自我探索的機會，讓學生能夠探索身體和空間、時間及方向之關係，以增進身心的適應能力。

發展自身心學的身心動作教育可以改變學童的學習觀念與行為，開發自我的潛能，對學習健康與體育領域有很大的助益。

三、提供多元的學習方向

多元學習乃是現今教育之趨勢，本研究透過身心動作教育，讓學生以多元的角度看待自己的身體和心理，並從中學習正確的求知態度與修正動作技能。如果將國小學童像訓練運動員一樣，只以一般體能訓練的方式來進行健康與體育領域教學，則必定會將學童本身獨特的潛能抹殺掉。

Gardner (1993) 認為「多元智慧理論」包括語文、音樂、邏輯-數學、視覺-空間、肢體-動覺、人際、內省、自然觀察等八種智慧，代表著八種不同的潛能；而這些潛能只有在適當的情境(例如教學活動)中才能充分發展出來(林素卿，2005)。卓子文(2001)亦提出用不同的方式來學習，他認為我們要用「身體來學習」，而非完全「用頭腦來學習」。運用身心合一的概念來學習，以不同的角度、感覺和態度來體驗他人感受，重新思考人際關係。我們所教導的學生、或是與我們一同參與研究中的人亦然。本研究所進行的課程設計，即是想營造適當的情境以引導的方式來開發潛藏在學童身上各種不同的身體智慧。王麗珊(2006)認為身體有著無限的可能與奇蹟，只有自己可以決定如何看待自己身體！學生可透過身體經驗體會當下的自我，不用和別人比較，也不必在乎他人眼光，每個人都是獨一無二，一切學習均在自己的身體中發生。

本研究探討身心動作教育是否有助於學童對健康與體育領域的學習與發展，一方面欲瞭解學童接受此課程之後，多元學習與適性發展之個別差異；一方面期望能提昇學童學習的興趣，進而引導他們進入更深廣的領域，開啟多元的學習方向。本研究之結果亦可提供給健康與體育課程設計者另一種不同的思考角度，或是提供給身心動作教育研究者作為參考的案例。

第貳章 文獻探討

本章共分五節，首先分析身心動作教育以及健康與體育領域的內涵，再蒐集與研究主題相關之著作與研究，透過分析與歸納，從身心動作教育和健康與體育領域的理念與特質之中，找出二者之間的關聯，以研擬出本研究課程設計的依據與目標。

第一節 身心動作教育的基本內涵

身心動作教育發展自身心學，身心動作教育 (somatic movement education) 是在身心學的哲思和身心教育的理念下所發展出來的課程模式，重視個人內在經驗和反省，藉由身體動作幫助人們進入自我的內在世界，重新教育身體並重新學習對身體的尊重和傾聽 (劉美珠，2003a)。本節探討身心學的基本理念、起源與發展，以及身心動作教育的內涵。

一、身心學的基本理念探討

(一) 身體的文化與身體活動之研究

「身體」運動教育的學習，可以領略人生的真諦，還可以培養對美的鑑賞力 (蔡欣延、周宏室，2004)。身體是人類社會最基本的分子，也是人們體驗存在的根本。長久以來文化很少給身體公平的展現機會；如今雖然身體已漸受重視，卻仍有許多的意義與矛盾 (周育萍，2005)。自十七世紀以來，笛卡爾的身心二元論，影響著近代對身心的看法。目前，在多元論述發展以及新思維、新理論等風潮下，過去身心二者對立的身體觀被打破。「經驗」才是實質的內容所在，是運動身體研究及其發展的根本，亦是未來運動身體研究發展的基點 (甘允良，

2004)。

長久以來，身體被部分哲學家與思想家的論點所貶抑，認為身體如同其他物體一般，隨時會毀壞，只有心智才能長存，故為人們之主宰。但是事實真是如此嗎？缺少了身體，心智之作用何在？高彩鳳（2002）曾提及人類肉身雖為物質的存在，但是其意義卻是無限的，如果外在對象物不足以為心靈之寄託時，將心靈回歸於身體之中，並在身體內空間自由的描繪，可以使心靈與身體達到合一的最高境界。法國現象學大師梅洛-龐蒂(Maurice Merleau – Ponty, 1908-1961)認為我即我的身體，應將主體存有的「我」與作為物質肉身存在「身體」，視為不可分割的整體。而身體更是人存有的根基，有身體才能使人的存有，可以開發、開創，顯現出人們存在的意義（鄭金川，1993）。朱文夔（2004）亦提及梅洛龐蒂認為人們從出生以來就不斷利用身體感知自己存在，兒童是一個最明顯的例子。兒童發展愈成熟，所能掌握的意義也愈精緻，他強調身體語言是教學上的要素之一。

劉美珠、林大豐（2003）指出身體是以具體的物質形態存在，和其他物體一樣具有固定的形狀；但它和其他物體不同，雖然它也是以某種成份的原子組成，可是它所呈現出來的行為表現與這些組成物質迥異，而且具有獨立活動、複製再生、獨自選擇性和外在環境交換化學物質的能力。身體的智慧容易被忽視，心理學家賴文(D. M. Levin)認為：「人必須先重返肉體，找回被科技切斷的身體智慧。」（何穎怡譯，2000）。張玉珮（2006）指出，當我們相信自己的身體擁有智慧時，我們將不斷的自我重整，更能接納較新且較有用的訊息，也更能覺察整個身體及其感覺，而有效的運用自己的潛能。

綜合上述論點，可歸納出身體活動著重的是「經驗」，一般人皆只認為身體只具備第一維度，其實身體是具有多方面的特性，身體本身包含了物質、文化、人與人的互動等多個層面，另外，身體並非完全服從於心智，例如呼吸系統、血液循環...等等功能，身體是有其自主性的，為了生存，身體有其本身的智慧，身體所潛藏的活動經驗並非完全存於大腦的記憶經驗，它亦包含在這個身體智慧。

(二) 身心學的發展與基本理念

身心學 (Somatics) 是探索身心關係與體察身體智慧的學問 (Hanna, 1977)。林大豐 (2001) 指出身心學早期大都統稱為身體療法、動作治療、身心整合、身體工作、手療工作及身心技巧。1976 年 Thomas Hanna 根據這些不同技巧的共通性，整理出其基礎理論，於是將這個重視身心整合、強調內在去經驗與身體感受，並瞭解身心現象的研究學門界定為”身心學”。

Somatics 是學習身體的領域，是由第一人稱的我去覺察身體，soma 來自向內的覺察，和 body 並不相同 (Hanna, 1983)。根據 Hanna (1986) 的看法，身心學是一門研究”soma”的領域，是藝術，也是科學，同時這個學門著重覺察、生物功能與環境三者間互動關係的體驗過程。劉美珠 (2002) 更進一步的說明身心學是一門探究身心經驗的科學，亦是探究身體心靈的藝術和科學，其研究的重點在身心整合的探討上。她認為身體是有思想、有智慧的 (body knowing or the thinking body)，經過自我內在的體會與反省，身與心會密切的交流對話，重新建構相處合作的模式，如此一來，身心將更能適應於變化多端的環境。

劉美珠、林大豐 (2007) 建構身心學的理論基礎，為身心學歸納出幾個基本觀點：身心合一、活生生的有機體、從第一人稱觀察人體、由自我內在去經驗、過程導向、開發覺察能力、覺察改變與選擇、接觸的力量與習慣動作的重塑、尊重身體的智慧及自我與外在環境之間的調和。這十個觀點分別從各個不同的角度闡述身心學的理念。這是有別於一般所認為，身體是心理從屬概念的論點，「身體」與「心智」的地位是相等的，其主體性應該受到重視，它們並不是從屬的關係；身體的本性應該受到尊重，身體的現象也應該被細心傾聽，而不是被壓抑或漠視。

劉美珠 (1999) 強調身心學的基本理念，身心是合一的，身體的經驗感受和反應現象，對心理有著莫大的影響，而透過對身心經驗的開發與學習，更能夠開發出人們潛在的能力。Beck (1987) 亦認為人們可以透過覺察能力了解與去除情緒方面的困擾。林美玲 (2005) 說明身心學強調由第一人稱的角度來觀察自己，

因為每個身體都有很多的可能性，只有用心傾聽動作發生時身體所發出的訊息、透過體察自己身體的種種變化，才能瞭解到自己內在的情感以及情緒的變化，並針對自己身體的需要善待自己。

林季福（2004）綜觀各專家學者的論點，將身心學之基本理念整理為六個共通項目：1.尊重身體的智慧、2.重視覺察能力開發、3.重視歷程導向、4.強調身心合一、5.著重體察、選擇與改變、6.重塑身體動作習慣。他認為身心學的基本理念，在於從身體有很多的可能性，每個人由面對自己身體的過程開始，觀看自己內在的感覺、情感、情緒，把對自己身體的覺察感受，發展成一套自我探索的過程。

研究者在資料的蒐集與整理中發現，身心學對身體的重視，是來自於身體具備了一種讓人們能延續生命且無可替代的要素，也就是身體本身的智慧。這個智慧並非憑藉人們的思想、以邏輯推理等方式解決問題所產生；而是身體自己本身所發揮的適應潛能，從充滿考驗的環境下發展而來。在學者的論證之中，劉美珠（2001）的闡述正可驗證研究者的觀點：身體每分每秒都一直不斷地在改變，也不停地在動，身體有它的「智慧」（body wisdom, body knowing），不斷順著自然法則運行著。

二、身心動作教育的內涵

Susan（1999）指出身心動作教育即是以身心學為理論基礎，強調開發身心覺察的身心教育所發展出的動作教育模式，它可以利用各種治療與教育的方法來和我們的身體工作。蔡琇琪（2004）亦認為身心動作教育源自於身心學，因各派身心學者進入身體自我探索的背景、應用不同，故目的不盡相同，其中強調身體的再教育和再學習的觀點，以動作為主要手段來探索身體的身心教育型態之一即為身心動作教育。

身心學因應時代之需求而蓬勃發展，其範圍日益擴大，從教育到身體、心理

的治療...等等，各有不同的研究領域，身心動作教育即包含在其中，引用林大豐、劉美珠（2007：163）提出之發展架構圖來呈現身心學之發展狀況。

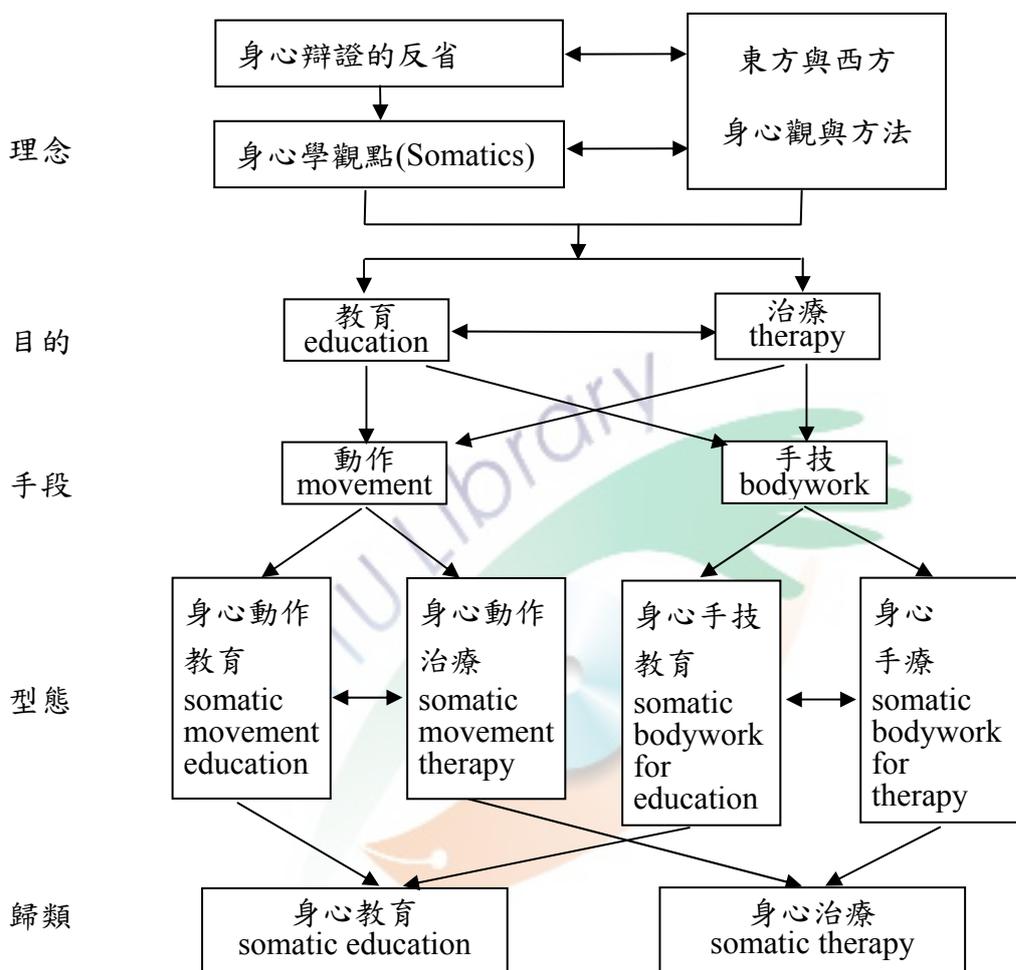


圖 2-1-1 身心學領域發展架構圖（引自林大豐、劉美珠，2007：163）

從圖 2-1-1 可以發現，人們為了達到教育或是治療等目的，於是根據身心學理念發展出一系列動作設計與技巧。它主要分為教育與治療兩個類別，這兩項類別為了因應不同的目的而產生動作與手技兩種手段，並發展出身心動作教育、身心動作治療、身心手技教育以及身心手療等型態。我們可以清楚的看出，具備各項

功能之動作設計所構成的身心動作教育型態，應歸類於身心教育的範疇。劉美珠、林大豐（2003b）闡明，以身心學的觀點面對身體時，就有了完全不同的態度和方式了，如果將這種方法應用到教育，對人體進行一系列教育的過程，就發展成身心教育（somatic education）的內容。

林大豐、劉美珠（2007）指出，身心動作教育課程內容應包括身體結構與功能的認知與體會、身體中心與各部位關係之探索（動作發展）、本能性自由動作的探索、身心適能、人際關係與適應環境等五方面。從上述這五部分的課程內容我們可以發現，整個學習過程是由學習者自身極微小的覺察部分開始，逐漸擴大到與整個自然環境的和平共處。

身心動作教育透過自然的動作向和心理內在來探索身體的經歷，瞭解身心合一、強調身體智慧的概念是課程實施的重點，而開發覺察、促進身心健康，透過身體本身探索、強調內在的反省並得到自信乃是課程目標（鄭國雄，2006）。王麗珊（2006）則強調身心動作教育從身體發生，是透過開發內在覺察與身體動作的自我探索所設計出的一系列動作活動。課程內容可以討論與分享，讓學生透過自己的經驗學習發現身體的奇妙。其中的自我的覺察，亦能提供學生學習重新探索體驗身體、認識自我和控制情緒的機會。

三、小結

綜合上述論點，得知身體活動的研究已逐漸受到重視，而身心學也因應社會的潮流與趨勢蓬勃發展。源自於身心學的身心動作教育是為了教育的功能而發展出來，並且著重學習者自我的「覺察」與自身的「經驗」。它的課程內容包括身體結構與功能的認知與體會、身體中心與各部位關係之探索（動作發展）、本能性自由動作的探索、身心適能、人際關係與適應環境等五方面。它不同於以往將身體當成活動工具的體能教學，它可以讓身體活動和情緒相結合，使每一位學習者透

過這些動作操作，以不同的角度來看待自己的身體並調整情緒，學習人與人的相處，乃至最後能適應整個環境。因此，身心動作教育的範圍，可說是由內而外，從自身的覺察，乃至於到與自然環境的調和。



第二節 健康與體育領域的基本內涵

健康與體育領域是統整傳統「健康教育」與「體育」兩個學科而來，主要是因應時代需求，配合教育改革而產生的學習領域。晏涵文（2001）指出國民教育的最終目標是培養健全的國民，良好的健康與體能乃一切事物的基石。本節分析根據健康與體育領域七項課程目標所發展的七大主題主軸，以及由專家學者從七大主題軸中擬定出來，具體提升學童能力的分段能力指標。

一、健康與體育領域七大主題軸

教育部（2003）規劃健康與體育學習領域，是以達成全人健康（total well-being）為課程目標。其公佈之「國民中小學九年一貫課程綱要」中健康與體育學習領域所明列的課程目標有七項（引自教育部，2003：20）。

- （一）養成尊重生命的觀念，豐富健康與體育生活。
- （二）充實促進健康的知識、態度與技能。
- （三）發展運動概念與運動技能，提昇體適能。
- （四）培養增進人際關係與互動的能力。
- （五）培養營造健康社區與環境的責任感和能力。
- （六）培養擬定健康與體育策略與實踐的能力。
- （七）培養運用健康與體育的資訊、產品和服務的能力。

基於上述七項理念，將健康與體育領域之學習內涵由原有「健康教育」與「體育」課程中，統整出七大主題軸，分別為生長、發展、人與食物、運動技能、運動參與、安全生活、健康心理與群體健康。現將七大主題軸內涵條列如下（引自教育部，2003：35-36）。

(一) 生長、發展

1. 由出生、成長、老化、死亡的各發展階段，開發個體生長、發育和身體功能的潛能。
2. 健康是多層面的，個人可以採取有效自我照顧的方法來增進健康。
3. 對個人身心健康與家庭、社會和諧而言，性是人類生活中重要的一部分。

(二) 人與食物

1. 食物的價值在於提供人生各階段身體所需的營養素及滿足心理的需求。
2. 食物的選擇，受到社會、文化、經濟、自然環境及政策等因素的影響。
3. 良好的飲食習慣能使食物被人體充分利用，而安全的食物製備及保存過程，可提高食物的價值。
4. 飲食與運動對健康有密切關係。

(三) 運動技能

1. 運動技能可透過基礎性、特殊性的動作發展來培養，並能應用於日常生活中。
2. 了解各種運動概念，以提升運動技能。
3. 飲食與運動對健康有密切關係。

(四) 運動參與

1. 身體活動的參與是人類生活的重要型態，具有個人、社會和文化層面的意義。
2. 運動參與是充實休閒生活、增進體適能的重要方式。
3. 具備正確的運動概念有助於參與適當的身體與發展計畫。
4. 透過欣賞和參與各種身體活動，了解本土與其他領域的體育活動。

(五) 安全生活

1. 具備安全概念，應用安全資源，執行社區安全行動，以適應現代生活。
2. 具備緊急情況處理及急救技能，以降低傷害的嚴重性。
3. 具備正確使用物質的概念，避免物質濫用，而危害個人他人及社會健康。
4. 具備運動傷害預防及處理的知能，以減少運動事故傷害發生，並維護身體健康。

(六) 健康心理

1. 正確認識自己，肯定與接納自己，並且能夠自我實現，是心理健康的基礎。
2. 良好的人際關係讓人覺得幸福、有歸屬感，並能增進家庭和諧、團隊表現及社會支持。
3. 壓力調適、情緒管理、有效溝通與問題解決等技巧，有助於行為的適應。
4. 社會、文化中多元的價值觀應被了解與尊重，並培養健全的生活態度與運動精神。

(七) 群體健康

1. 健康促進與疾病預防在於管理與改善健康狀態，以提升健康品質。
2. 消費者能辨認健康與運動資訊的正確性，並經由合適管道選擇健康與運動的服務及產品。

3.在營造個體、社區與環境健康的過程中，人與環境是相輔相成的。

林貴福、盧淑雲（2003）探究上述七大主題軸之內涵，將之歸納出表2-2-1屬於健康範疇的十類別以及體育範疇的十項目。

表 2-2-1 健康十類別與體育十項目

健康十類別	體育十項目
1.生長發育和老化.死亡	1.開發身體功能與運動技能
2.個人衛生	2.飲食與運動
3.性教育	3.運動概念
4.人與食物	4.運動規則
5.安全.急救	5.運動參與及規畫
6.藥物教育	6.休閒與體適能
7.健康心理	7.運動欣賞
8.健康促進與疾病預防	8.運動安全與傷害
9.消費者健康	9.運動與人際關係
10.環境教育	10.消費者運動

（引自林貴福、盧淑雲，2003：31）

綜合表 2-2-1 內涵我們可以發現，現今的健康與體育領域已將學生學習的時間軸(發展、學習過程)與空間軸(家庭、學校、社區等生活環境)連結在一起，學習已成為一種多元的發展型態，不只是單一運動技能的培養，或是針對某項健康觀念的建立，而是全面性的身、心以及對生活的適應。由此亦可看出，學童身心的均衡發展乃是這個領域學習的基石，關乎學童的學習成效。

二、健康與體育領域的分段能力指標

健康與體育領域的分段能力指標是根據七大主題軸而來，這是由召集人晏涵文以及各教授、講師、研究生、高中、國中、及國小教師等成員討論與研擬之後訂定的（施登堯，1999）。分段能力指標平均分為三段學習階段。第一學習階段為國小一至三年級，第二學習階段為國小四至六年級，第三學習階為國中一至三年

級。教學者可根據此分段能力指標彈性發展教材、教法來達成。每一個能力指標均可在這三年中的任一學期教導（晏涵文，2001）。

健康與體育領域三階段能力指標共計一百零六項。本研究課程實施對象為六年級，表 2-2-2 列出第二學習階段能力指標。

表 2-2-2 健康與體育領域第二階段能力指標

健康與體育領域七大主題軸	健康與體育領域第二階段能力指標（說明：能力指標第一個號碼為主題軸序號，第二個為學習階段，第三個為流水號。）
生長、發展方面	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用作決定的技巧來促進健康。 1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 1-2-6 解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。
人與食物方面	2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。 2-2-3 了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。 2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。
運動技能方面	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術。 3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。
運動參與方面	4-2-1 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 4-2-2 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。 4-2-3 了解影響運動參與的因素。 4-2-4 評估社區運動環境並選擇參與。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。

續表 2-2-2

<p>安全生活方面</p>	<p>5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 5-2-4 評估菸、酒、檳榔及成癮藥物對個人及他人的影響並能拒絕其危害。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。</p>
<p>健康心理方面</p>	<p>6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。 6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。</p>
<p>群體健康方面</p>	<p>7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。 7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。 7-2-3 確認消費者在與健康相關事物上的權利與義務。 7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利義務及其與健康的關係。 7-2-5 調查、分析生活週遭環境問題與人體健康的關係。 7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。</p>

(整理自教育部，2003：20-24)

根據表 2-2-2 三十七項能力指標之內容，我們可發現這些能力指標皆對應健康與體育的七大主題軸，每一學習階段之主題軸均發展出四到六個能力指標。這些能力指標十分具體且能與學童生活配合，符合現今教學適性化、多元化的原則，教師如欲進行課程設計，依據學童特質選擇可對應的能力指標，應更為務實有效率。

三、小結

由本節的文獻資料可發現，健康與體育領域之七大主題軸及其內涵與學習者的日常生活息息相關，其範圍有如同心圓，從成長、發展乃至於群體健康，自內

向外擴展開來。此領域的學習型態既是從自身擴展至群體乃至整個生活環境，則與身心動作教育似乎就有雷同之處，值得進一步的探討。

健康與體育領域的能力指標是依據七大主題軸的學習內涵所擬訂，它取代了以往固定不變之課程，提供教學者能以彈性方式，做為設計課程的依據(晏涵文，2001)。這些能力指標可以由教學者來選擇，針對不同學習對象的需求，用以增進學習者某方面較為欠缺的能力。既然是以量身訂作的方式進行課程設計，則所設計之課程，自然就能符合適性化的原則。



第三節 健康與體育領域與身心動作教育

本節分為兩個部分探討，第一部分是比較身心學基本理念與健康與體育領域七大主題軸內涵之異同。第二部分則將身心動作教育的課程內容與分段能力指標進行對照，以做為課程設計之參考。

一、健康與體育領域內涵與身心學基本理念

健康與體育領域所包含的生長、發展、人與食物、運動技能、運動參與、安全生活、健康心理與群體健康等七大主題軸，是該領域的基本內涵。而根據劉美珠、林大豐（2007）所提出身心學基本理念，包括：

- (一) 身心合一。
- (二) 活生生的有機體。
- (三) 從第一人稱觀察人體。
- (四) 由自我內在去經驗。
- (五) 重視過程導向。
- (六) 開發覺察能力。
- (七) 覺察改變與選擇。
- (八) 接觸的力量與習慣動作的重塑。
- (九) 尊重身體智慧。
- (十) 自我與外在環境之間的調和。

經過分析與歸納，二者有許多相關之處，為便於對照，現從林大豐、劉美珠（2007）所提出的身心學基本理念，參照健康與體育領域七大主題軸及其內涵，選擇二者相關的部分以表2-3-1呈現。

表 2-3-1 身心學基本理念與健康與體育領域七大主題軸內涵相關部分對照表

身心學基本理念	簡要理念說明（整理自林大豐、劉美珠，2007：158-162）	七大主題軸及相關之內涵
身心合一	心與身非主僕關係，而是一體兩面，互為體用而無法分割的實體，唯有身心和諧一體，互相輔助與共同調整，才是一個真正完整的全人。	(六)健康心理 1.正確認識自己，肯定與接納自己，並且能夠自我實現，是心理健康的基礎。
活生生的有機體	人體是一個無時無刻不在流動的活體，包含氣、液體、快樂和愉悅三種狀態的流動，人體透過各種調整方法維持與促進這三種身體的流動性以達到全人健康。	(一)生長、發展 2.健康是多層面的，個人可以採取有效自我照顧的方法來增進健康。 (三)運動技能 1.運動技能可透過基礎性、特殊性的動作發展來培養，並能應用於日常生活中。 (四)運動參與 1.身體活動的參與是人類生活的重要型態，具有個人、社會和文化層面的意義。
從第一人稱觀察人體	身心學者主張由第一人稱的角度來探索內在的經驗科學，強調由自觀內省的過程而非數字量化可得的科學結果來觀察人體的現象。	(六)健康心理 1.正確認識自己，肯定與接納自己，並且能夠自我實現，是心理健康的基礎。
由自我內在去經驗	身體具備多元性，要體會身體的存在，應學習和身體溝通，由自我內在去經驗身體現象、體會不同的身體動作，傾聽身體的訊息。	(六)健康心理 1.正確認識自己，肯定與接納自己，並且能夠自我實現，是心理健康的基礎。 3.壓力調適、情緒管理、有效溝通與問題解決等技巧，有助於行為的適應。

續表2-3-1

<p>重視過程 導向</p>	<p>身心學強調經驗和從內在觀察的過程及改變，重視個體及生命的過程。在自觀內省、細心品味自我探索的過程中，人們更加得以瞭解自己，並將焦點著重在每一過程中的改變與學習，而不汲汲於最後之結果。</p>	<p>(一)生長、發展 1.由出生、成長、老化、死亡的各發展階段，開發個體生長、發育和身體功能的潛能。 (三)運動技能 1.運動技能可透過基礎性、特殊性的動作發展來培養，並能應用於日常生活中。</p>
<p>開發覺察 能力</p>	<p>當對自我身體的覺察愈敏銳，則對外在世界的變化也愈敏感，這種身心的敏感度可以增加非語言性的溝通能力，增進與他人關係的覺察；甚至可以進一步提昇對外在環境覺察的能力。</p>	<p>(一)生長、發展 1.由出生、成長、老化、死亡各發展階段，開發個體生長、發育和身體功能的潛能。 2.健康是多層面的，個人可以採取有效自我照顧的方法來增進健康。</p>
<p>覺察改變 與選擇</p>	<p>體察身體不斷改變的現象，能夠讓人們更深入地瞭解及尊重身體的智慧。透過身體之變化多端的體認，可以更清楚的學習面對選擇和掌控自己而教育過程中「學習」的發生即在於不斷改變過程中的選擇與有意圖的改變。</p>	<p>(一)生長、發展 2.健康是多層面的，個人可以採取有效自我照顧的方法來增進健康。 (五)安全生活 4.具備運動傷害預防及處理的知能，以減少運動事故傷害發生，並維護身體健康。 (六)健康心理 3.壓力調適、情緒管理、有效溝通與問題解決等技巧，有助於行為的適應。</p>
<p>接觸的力量 與習慣 動作的重 塑</p>	<p>透過手的接觸引導，除了和身體的心智溝通外，更希望能提昇到意識層面，使被操作者能體會到不同的身體感受，對其習慣動作進行重新調整。而不同部位的身體接觸、人與環境的接觸，也都提供了開發覺察和調整身心的好機會。</p>	<p>(六)健康心理 3.壓力調適、情緒管理、有效溝通與問題解決等技巧，有助於行為的適應。 (七)群體健康 1.健康促進與疾病預防在於管理與改善健康狀態，以提升健康品質。</p>

續表2-3-1

<p>尊重身體 智慧</p>	<p>身心學強調身體本身的心性智慧，身體每一個部位除了相互連結的關係外，還有它自己獨立的結構和運作方式。每一個細胞都有它自己的心靈和運作的智慧，為了求生存而自我調整與改變以適應環境。故身體是我們最偉大的老師，也是人類能夠增進心識、覺醒和開悟的殿堂。</p>	<p>(一)生長、發展 1.由出生、成長、老化、死亡的各發展階段，開發個體生長、發育和身體功能的潛能。 (六)健康心理 1.正確認識自己，肯定與接納自己，並且能夠自我實現，是心理健康的基礎。 4.社會、文化中多元的價值觀應被了解與尊重，並培養健全的生活態度與運動精神。</p>
<p>自我與外在環境之間的調和</p>	<p>身心學的論點不僅強調自我內在之平衡，更應包含自我與他人、個別與團體、內在與外在、公眾與私人之間關係的和諧及平衡。以「身體」的探索為出發，進一步透過瞭解身體因外在環境變化而產生的改變，來尋求自我與外在環境之間的調和關係。</p>	<p>(四)運動參與 4.透過欣賞和參與各種身體活動，了解本土與其他領域的體育活動。 (六)健康心理 2.良好的人際關係讓人覺得幸福、有歸屬感，並能增進家庭和諧、團隊表現及社會支持。 (七)群體健康 3.在營造個體、社區與環境健康的過程中，人與環境是相輔相成的。</p>

從表2-3-1得知，健康與體育領域七大主題軸中，人與食物的部分似乎與身心學基本理念無關聯，因為這個主題軸並未出現在上表。但是如果從這一個主題軸內涵發展出來的能力指標「2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。」以及「2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。」兩項來看，又可以符合身心學之中「重視過程導向」以及「自我與外在環境之間的調和」。所以，在人與食物這個部分，可說只是對主題軸內涵的解釋不同而未能對應到身心學的基本理念。故從上表仍可歸納出，身心學基本理念與健康與體育

領域七大主題軸內涵，確有許多相關之處。

二、 健康與體育領域之分段能力指標與身心動作教育

身心動作教育是為了教育的需求而產生的，林大豐、劉美珠（2007）尋求將身心動作教育應用於健康與體育課程的可能性，於是提出了身心動作教育課程模式，這個模式是由「身心教育」、「健康教育」和「體育」的交集而來，圖 2-3-1 呈現三者的關係。

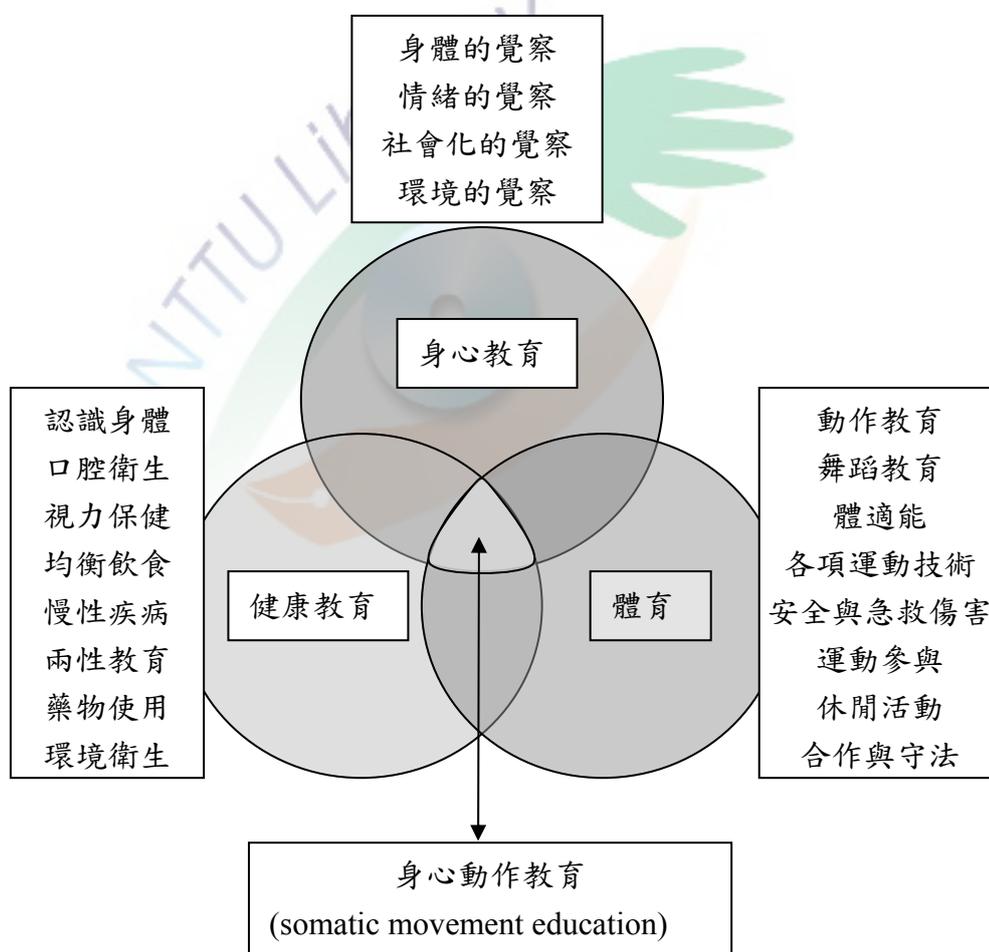


圖 2-3-1 身心教育、健康教育和體育所建構之身心動作教育之關係圖（引自林大豐、劉美珠，2007：165）

圖 2-3-1 顯示身心動作教育與健康與體育領域之關係，舉凡與身體活動、身體健康等教育相關的部分，都可以應用身心學的理念實施身心教育，以發展出身心動作教育的課程內容。

針對本研究的範圍，將身心動作教育的課程內容與健康與體育領域第二學習階段的三十七項能力指標進行比對，則可進一步瞭解二者之關係。

林大豐、劉美珠（2007）指出身心動作教育課程內容應包括五項。

- (一) 身體結構與功能的認知與體會：認識身體結構，建立正確的身體意象，改善姿勢、身體的使用與提昇動作效率。
- (二) 身體中心與各部位關係之探索（動作發展）：清楚的瞭解身體中心之所在，動作時深入的體會身體的變化，覺察身體中心與肢體各部位之關係。
- (三) 本能性自由動作的探索：開發身體覺察能力，幫助動作之操作，創造更多動作的可能性。
- (四) 身心適能：除了體適能（physical fitness）這部分所包含的肌力、肌耐力、心肺功能、柔軟度、身體組成之外，尚有覺察（awareness）的部分包含感覺、感受、體知、覺知、情緒控制、身體使用、本能動作開發、動作意義、自信、創造力等。
- (五) 人際關係與適應環境：注重人與人之間身體、語言及動作的互動溝通、尊重他人，重視對外在自然環境的覺察，幫助人們開發自我個體和對外在環境變化間的良好互動關係。

這五項課程內容與分段能力指標關係密切，對照呈現如表 2-3-2。

表 2-3-2 身心動作教育課程內容與第二階段可對應之分段能力指標對照表

身心動作教育課程內容(林大豐、劉美珠，2007)	簡要說明	可對應之分段能力指標
身體結構與功能的認知與體會	認識身體結構，建立正確的身體意象，改善姿勢、身體的使用與提昇動作效率。	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。 1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。
身體中心與各部位關係之探索(動作發展)	清楚的瞭解身體中心之所在，動作時深入的體會身體的變化，覺察身體中心與肢體各部位之關係。	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術。
本能性自由動作的探索	開發身體覺察能力，幫助動作之操作，創造更多動作的可能性。	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。
身心適能	除了體適能這部分所包含的肌力、肌耐力、心肺功能、柔軟度、身體組成之外，尚有覺察的部分包含感覺、感受、體知、覺知、情緒控制、身體使用、本能動作開發、動作意義、自信、創造力等。	4-2-1 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 4-2-2 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。 4-2-3 了解影響運動參與的因素。 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。

續表 2-3-2

<p>人際關係與適應環境</p>	<p>注重人與人之間身體、語言及動作的互動溝通、尊重他人，重視對外在自然環境的覺察，幫助人們開發自我個體和對外在環境變化間的良好互動關係。</p>	<p>4-2-4 評估社區運動環境並選擇參與。 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。 7-2-5 調查、分析生活週遭環境問題與人體健康的關係。</p>
------------------	---	--

健康與體育領域是統整傳統「健康教育」與「體育」兩個學科而來，七大主題軸之中，第三、四項屬於體育的範疇，其它一、二、五、六、七項則屬於健康教育的範圍。依據 2-3-2 表，我們可看出身心動作教育有助於統整健康教育與體育，補其不足的部分。應用身心動作教育的課程內容進行健康與體育領域教學，健康教育、體育二者之結合會更緊密，統整將更完善。

此外，表 2-3-2 顯示可對應身心動作教育課程內容的第二階段分段能力指標共有二十一項，在能力指標中，從學習者自身的發展、與他人的互動關係以及與環境的調和三方面來看，其所強調的不單獨是學習者本身，而是一個學習者與同儕、團體、環境相連結的共同體。這些分段能力指標的要項，有很大的部分皆包含在身心動作教育的課程內容範圍之內。

三、 小結

健康與體育領域之七大主題軸及其內涵是從「全人健康」的觀點統整而來，身心學的理念則是從身心合一到與外在環境的調合。劉美珠（2003a）指出，從身心學的教育理念中，以覺察、反省與改變這三種的態度，來重新思考全人教育和學習，這部分與現今九年一貫重視的自我成長與發展不謀而合。身心學和身心動作教育亦可提供人們不同的觀點來改變對自我身體的態度，並且幫助人們開發對身體、情緒、環境方面的覺知（awareness），提昇自我控制的能力。面對現代生活的繁忙與壓力，也可以藉著學習放鬆的技巧及身心壓力管理的方法，增進良好的身體姿勢（alignment）與動作（movement）。如此一來，便能減少因不當使用身體所造成的傷害，讓自己動得更輕鬆、更有效率，活得更自在（林大豐，2003）。故身心學之發展及其基本理念皆有助於促進人們身心與環境的健康，達成「全人健康」的教育目的，故與健康與體育領域有著十分密切的關係。

由本節的文獻資料可歸納出，身心動作教育有助於統整健康教育與體育，補其不足的部分。而身心動作教育與健康與體育領域二者之基本內涵皆強調由內而外，學習型態亦是從自身進而擴展至群體乃至整個生活環境。且二者的目標相似，以全人健康的角度來說，甚至可說具有一致性。因此，身心動作教育值得教學者善加運用，發展出各種適合不同對象的健康與體育課程。

第四節 身心動作教育理念應用於健康與體育領域之探討

現代社會資訊發達，各種媒體傳播著許多適當或者不適當的觀念訊息，影響、考驗著青少年尚未健全的判斷能力。本研究的參與對象是六年級學童，由於他們逐漸進入青春期，面對的是身體與心理劇烈的改變，我們應該協助他們解決這些問題。當一個人能透過覺察了解情緒，並用以將自己消極的情緒轉化為積極時，將可解決許多問題 (Salovey & Mayer, 1990)。王麗珊 (2005) 認為在目前的升學主義之下，很少有人會關心青少年的身心狀態，例如：青少年對自己身體的變化感到好奇或是否能接受或察覺身體的訊息等等；且在學校的「身體教育」中，也沒有足夠的機會讓他們了解自己的身體。青少年通常有頗強的自我意像及自我中心的想法，他們常常擔心自己的外表與舉動，成為別人眼中的笑柄與批評。Langford (1999) 認為自我身體的意象在日常生活中隨時影響著我們的動作技能學習，不論是簡單還是具挑戰性的。而上述青少年之情形乃其對自我身體觀的缺乏，由於不了解自己的身體，使得在身體的成長、思想的變化以及學業的壓力多重混亂的情形下，造成偏差行為的影響因素。

本研究整理相關文獻，歸納出身心動作教育的功能，並期望藉由這些功能，設計出適合漁村社區高年級學童的健康與體育課程。

一、身心動作教育的功能

現代的教育往往以強力的制約力量協助國小學童養成生活與學習的習慣，在養成這些習慣的同時，學童總是依循固定的模式或行為來面對、處理事物。如此一來，學習行為變得固定而沒有創意，包括健康與體育領域的學習，尤其被強力規範束縛的高年級學童越容易出現這種現象。他們會認為身體活動是枯燥無趣的，就有如身陷一個無形的牢籠，箝制了他們的思想，阻斷其活潑、富有創意的

潛能。想要改變學童這種僵化了的身體活動觀念，就必須從身體活動的再教育著手，而身體活動的再教育正是身心動作教育的功能之一。王麗珊（2006）認為我們應該回到身體的原點去體會與探究身體之動作經驗，並重視內在自我之感受，藉由改善自我覺察能力，進而了解身心狀態。我們唯有用心去感覺自己的身體，體會身體在各種的情況下的種種不同的感受，才能有所選擇而改變。因現代社會環境誘因多，導致學童學習容易不專心，Linden（1994）認為可以透過身心技巧培養注意力，並能培養對情緒、人際、與環境的覺察能力以克服人生的障礙。目前國內教育學者對於身心動作教育應用於各方面的研究已有逐漸增多的趨勢，在參考林大豐、劉美珠（2007）身心動作教育課程內容以及其他相關研究之資料後，將身心動作教育之功能整理歸納為五項，將其內容配合表格說明。

（一）瞭解身體結構

身心動作教育能讓學習者以另一個角度面對身體，更瞭解身體的構造與機能，進而改變不良姿勢與不良習慣，研究主題與相關論證列於表 2-4-1。

表 2-4-1 瞭解身體結構歸納表

身心動作教育之功能	研究者及其研究主題	相關之論證
瞭解身體結構	卓子文（2002）研究舞者身體覺察能力的開發。	研究舞者覺察能力的開發，認為舞者可透過「覺察」，用「選擇」來「改變」身體現象，進而影響舞者對身體的看法及對待身體的態度。
	劉美珠、林大豐（2003a）將身心動作教育課程應用於體操選手開發身心覺察與改善運動傷害之效果。	在教導選手正確的身體概念和瞭解正確的身體使用上有相當好的效果。選手們一致認為這類的課程應提早在國小階段接受體操訓練的同時，教即能提供此方面的概念和學習。
	劉美珠、林大豐（2004）研究身心動作教育課程應用於「健康與體育領域課程」。	1.上過課程後，同學大都以驚訝、讚嘆、欣賞及懺悔的心情來重新面對身體，對身體的態度也有了很大的轉變。 2.以操作化、遊戲化及動作化的方式來學習身體的結構認知是可行的，且可

續表 2-4-1

		以帶給學生對身體全然不同的感受。
	林季福 (2004) 研究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。	研究對象能： 1.提昇自我身體結構的認識，明瞭良好身體結構的效益。 2.發現不良身體姿勢與錯誤使用習慣，進而達到學習正確姿勢之使用方式與正確的身體觀。
	王麗珊 (2006) 身心動作教育。	身心動作教育者除了教授正確的身體結構認知外，也常會以呼吸、意象、觸摸及動作等等…各種方式進入身體，探索與體會身體的現象。
	江正發 (2006) 研究身心動作教育課程對大學女性學生經痛改善效果。	1.身心動作教育課程在經痛指數、骨盆歪斜及身體柔軟度有顯著的改善效果。 2.在身體結構概念的改變上，能正確的使用身體並透過動作調整與改善身體。
	吳美慧 (2006) 研究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。	1.學童對外在局部性身體部位的使用覺察敏銳度增加，全身性活動的使用上靈活。內在身體部位使用覺察敏銳度，鎖骨部位優於核心位置使用覺察。整體而言動態肢體動作感受情緒呈現增進。 2.學童對力量控制的清晰度增加，姿勢動作改變會注意重心轉移的比例增加，核心控制覺察難具體化，對學童而言困難度較高；時間、空間覺察敏感度增加，身體節奏掌握有進步潛力。整體而言身體控制覺察能掌握。
	王德正 (2007) 研究身心動作教育課程對改善大學羽球選手肩關節疼痛之效果	1.發現疼痛指數有顯著的改善 2.課程對於肩關節前舉、後舉與內旋的活動度改善有明顯助益。 3.在肩部最大肌力方面有提昇的效果。

表 2-4-1 顯示身心動作教育可提高身體覺察能力、加強學習者對於身體結構的認知，並改變不良的姿勢與習慣。

(二) 放鬆與調適身心

身心動作教育能放鬆、調適身體與心理，穩定情緒及平衡身心健康，使學習者能更專心、動作更有效率，研究主題與相關論證列於表 2-4-2。

表 2-4-2 放鬆與調適身心歸納表

身心動作教育之功能	研究者及其研究主題	相關之論證
放鬆與調適身心	劉美珠、林大豐 (2003a) 將身心動作教育課程應用於體操選手開發身心覺察與改善運動傷害之效果。	選手一致認為此課程帶給他們在心理上安定、放鬆的訓練和身體疲勞上的消除、調整，對其表現有相當大的幫助。
	陳怡真(2004) 將身心動作教育課程應用於體育課實施。	發現身心動作教育課程的實施對國小學童身體覺察能力的提昇具有正面的效果，讓學童從遊戲、體驗、探索等活動中學習傾聽身體的訊息、認知正確身體結構、學習放鬆與壓力的處理。
	蔡琇琪(2004) 研究身心動作教育課程對國小三年級學童靜定、放鬆的效果。	學童在靜定方面： 1.可以透過呼吸讓自己安靜下來。 2.因為能會安靜而喜歡上課。 3.學會腹式呼吸能夠讓自己安靜下來。 學童在放鬆方面： 1.可感覺到自己身體至少某一部分是放鬆的。 2.喜歡這個課程是因為學會讓自己更放鬆。 3.可以透過呼吸來讓自己覺得更放鬆。 二者皆獲得正面的效果。

續表 2-4-2

	<p>林季福(2004) 研究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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.學童透過呼吸覺察，可以有效的靜心、自我放鬆與提高專注力。 2.學童能漸漸提高自我身體正確使用之效能。
	<p>張玉珮(2006) 將身心動作教育應用於輔導國小四~六年級學童改善情緒與行為。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.學童覺察身體情緒的能力提昇。 2.學童能覺察身體的鬆緊及呼吸的改變。 3.學童身體覺察能力之提昇，有助改善負面行為及情緒。
	<p>黃晴淇(2006) 研究身心動作教育課程對國小教師身心放鬆效果。</p>	<p>將身心動作教育應用於國小教師身心放鬆，得到結論：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.學員對自己身體的認識較之前清楚也較懂得珍惜自己的身體。 2.學員對自我身體的覺察能力較之前敏銳，也較能夠向內傾聽身體的舒適與酸痛感覺。 3.學員認為最大的收穫是更了解自己的身體，並學會放鬆身體的方法。 4.學員在生活上的改變是懂得隨時放鬆自己的身心，並更愛護自己。
	<p>吳美慧(2006) 研究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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.呼吸覺察體驗方面：學童透過呼吸覺察體驗，感受延長呼吸深度人數比例增加，呼吸認知概念轉變，身體感覺更清晰，有助於心理情緒釋放，增進與身體對話機制，喚醒身體放鬆意識，增加喜愛身體感覺。 2.身體使用覺察方面：學童能集中注意力在身體使用上，覺察自己更專心的比例增加，自覺身體更靈活，身體使用上進步人數比例增加。整體而言身體態度覺察提升。

表 2-4-2 顯示身心動作教育具有靜心的效果，有助於放鬆緊張的身體與心理，而透過覺察能力的提升，有助於學童更瞭解自己，提高注意力，讓身體更靈活、更愛護自己，並身體的使用更有效率。

(三) 多元的動作學習與開發身體潛能

身心動作教育多元且具創造力的課程內容如本能性自由動作的探索……等等，能有效幫助學童達到主動的肢體運動與多元的動作學習，開發身體潛能，研究主題與相關論證列於表 2-4-3。

表 2-4-3 多元的動作學習與開發身體潛能歸納表

身心動作教育之功能	研究者及其研究主題	相關之論證
多元的動作學習與開發身體潛能	謝慧超（2003） 心•中•白—身心探究之旅。	在其身心經驗的回顧中提到，舞蹈時透過自覺呼吸、運用意象、感情投入等途徑，發現理論與技巧幾乎轉於無形，實際的表演變得較為身心一體，更加如實地以全身心展現，不但增進和增強了舞蹈動作質感、內在意涵，甚至也是一種生活經驗的分享、傳達生命力的途徑。並且，藉由身心層面去認識和瞭解更多關於自己的各個面向，尋找到適合自己的有效方法。她更明確的指出，在身心開發的過程中，因為其根植於覺察和專注，無時不刻自我覺知身心的狀態，能夠進一步發現自我限制及潛能。
	林季福（2004） 研究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。	1.學童從課程中漸能明白自我身體使用上的限制。 2.學童隨著課程經驗累積與探索身體智慧之開發，有相當正面的影響力。

續表 2-4-3

	<p>林季福 (2005) 研究身心動作教育之 Body Mapping 教材應用於健康與體育課程。</p>	<p>在課程實施後，學童上課的專注力提高了，身體的感受增加了，發表的情形踴躍了，並激發小朋友更多的肢體動作創思與探索，提升身體使用的有限性。顯示出身心動作教育課程實施後，學生對身體的認知、使用與行為改變都有明顯的助益。</p>
	<p>蔡忠昌、劉蕙綾 (2006) 研究運動對腦部功能的影響。</p>	<p>根據皮亞傑的認知理論，運動過程中主動的肢體運動與多元的動作學習，可以增加孩童腦部神經之間的聯繫。運動過程中，肢體活動可能可以提升空間認知能力 (spatial cognition)。</p>
	<p>張玉珮 (2006) 將身心動作教育應用於輔導國小四~六年級學童改善情緒與行為。</p>	<p>學童能開發身體動作更多的可能性及自我覺察。</p>
	<p>陳安婷 (2007) 研究身心動作教育課程對智能障礙學童知覺動作能力影響</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.空間探索變得較多元、開放，動作有較多的可能性，顯示課程對智能障礙學童視知覺動作能力具有正面影響效果。 2.課程對聽知覺動作能力的節奏有正面影響效果。 3.課程對平衡能力具有正面影響效果。

蔡忠昌、劉蕙綾 (2006) 提到主動的肢體運動與多元的動作學習能提升學童空間的認知能力，依據表 2-4-3，相關研究顯示身心動作教育可以使學童明白自我身體使用上的限制，激發學童肢體動作的創思與探索，並提供學童多元的學習方向。身心動作教育中的空間探索活動則能使學童動作有較多的可能性，進而開發學童身體的潛能。

(四) 增進人際關係

身心動作教育能幫助學童與他人互動、交流，學習人與人的溝通，增進人際關係，研究主題與相關論證列於表 2-4-4。

表 2-4-4 增進人際關係歸納表

身心動作教育之功能	研究者及其研究主題	相關之論證
增進人際關係	吳國銑(2005) 論九年一貫課程學校體育活動之轉型策略。	在的體育活動中，人與人之間互換訊息的過程頻繁，經由活動的互助合作及意見交流，從中可以獲得各種共識，甚至友誼。
	張玉珮(2006) 將身心動作教育應用於輔導國小四~六年級學童改善情緒與行為。	1.學童發脾氣的情形逐漸減少、團體互動良好，能接受老師引導及勸導。 2.學童與人衝突後，漸能克制言語的挑釁，且能和平相處……表示學童接受師長勸導的態度有改善、在師生與同儕的互動情形皆有改善。 3.學童能轉化負面情緒，使其在人際關係上有所幫助。

表 2-4-4 顯示人們可以透過體育活動互助合作、意見交流，獲得友誼。而身心動作教育有助於轉化學童負面的情緒，使發脾氣的次數減少，改善人際關係，幫助學童與師長、同學和平相處。

(五) 提高對身體活動的興趣

身心動作教育能激發創造能力，提高學習者對於身體活動的興趣，增進身體健康，研究主題與相關論證列於表 2-4-5。

表 2-4-5 提高對身體活動的興趣歸納表

身心動作教育之功能	研究者及其研究主題	相關之論證
提高對身體活動的興趣	林季福（2004）研究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。	<ol style="list-style-type: none"> 1.學童透過抒發喜愛參與本課程自我的感受，表達對此課程充滿之期待。 2.可以有效強化自我身體的健康管理，協助不良身體狀況之自我調整，以增進良好的自我健康效能。
	林季福（2005）研究身心動作教育之 Body Mapping 教材應用於健康與體育課程。	學童因對此課程由漸漸熟悉，進而喜愛並融入活動中。顯示學生對身心動作教育課程內容喜愛與接受程度相當高。
	鄭國雄（2006）研究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。	<ol style="list-style-type: none"> 1.綜合身心動作教育相關研究，發現學童對身心動作教育所設計的健康與體育課程感到新鮮有趣、接受度高且反應良好，可以提供學生一個全新且接受度很高的新體育課程。 2.身體自我概念中柔軟度、耐力、外表和力量因素有明顯改善。 3.學童接受身心動作教育課程後，身體自我概念有明顯改善，並對此課程的接受度頗高、喜愛此課程且充滿期待。

表 2-4-5 顯示身心動作教育頗受學童喜愛，學童接受度高，故能使學童提高學習興趣，進而增進身體健康。

以上各專家學者及教師們的研究結論中，皆肯定身心動作教育對學生能產生正面影響。且由各研究中學生之接受度、喜愛程度頗高之情況看來，將身心動作教育應用於健康與體育課程，應可帶給學習者以及教學者良好的學習經驗。

二、小結

由本節所整理、歸納出的身心動作教育之功能有五項：

- (一) 瞭解身體結構。
- (二) 放鬆與調適身心。
- (三) 多元的動作學習與開發身體潛能。
- (四) 增進人際關係。
- (五) 提高身體活動的興趣。

如果將其應用在教學上，對於學童較不利的身心發展與學習適應方面，例如不良的姿勢與動作習慣、情緒不穩定、無法與他人和諧相處、學習不專心或不知變通等等情況，具有改善與調適的效果。如果針對特定的對象，應用身心動作教育為其量身訂作一套適合的課程，必定能對學習者有很大的助益。



第五節 文獻總結

將一至四節文獻資料的分析與整理後，發現身心動作教育理念與教育改革之下的健康與體育領域教學有著十分密切的關係。應用身心動作教育，可以幫助達成健康與體育領域的學習，達成全人健康的目標。

鄭國雄（2006）指出身心動作教育課程的目標是為了開發覺察、促進身心健康，透過身體本身探索、強調內在的反省並得到自信。它能透過自然的動作，向心理內在探索身體的經歷；而在實施時，應瞭解身心合一、強調身體智慧的概念。王麗珊（2006）亦闡明身心動作教育的課程著重身體內部的感覺、覺知及動作，其內容包括動作探索、夥伴活動、繪畫及討論等。我們可從課程的進行中體會身體的流動，例如像人體解剖這種平時讓人感覺枯燥乏味的內容，也可以用有趣、自然的身體活動去參與、學習並經驗有關身體的構造和功能。

本研究的參與對象為漁村社區的國小學童，他們的行為習慣、學習態度與身心發展等方面較容易產偏差，例如脾氣暴躁、無法他人和諧相處、學習時因循苟且不願意多方面思考，或是逃避問題…等等。身心動作教育課程，乃是開啟學童以活潑、有趣方式來學習健康與體育領域的一把鑰匙。針對參與對象的特質進行分析，善用這把開啟身體智慧之鑰發展出適性化、多元化的課程，為這些學童開啟另一扇學習之門，改善其不良的動作習慣、穩定情緒、增進人際關係、開發身體潛能並提高學習興趣，正是本研究的主要目的。

第參章 研究方法

本研究採用行動研究的方式進行課程設計。在實施的過程中經由教學檢討並透過分析學生課後學習檔案、學生訪談等資料，根據教學情況調整及修正課程內容，編排一套適合學童的健康與體育課程，以提高學童的學習興趣。

第一節 研究流程

本研究根據身心學理念，選編部分身心動作教育課程，配合參與對象之特質選擇適合的健康與體育領域能力指標，設計一套健康與體育領域課程，藉由教學的實施，再經過省思、檢討來調整及修正課程內容，以達成研究目的，研究流程以圖 3-1-1 呈現。

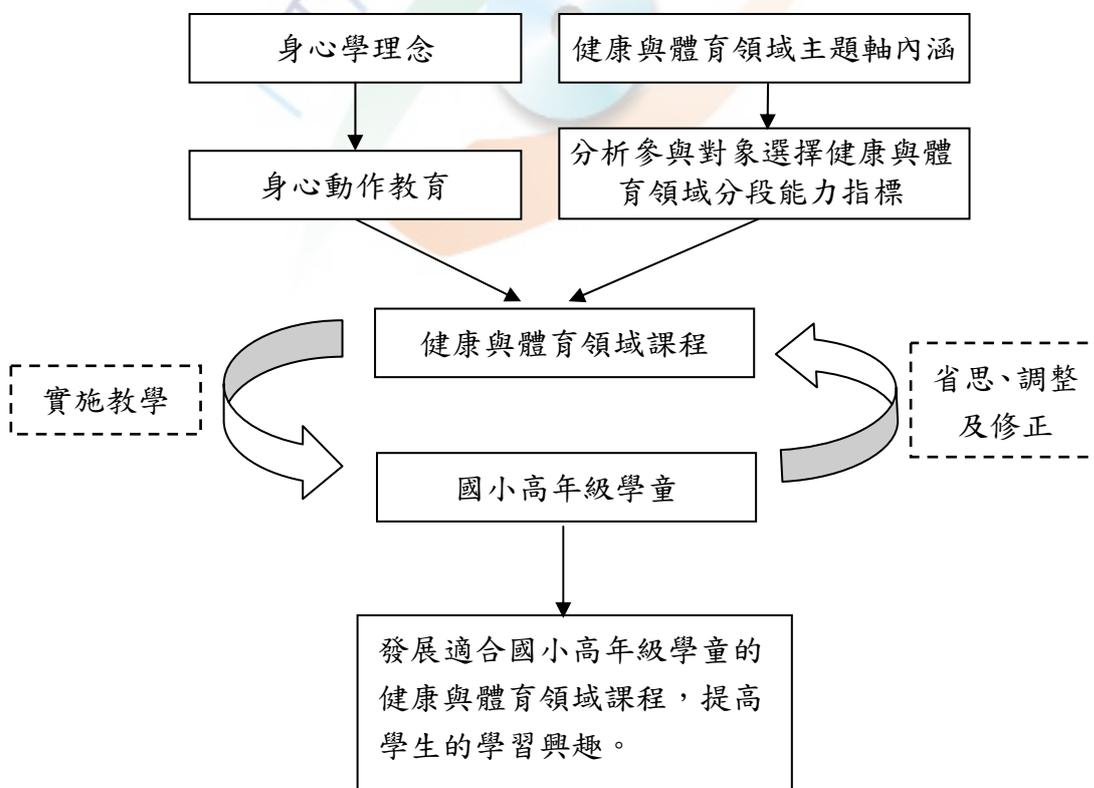


圖 3-1-1 研究流程圖

第二節 參與人員與研究場域

一、參與對象

研究者服務於台東縣 F 國民小學，該校屬於小型學校，位於漁村社區，學生家庭背景以及個別差異頗大，部分個性活潑但情緒方面不太能自我控制，心靜不下來；而部分則是過度內向畏縮，缺乏自信心。本研究的參與對象為該校六年 X 班學生，該班男生十三人，女生十八人，共三十一位學生，學生之基本資料如下：

(一) 家庭背景資料

班上有幾位學生是隔代教養或處於單親家庭，也有低收入戶家庭，家長職業大多為農、工、漁。由於只有少數幾位學生家庭經濟情況屬於小康，大部分學生家境清寒，加上家長的管教方式多半為放任式或威權式，因此對學生心理層面及行為態度影響頗大。

(二) 學生概況與學習情形

班上學生個別差異頗大，部分學生學習較為被動，主觀意識較強，不太能接受他人的意見或看法。部分學生則個性較為急躁，他人話尚未講完就急著插嘴，或是不做暖身活動即進行劇烈運動...等等，因此同學之間常發生爭執，較缺乏彼此尊重的觀念與和諧的氣氛。

大部分男生喜歡運動，只有三位男生較為怯懦，各種運動及遊戲較不敢去嘗試；而女生則半數以上不喜歡運動，甚至不願意參與體育活動而藉口逃避。另外，有部分學生不注重個人衛生與保健習慣，造成身體的不適，如蛀牙、嘔吐、腹瀉或營養不良等病痛。現將學生的家庭背景及日常生活、學習狀況以表 3-2-1 呈現。

表 3-2-1 學生家庭背景及日常生活與學習狀況表

編號	性別	家庭背景描述	日常生活與學習狀況描述
S1	男	原住民，隔代教養，家境清寒，屬於低收入戶，祖母一人獨自照顧眾多小孩。	個性溫和，學習認真，個性稍內向，有時會出現憂鬱的表情。
S2	男	單親家庭，父親常換工作，曾有一段時間連晚餐都沒有吃。	聰明活潑愛表現，但在正式場合反而會怯場，愛講話容易分心。
S3	男	原住民，隔代教養，母親只有過年會回家，外祖父母務農，工作辛苦。	憨厚樸實且個性率直，容易衝動發脾氣，情緒不穩定。
S4	男	父親務農，母親為外籍新娘，有一個弟弟，母親對兩位小孩有些溺愛。	個性內向，性情較軟弱依賴心強，身體也不太好。數理能力佳，但不喜歡運動。
S5	男	原住民，父親有穩定工作，家中開雜貨店。就讀國中的哥哥成績優秀。	功課好，人緣佳，但有時不夠積極，寫作業也會偷懶。
S6	男	原住民，父親為業務員，母親在家中開早餐店。	頑皮好動，體格好、力氣大，常常捉弄同學，上課不專心，衛生習慣待加強。
S7	男	與父母同住，父親在辛勤工地工作，母親家管。	個性善良，常常主動幫忙老師。功課不太好，上課容易分心。
S8	男	單親家庭，有三個弟妹，父親無固定工作，家徒四壁，甚至連門窗都沒有。	個性兩極化，有時很倔強，會故意和老師唱反調；有時乖巧，主動幫忙老師，情緒不穩定。
S9	男	父親有自己的漁船，常出海捕魚。母親家管，家中經濟小康。	聰明活潑，上課愛講話，學習易分心，偶爾會缺交作業。
S10	男	單親家庭，父親於兩年前去世，為低收入戶，因為是家中獨子，母親十分疼愛。	重情守義，十分聽老師的話，個性謹慎，只喜歡籃球，不願意嘗試其它運動。
S11	男	原住民，隔代教養，父親較少回家。祖父母打零工為生，對小孩十分疼愛。	頭腦好，上課反應佳，個性衝動易與同學爭執；常有健忘情形，未帶作業或學用品。
S12	男	父親為職業軍人，母親亦從事販賣冷飲的工作。全家居住在軍方提供的宿舍。	調皮愛講話，常捉弄女同學，上課故意怪聲或亂講話引人注意，運動能力佳，容易生氣。

續表 3-2-1

S13	男	與父母同住，父親熱心助人，是非常樸實的農人。	淳樸內向，說話非常小聲，常常不敢表達自己的意見，也不喜歡參與體育活動。
S14	女	單親家庭，低收入戶，與雙胞胎姐姐就讀同一班級。	活潑好動，具正義感，喜歡和老師、同學開玩笑，上課不專心。
S15	女	原住民，與父母同住，幾位姐姐功課均十分優秀。	有責任感，具柔道與角力之專長；上課不專心，故功課不好。
S16	女	原住民，單親家庭，父親工作獨自撫養三位小孩及照顧七十多歲的爺爺。	乖巧內向，上課認真，還幫忙父親照顧輕度智障的姐姐與年幼的弟弟，運動能力佳。
S17	女	原住民，家中經營海邊景觀餐館，父母熱心公益，舉辦社區讀書會。	細心體貼，常常幫忙老師、友愛同學，不過學習方面不夠積極。人緣好，具舞蹈天分。
S18	女	原住民，隔代教養，父親在大陸經商，家中開雜貨店，由祖母照顧。	性格謹慎內向，十分乖巧懂事；不喜歡運動，每次體育課就躲在一旁不參與活動。
S19	女	家中原為小吃店，後來父親應聘成為餐廳廚師，母親家管。	個性倔強，頭腦好、學業成績優秀。體重較重，十分在意同學對自己體型的觀感，不喜歡運動，常藉口逃避上體育課。
S20	女	低收入戶，與父母同住，父母常不在，故由年長的兄嫂照顧。	活潑愛講話但人緣不佳，體重較重，每次上體育課就說身體不舒服，不願意參加活動。
S21	女	家境清寒，母親無工作，父親月入一萬多元，家中尚有一位領有身心障礙手冊的哥哥。	乖巧懂事，十分順從師長，但是不喜歡身體活動，體育活動常找藉口不參加。
S22	女	原住民，隔代教養，家境清寒，外祖父母務農以維持家計。	活潑愛講話，人緣好，不太喜歡體育課，且上課不專心，學習效果不佳。
S23	女	原住民，與父母同住，母親患癌症，有一姐姐，家中開雜貨店為生。	樂觀進取，勇於嘗試，身體活動能力佳，但上課易分心。
S24	女	低收入戶，母親已過世，父親與祖父母務農為生。	學習認真且孝順，常常幫忙家人到田裡工作。與同學相處融洽，喜歡舞蹈活動。

續表 3-2-1

S25	女	父母感情不睦，分居，故有時和父親相處，有時和母親同住。	個性內向，說話很小聲，上課常常不專心。不喜歡身體活動，常說自己受傷了，不能參與活動。
S26	女	原住民，低收入戶，父母常常到關山的農田工作。	做事負責任，常常幫忙老師。運動能力佳，具原住民舞蹈專長。
S27	女	原住民，低收入戶，父親在新竹工作不常回家。	聰明但懶惰，衛生習慣較差，座位常出現垃圾，上課亦不專心。
S28	女	原住民，母親家管，父親工作不穩定，家中小孩較多，經濟情況不佳。	個性淳樸倔強，負責任，常常擔任班級幹部；易計較得失，體育活動時常和同學鬧憋扭。
S29	女	原住民，母親為外籍新娘，有一同父異母的哥哥，家中務農。	疑似有輕度智障或學障，但家人不願其接受鑑定。上體育課時常以哭泣的方式來逃避活動。
S30	女	與父母同住，父親為退伍軍人，母親亦有固定工作。	品學兼優，人緣頗佳，原本中年級喜歡體育活動，高年級後卻常找藉口不參加。
S31	女	單親家庭，低收入戶，與雙胞胎妹妹就讀同一班級。	個性頗倔強，原有情緒方面的障礙，接受過情緒治療。常常生氣，無法控制自己的情緒。

二、研究者兼課程實施者

本研究之研究者兼課程實施者為國小教師，目前就讀台東大學體育教學研究所。在進修過程中，受到林大豐教授與劉美珠教授所指導的身心學相關課程之啟發，決定將這個領域的理念應用於教學方面並進行研究。研究者所修習的相關學分有「身心學專題研究」、「身心療法專題研究」、教育部專長增能班之「健康與休閒--身心適能」與「創新教學模式—創造性動作教育」；對這個領域的理念以及身心動作教育有基本的認識。

三、觀察員

觀察員有兩位，研究者商請校內一位教師以及一位實習教師擔任觀察員，其中實習教師為台東大學研究生，曾修習過身心動作教育之相關學分，對身心動作教育有一定程度的瞭解。為使觀察員能更熟悉本研究之課程內容，故與兩位觀察員進行一些準備步驟，現提出說明如下：

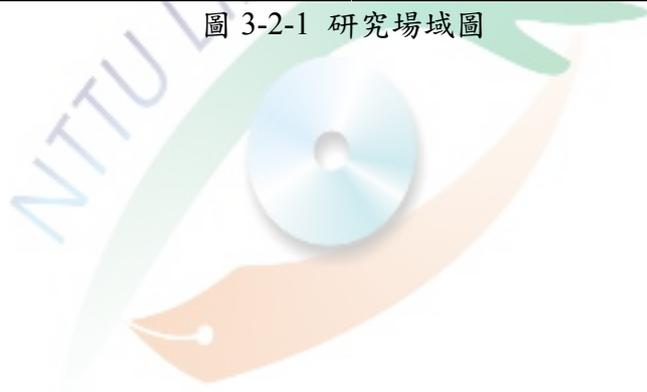
- (一) 提供本次研究相關之身心學與身心動作教育資料及文獻請觀察員閱讀。
- (二) 與觀察員共同討論本研究準備要實施的，應用身心學理念與身心動作教育教材所設計的健康與體育領域課程，並向兩位觀察員說明課程的設計理念與實施流程，使其對本研究更為熟悉。
- (三) 給予觀察員健康與體育領域能力指標相關資料，讓觀察員瞭解本研究所對應的能力指標意涵與所能達成的教學目標。
- (四) 向觀察員解釋本研究實施的要點與注意事項，以及觀察紀錄表的填寫方式，並請觀察員提供客觀的意見，以作為課程的修改與調正之參考依據。

四、研究場域

本研究之教學場域為研究者任教的台東縣 F 國小，地處富岡新村的漁村社區，距離漁港僅數百公尺之遙。學校依山傍海而建，校園內隨處可見珊瑚礁岩，班級數六班，學生數 128 人，屬於小型學校，原住民學生數約佔全校學生的一半。體育設施方面有一座 200 公尺之紅磚跑道操場及中央草地、兩座籃球場、一座綜合球場，兩旁皆植有大樹以供遮蔭。校內有大片寬廣的草地，學生可以活動的場所足夠且多元。本研究上課地點以操場或草地為主，主要是考量本課程之活動須要較大的場地讓學生進行操作，且在室外活動空氣好，視野寬廣，學生較容易放得開。教學活動進行前先在地上鋪一層長 13.5 公尺，寬 6 公尺的大帆布以利學生活動，如果上課時陽光太強則可移至樹蔭下進行教學，教學場地如圖 3-2-1 所示。



圖 3-2-1 研究場域圖



第三節 課程的設計與編排

本節分為六個部分，第一部分為分段能力指標的分析及說明，第二部分呈現身心動作教育融入健康與體育領域的課程架構，第三部分為課程內容大綱，第四部分為主要活動內容分析，第五部分為活動流程與動作要領說明，第六部分為課程的實施。

一、分段能力指標分析及說明

「九年一貫課程綱要」之所以規劃出三個階段的分段能力指標，主要是為培養學生的基本能力發展而來。曾瑞成等（2004）認為要設計出適合學習對象使用的課程，教師首先必須深入了解各分段能力指標之意義，並按照學生身心發展的特質選擇各項分段能力指標，適當的分配於各學期之中。接著再對各項教材之功能與目標詳細探討，最後依據各校教師專長及教學資源，設計可以達成各項能力指標之課程實施教學。分段能力指標轉化為課程內容的原則有五項（引自曾瑞成，2004：19-22）。

- 1.每一項能力指標均需設計相對應之轉化教材。
- 2.轉化之教材媒介應統整健康教育與體育之教材為原則。
- 3.轉化之教材宜多元化並兼顧知識的整體性。
- 4.教材媒介之編選應以學生身心發展之特質為基礎。
- 5.以學校本位設計課程內容。

由上述內容之探討，欲研究與發展健康與體育領域課程，必須分析分段能力指標，考量教學理念…等等，以符合學童之需求。根據教育部（2003）九年一貫課程綱要實施要點的教材選編原則，教學者應視教學需要，彈性的選擇與增刪分段能力指標，以設計符合學生需求之課程。本研究針對漁村社區學生較需要具備

之基本能力，選擇課程中對應之十項能力指標進行分析，以提供設計課程之參考，選擇的能力指標及分析說明以表 3-3-1 呈現。

表 3-3-1 分段能力指標分析表

分段能力指標	分析及說明
1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。	<ol style="list-style-type: none"> 1.分析影響個人生長發育的因素，了解個別差異的存在，並體察自己的身體狀況如呼吸等行為。 2.敘述能促進或改變個人生長發育的方法，如：正確的身體活動觀念、正確的營養知識等。 3.分析影響個人行為的因素，如：家庭、學校環境、生活習慣等。
1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。	<ol style="list-style-type: none"> 1.了解不同人生階段的身心發展特徵。 2.從事身體活動時會善用自已的身體，如：應用四肢、頭部、軀幹等來幫助自己活動。 3.從事自己喜歡的身體活動。 4.了解有助成長和發展的活動，如：規律運動、調整身體、情緒等。
1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用作決定的技巧來促進健康。	<ol style="list-style-type: none"> 1.解釋健康行為對身體功能、人際關係及生活品質的影響，及其與疾病的相關性。 2.分辨何謂健康行為，檢視並改進自己的生活與動作習慣，如調整各種不良動作姿勢等。 3.運用思考、澄清、反省、判斷、作決定的技巧來解決健康問題，建立正確之身體活動觀念。
3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	<ol style="list-style-type: none"> 1.了解更有效率、更輕鬆控制身體動作的方法。 2.表現推、拉、伸展、擲、舉、踢...等各種動作的力量控制。 3.於各項身體活動中表現閃躲及移位等動作的控制能力。
3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	<ol style="list-style-type: none"> 1.在快速移動及變換方向中能保持身體平衡。 2.在各類運動中能使動作順利、流暢。 3.對軸心運動能表現出協調與平衡的動作，如：滾翻、轉圈...等等。 4.運用身體的覺察增進動作的協調能力。
4-2-1 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。	<ol style="list-style-type: none"> 1.了解參與各種身體活動所需的體適能要素，如心肺功能、肌力……等等。 2.認識並比較人們為保持體適能、維持身體健康所從事的活動。

續表3-3-1

	3.參與培養體適能方面的身體活動課程計畫，如增加柔軟度之訓練。
6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。	<ol style="list-style-type: none"> 1.探索並了解自我，建立個人價值感，接受自己(包含身體與各項能力)，並能自我悅納。 2.願意拓展生活經驗以了解自己，如：扮演不同的角色，嘗試新穎、富挑戰性、創造性的事物。 3.理解尊重自己、關心自己對於人際關係的影響。 4.從身體活動中了解自我的獨特性。
6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	<ol style="list-style-type: none"> 1.學習適度關心與尊重他人的方法，且明瞭關心與尊重對人際關係的影響。 2.學習接納團體新成員與加入新團體的技巧。 3.放棄個人偏見，樂於嘗試各項團隊運動與活動。 4.與他人分享參與團體性身體活動的喜悅。
6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。	<ol style="list-style-type: none"> 1.了解情緒、壓力和身體健康之間的關係。 2.分析想法對情緒的影響，學習各種理性的紓解情緒方式，如調整呼吸、按摩等方式。 3.解釋如何應用問題解決的方法，來作有利身心健康的選擇。 4.在身體活動中，以有效的溝通技巧與適宜的情緒表達，表現和諧的人際關係。
7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	<ol style="list-style-type: none"> 1.參與健康活動、展現健康行為，以預防各種疾病的產生。 2.比較、分析不同生活型態對健康的影響，並能選擇規律運動、避免危害健康的生活型態。 3.經常覺察自我的身體狀況，在發現異狀時能正確處理或及早就醫。

(整理自教育部，2003：37-62)

表3-4-1的分段能力指標，是針對參與對象較需要的基本能力，由分析與說明中可看出，這些基本能力皆能選擇身心動作教育主題之教學活動來協助達成。

二、身心動作教育融入健康與體育領域之課程架構

陳怡真（2004）認為身心動作教育的觀念和實際操作活動的設計，應強調讓學生去體察身體、認識身體，從這些課程活動中去經驗到個人的情緒與感受，瞭解身體智慧並尊重身體，重新學習與反省對身體的看法。本研究針對國小高年級學童，以身心動作教育理念作為融入健康與體育課程的基礎。所選擇的主題是由劉美珠、林大豐所研發、設計之身心動作教育教學活動，六項主題及所組成的活動如下：

- (一) 呼吸探索（劉美珠、林大豐，2004）：包含呼吸系統簡介、呼吸覺察與體驗、三度空間呼吸、吹氣遊戲~滾動吧桌球、丹田呼吸法。
 - (二) 身體功能探索（劉美珠、林大豐，2004）：包含介紹正確的起身、躺下以及正確的肌肉使用方式說明。
 - (三) 自然動作探索（劉美珠、林大豐，2007）：包含加入想像的動作以及身心遊戲~閃躲高手（可進階為武林高手）、如影隨形（可進階為照鏡子）、伸縮轉。舞蹈~擦擦舞、菱形舞步、武術舞蹈少年黃飛鴻、圈圈土風舞。
 - (四) 人際關係探索（劉美珠、林大豐，2004）：十字交疊按摩。
 - (五) 肌膜動作探索（劉美珠，2003a）：包含身體彩繪、左右側彎伸展、下背伸展、仰臥左右推撐、單邊左右螺旋伸展、側身屈抱、旋轉世界、繞著身體跑。
 - (六) 身體的空間探索（劉美珠、林大豐，2004）：水球放鬆與空間的變化體驗。
- 每一主題所包含的活動內容均對應健康與體育領域能力指標，且結合學童日常生活之動作經驗。課程架構以圖 3-3-1 呈現。

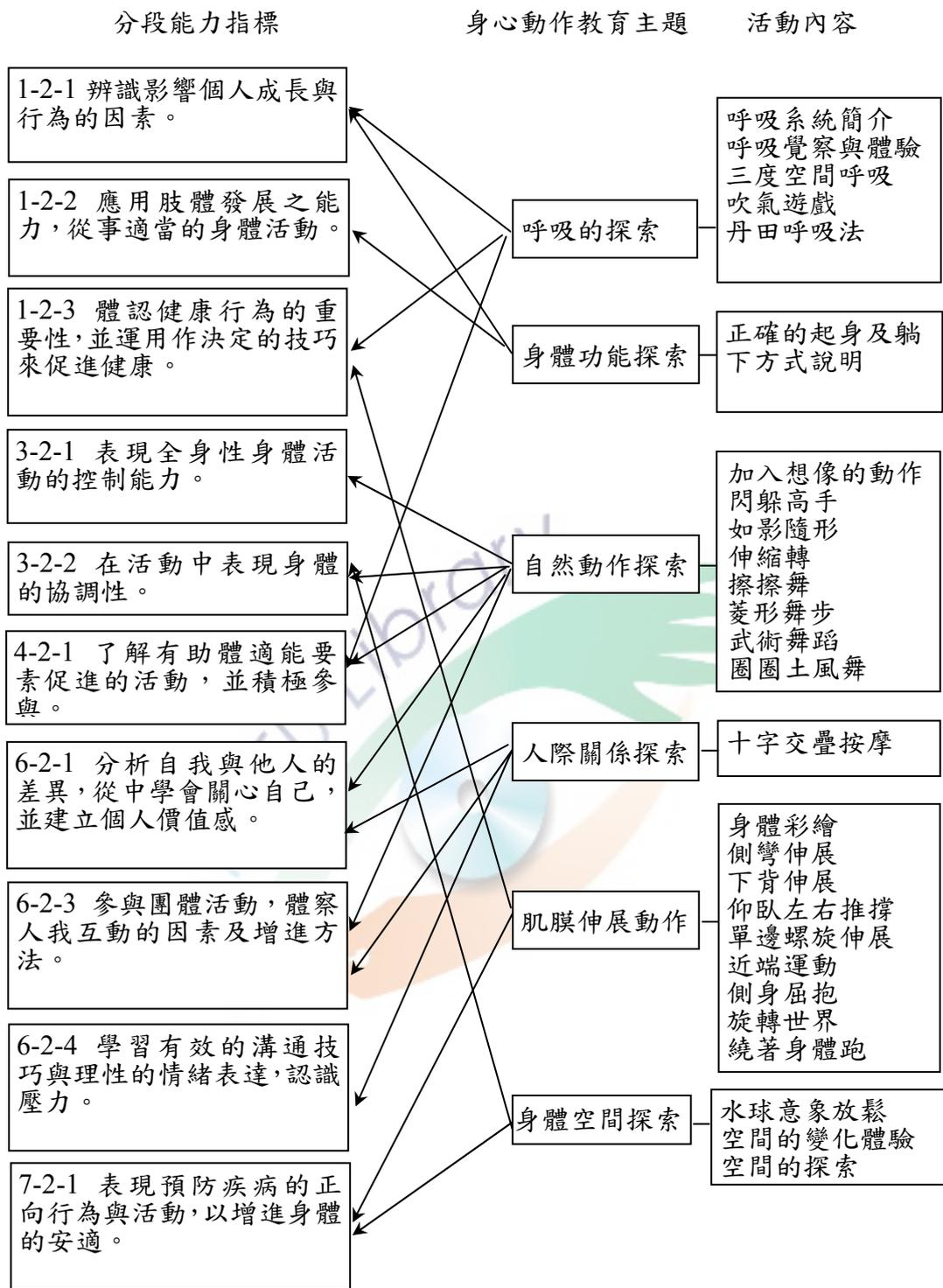


圖 3-3-1 身心動作教育融入健康與體育領域課程架構圖

三、課程內容大綱

本課程根據身心動作教育及健康與體育領域基本理念，將分段能力指標轉化為各單元內容，以螺旋循環的方式編排。第一單元入門主題，選擇和參與對象生活最密切相關的呼吸覺察與體驗進行教學，這部分的活動延伸到本課程的每一節課。肌膜動作則於第二單元教學，並與丹田呼吸法等活動配合，逐步增加內容，安排在往後八週課程的前、後以作為暖身與緩和活動，其主要目的是讓學生經由多次的練習，逐漸學會放鬆自己、調整情緒的方法。故丹田呼吸與肌膜動作是本課程設計的基礎活動。第四、七單元主要活動是身體的功能與空間探索，旨在協助參與對象能以不同的動作觀念來改變不良姿勢。第五、八、九、十單元的活動是以自然動作探索為主，安排在學生對身心動作教育已有初步的認識之後進行。課程內容大綱列於表 3-3-2。

表 3-3-2 課程內容大綱

週次	分段能力指標代號	單元目標	依據能力指標轉化後之單元名稱及課程內容
一	1-2-1 1-2-3 4-2-1	1.對人體呼吸系統有初步概念。 2.能體會用不同方式呼吸時身體的感受變化。 3.瞭解正確的起身、躺下方式。	單元一 多吸多健康Part1 1.呼吸系統簡介。2.呼吸覺察與體驗。3.三度空間呼吸。4.說明正確的起身、躺下方式。
二	1-2-3 4-2-1	1.學會丹田呼吸法並運用丹田呼吸法來放鬆身體及穩定情緒。 2.學習以放鬆的方式進行身體伸展，鬆開緊繃的肌肉。	單元二 多吸多健康Part2 1.三度空間呼吸(復習)。2.吹氣遊戲~滾動吧!桌球。3.丹田呼吸法介紹。4.丹田呼吸法操作。5.身體彩繪。6.肌膜伸展動作~左右側彎伸展、下背伸展。

續表 3-3-2

<p>三</p>	<p>6-2-3 6-2-4 7-2-1</p>	<p>1.能學習自我放鬆與調整情緒的方法。 2.能學習體察自身與他人的感受，改善人與人之間的互動關係。</p>	<p>單元三 動作新觀念 1.丹田呼吸法(復習)。2.身體彩繪(復習)。 3.肌膜伸展動作~左右側彎伸展與下背伸展(復習)、仰臥立掌左右推撐、單邊左右螺旋伸展。4.身心遊戲~十字交叉路。</p>
<p>四</p>	<p>6-2-4 7-2-1</p>	<p>1.以不同的動作概念進行動作，以改變自己不良的動作習慣。 2.應用多元的動作模式及身體使用觀念，讓學生擺脫以往呆板的動作觀念。</p>	<p>單元四 到不同的世界探險 1.身體彩繪(復習)。2.肌膜伸展動作(復習)。3.水世界探險~放鬆練習，應用水意象放鬆身體與情緒。4.奇妙的世界探險~空間的變化與體驗。5.各種世界的探險~空間的探索。</p>
<p>五</p>	<p>3-2-1 4-2-1 6-2-1 6-2-3</p>	<p>1.能覺察自己身體各部位的活動。 2.能運用想像來幫助自己更確切的掌握自己的身體活動。 3.學習全身性的伸展及動作模式，增進自我身體的控制能力。</p>	<p>單元五 看我七十二變 1.丹田呼吸法(復習)。2.身體彩繪(復習)。 3.肌膜伸展動作~側身屈抱、近端運動介紹及操作。4.身體的覺知活動~加入想像的動作：屈、伸展、擺動、飛翔、下沉、漂浮、結凍、融化...等等。5.身心遊戲~十字交叉路(復習)。6.身心遊戲~閃躲高手。</p>
<p>六</p>	<p>1-2-2 3-2-1 7-2-1</p>	<p>1.能以放鬆的方式進行身體伸展，鬆開緊繃的肌肉，避免運動傷害。 2.能應用多元的動作方式進行運動，幫助身體各部位的肌肉均衡發展，維持健康。</p>	<p>單元六 健康大師 1.身體彩繪(復習)2.肌膜伸展動作(復習)。 3.身心遊戲：旋轉世界~全身的螺旋動作。 4.身心遊戲：繞著身體跑~加入球的螺旋動作。5.身心遊戲~如影隨形。</p>

續表 3-3-2

七	3-2-1 6-2-4 7-2-1	1.以不同的動作概念進行動作，以改變自己不良的動作習慣。 2.學會運用想像，以多元的方式進行各種動作探索。	單元七 遨遊在空間中 1.丹田呼吸法(復習)。2.近端運動(復習)。 3.奇妙的世界探險~空間的變化與體驗(復習)。4.各種世界的探險~空間的探索(復習)。5.身體的覺知活動~加入想像的動作(復習)6.移形換位~菱形舞步。
八	3-2-1 4-2-1 6-2-1 6-2-3	1.能對外來的刺激做出適當的反應，並增進身體的協調能力。 2.學會善加利用全身性的控制活動與適度的運動，幫助身心均衡發展。	單元八 遊戲王 1.身體彩繪(復習)。2.肌膜伸展動作(復習)。3.身心遊戲~閃躲高手(復習)。4.移形換位~菱形舞步(復習)。5.身心遊戲：旋轉世界~全身的螺旋動作(復習)。6.身心遊戲：繞著身體跑~加入球的螺旋動作(復習)。7.舞蹈~擦擦舞。
九	3-2-1 3-2-2 4-2-1 6-2-1 6-2-3	1.能覺察自己的動作，注意他人與小組之間彼此的互動關係，並做出適切的回應。 2.學會善加利用全身性的控制活動與適度的運動，幫助身心均衡發展。	單元九 動作萬花筒 1.丹田呼吸法(復習)。2.身體的覺知活動~加入想像的動作(復習)。3.身心遊戲~閃躲高手發展活動~武林高手。4.身心遊戲~如影隨形發展活動~照鏡子。5.身心遊戲~伸.縮.轉。6.擦擦舞(復習)。
十	3-2-1 3-2-2 4-2-1 6-2-1 6-2-3	1.能運用身體活動表現出自己的創新能力，獲得成就感。 2.學會善加利用全身性的控制活動與適度的運動，幫助身心均衡發展。	單元十 舞林高手 1.身體彩繪(復習)2.肌膜伸展動作(復習)。 3.身心遊戲~伸.縮.轉(復習)。4.結合武術的舞蹈~少年黃飛鴻。5.各種世界的探險~空間的探索(復習)。6.創造性舞蹈~圈圈土風舞。7.擦擦舞(復習)。

表3-3-2顯示本課程依據分段能力指標進行設計，本課程設計完成後共十個單元，實施時間十週，每週二節、每節四十分鐘。

四、主要活動內容分析

本課程活動內容，是根據身心動作教育理念將分段能力指標進行轉化的。大部分的活動內容是研究者修習劉美珠教授與林大豐教授所指導的身心動作教育相關學分，以及參加相關研習，在進行過許多活動後整理、選擇適合的部分編排而來。一小部分身心遊戲則是改編劉美珠教授指導的一些遊戲所產生。安排的課程活動、流程與遊戲設計，是以一系列包含不同主題的教學方式來引導學生學習，主要是配合學生活潑、有創造力的特質，讓學生身心兩方面均衡發展，以達到課程設計理念。現將各單元課程主要活動分析以表3-3-3呈現。

表 3-3-3 課程主要活動內容分析表

主要活動名稱	身心動作教育主題	活動設計編排理念
呼吸覺察與體驗	呼吸的探索	讓學生覺察人體最基本的動作~呼吸，原來平時即不斷在發生。
三度空間呼吸	呼吸的探索	使學生瞭解呼吸時身體的變化
吹氣遊戲~滾動吧!桌球。	呼吸的探索	應用遊戲提高學生學習興趣、體驗急促呼吸時的身體感覺。
正確的起身、躺下方式	身體功能探索	灌輸學生順著地心引力來動作，以提升動作效率的觀念。
丹田呼吸法	呼吸的探索	教導學生以最簡易的方式~即運用呼吸來調整自己的生理與心理狀態。
水球意象放鬆練習	身體空間探索	教導學生運用想像來放鬆自己的身體。
空間的變化與體驗	身體空間探索	以不同的動作觀念來進行身體動作，幫助學生發展控制身體的能力甚至改善不良的動作習慣。
空間的探索	身體空間探索	讓學生進行站、蹲、坐、臥...等等不同高度的空間探索，進一步明瞭動作是在於立體空間中進行的。
身體彩繪	肌膜伸展動作	讓學生學習最自然的動作~有如賴床一般的把身體交給地板，達到放鬆身心的效果。

續表 3-3-3

左右側彎伸展	肌膜伸展動作	以不成造成運動傷害的方式來放鬆身體並增加學生身體的柔軟度
下背伸展	肌膜伸展動作	以伸展的方式來鬆開下背，減少不當姿勢對下背所造成的傷害，並增加學生身體的柔軟度
仰臥立掌左右推撐	肌膜伸展動作	刺激末梢神經、促進血液循環，放鬆身體並增加學生身體的柔軟度。
單邊左右螺旋伸展	肌膜伸展動作	利用螺旋的動作擴張肌膜的伸展、達到放鬆身體並增加柔軟度的功效。
十字交疊按摩。	人際關係探索	讓學生喜愛自己身體、增進彼此間的互動、學習傾聽別人感受，並且能為他人舒解壓力。
側身屈抱	肌膜伸展動作	以伸展、屈抱等組合動作來放鬆身體，進一步幫助動作控制更為流暢。
近端運動	肌膜伸展動作	以不同的動作概念進行動作，動用平常很少活動的關節，增進身體健康。
旋轉世界	肌膜伸展動作	以不斷變化的螺旋動作來伸展身體、活動各部位關節，避免枯燥、一成不變的動作而阻礙學生學習興趣。
繞著身體跑	肌膜伸展動作	加入球的螺旋動作變化更多、更有趣，學生學習的效果將更好。
加入想像的動作	自然動作探索	教導學生運用想像來進行動作，發展控制身體的能力。
閃躲高手	自然動作探索 人際關係探索	以互動方式的遊戲來使學生活動身體、讓身體自然的反應來增加敏捷性。
如影隨形	自然動作探索 人際關係探索	以創造、跟隨的方式來進行動作遊戲，學生一方面學習創造動作、另一方面觀察他人動作並跟隨，可交流彼此的創意。
閃躲高手進階活動：武林高手	自然動作探索 人際關係探索	以不接觸身體的對打方式來讓學生進行動作及作出反應，是增加身體活動量而不單調的有趣作法。
如影隨形進階活動：照鏡子	自然動作探索 人際關係探索	和如影隨形類似，但學生卻是面對面進行，因此除了專注對方動作外更能培養彼此的默契。
伸、縮、轉	自然動作探索	以身體各種部位進行伸、縮、轉的動作，協助學生發揮想像力以及創造力。

續表 3-3-3

擦擦舞	自然動作探索 人際關係探索	配合音樂節奏、融合日常生活習慣的創意動作舞蹈，可讓學生以有趣的方式活動身體。
菱形舞步	自然動作探索 人際關係探索	以基本的舞步做變化，讓學生練習位置變換與協調能力。
武術舞蹈：少年黃飛鴻	自然動作探索	結合國術的創意活動，先由教師引領動作，再讓學生自由發揮，可擺脫以往單調的國術基本練習方式。
圈圈土風舞	自然動作探索 人際關係探索	以土風舞的方式來進行團體活動，而且讓學生在團體的活動之中還能保有自由發揮的空間。

表 3-3-3 顯示課程主要活動是以呼吸的探索、肌膜伸展動作、自然動作探索為主軸，其他的活動為輔助，以配合原先課程設計的理念。

五、活動流程與動作要領說明

本研究編排的主要活動以文字說明流程與動作要領，並附操作圖片如下：

(一) 呼吸覺察與體驗

- 1.讓學生體驗暫時停止呼吸（考慮個別差異，採自由操作的方式），並說出會有什麼感覺，以瞭解呼吸是生存最基本的功能。
- 2.比較快速呼吸、緩慢呼吸等不同速率的呼吸方式，然後體察這些呼吸方式會對自己的身體與情緒造成那些改變。
- 3.補充說明緊張或生氣時呼吸急促，放鬆舒適時呼吸緩慢深長，而且呼吸會和這些情緒彼此影響。
- 4.用吸管讓學生感受呼吸時氣流的變化及呼吸時細長緩慢的感覺如圖3-4-2。
- 5.體會站立、坐下、仰臥、俯臥、倒立等不同身體姿勢時呼吸情況有什麼不同，並分享彼此的感受如圖3-3-3、圖3-3-4、圖3-3-5。



圖 3-3-2 呼吸覺察與體驗一

圖 3-3-3 呼吸覺察與體驗二

圖 3-3-4 呼吸覺察與體驗三

圖 3-3-5 呼吸覺察與體驗四

(二) 三度空間呼吸

1. 說明球的作用類似擴音器，藉由球的幫助來進行操作可以使學生更容易感受到呼吸時胸腔的擴張與變化。
2. 夾球體驗1：每一位學生使用一個軟球，將軟球抱在胸前、夾在腋下等部位，體會呼吸時胸腔以及肋骨擴張的感受如圖3-3-6、圖3-3-7。
3. 夾球體驗2：兩人一組，背對背夾球，先體會呼吸時背部的膨脹感受如圖3-3-8。



圖 3-3-6 三度空間呼吸一

圖 3-3-7 三度空間呼吸二



圖 3-3-8 三度空間呼吸三

(三) 吹氣遊戲 ~ 滾動吧桌球

1. 將學生分為二組進行吹氣遊戲，每人輪流吹動桌球繞行一圈回來如圖3-3-9。
2. 遊戲後休息，問學生遊戲是利用什麼來進行。



圖 3-3-9 滾動吧桌球

(四) 正確的起身、躺下方式

1. 躺下：首先彎腰屈膝，單手撐地順著地心引力側身躺下如圖3-3-10、圖3-3-11、圖3-3-12。
2. 起身：側身屈身，縮短身體半徑，以手扶地讓脊椎彎曲自然的將身體帶上來如圖3-3-13、圖3-3-14、圖3-3-15。
3. 找出動作較為標準的學生進行操作。
4. 說明順著地心引力來動作與放鬆身體的關係。
5. 播放音樂，讓學生自由走動，自然順暢的練習躺下、起身等動作數次。



圖 3-3-10 正確的起身、躺下步驟一

圖 3-3-11 正確的起身、躺下步驟二

圖 3-3-12 正確的起身、躺下步驟三

圖 3-3-13 正確的起身、躺下步驟四

圖 3-3-14 正確的起身、躺下步驟五

圖 3-3-15 正確的起身、躺下步驟六

(五) 丹田呼吸

1. 讓每一位學生找出丹田的位置並進行操作，由於此法站立時較不易，故讓學生躺下及坐下操作如圖3-3-16。
2. 引導學生想像從肚臍到脊椎方向有一條直線，呼氣時線縮短向脊椎靠近，吸氣時這條線放鬆，恥骨下方的肌肉群亦同時放鬆腹部自然就膨脹起來，自行操作數次。
3. 讓學生默數呼吸，將意念專注在呼吸上，幫助他們放鬆身體與集中精神如圖3-3-17。

4.向學生說明平時可利用上課前一分鐘，用丹田呼吸法來調整自己的情緒及精神。



圖 3-3-16 丹田呼吸法步驟一



圖 3-3-17 丹田呼吸法步驟二

(六) 水世界探險 ~ 水球意象放鬆練習

- 1.使用裝了一部分水的水球讓學生體驗水的柔順特質。並向學生說明不論氣球怎麼動或怎麼轉，只要一停下來，水就會集中在底部，而且漸漸平靜。
- 2.兩人一組輪流操作，一人先躺下並將身體鬆開，協助者將水球置於對方眼睛上方輕輕晃動，讓他想像自己像水球一般將身體逐漸放鬆如圖3-3-18。
- 3.將對方頭扶起輕晃，再左右轉動如圖3-3-19，放鬆頭部。



圖 3-3-18 水球意象放鬆練習步驟一

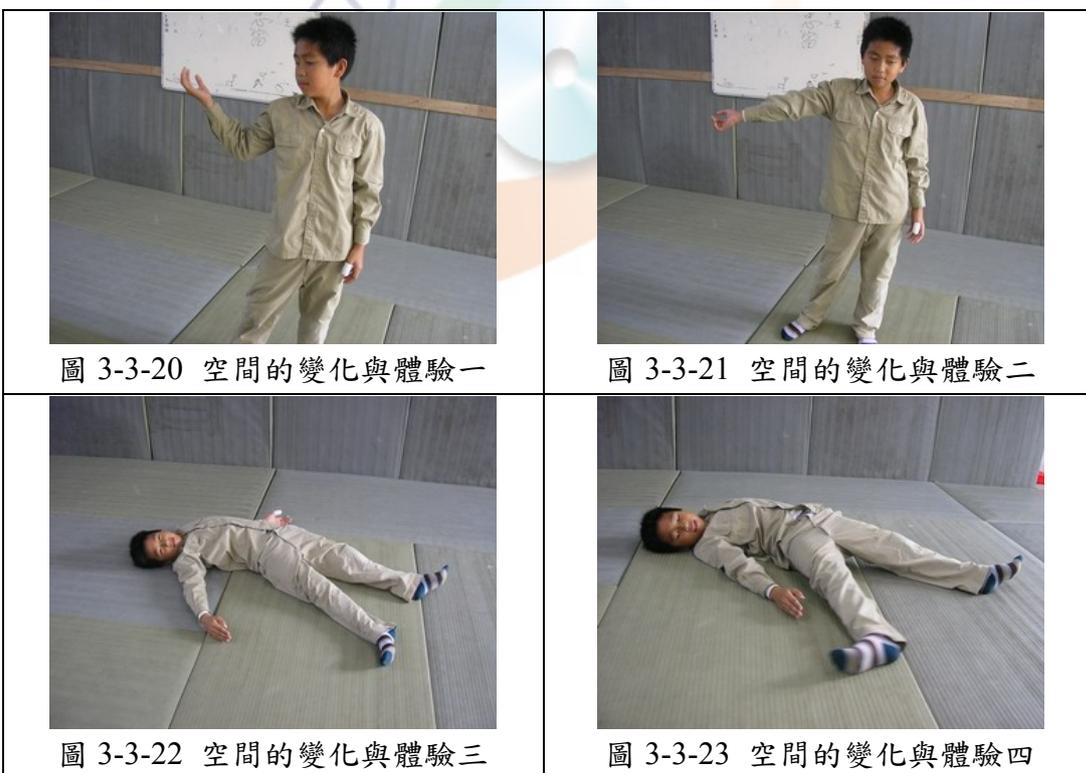


圖 3-3-19 水球意象放鬆練習步驟二

(七) 奇妙的世界探險 ~ 空間的變化與體驗

- 1.空間變化：老師找一個同學示範說明，任選一種動作例如手臂彎曲（二頭肌收縮），想像手指和肩膀的空間的縮小與放大。在空間的變化之中，以沒有目的、自然的方式進行如圖3-3-20、圖3-3-21。

- 2.指導學生正確的動作觀念與習慣，說明人體的肌肉或是骨骼等，常常會被習慣動作控制。一般人當身體出問題時卻仍繼續使用相同的動作，於是身體問題往往不會好。以往解決的方式是休息、不動作。但這麼一來，身體的循環、組織修復等功能也會減緩或停止，問題仍無法解決。此時如果以另一種方式來進行動作，不以出了問題的系統來進行，這樣身體的動作仍能繼續維持，於是可改善這些問題。
- 3.空間變化的體驗：應用想像的方式來進行空間體驗。老師示範說明：首先躺下，然後讓身體的兩個部分例如手指和腳跟彼此接近。動作時的要領是不立刻以手指去摸自己的腳跟，而是運用意念，想像自己的手指和腳跟的距離縮小，彼此靠近如圖3-3-22、圖3-3-23。
- 4.指定幾個不同的身體部位讓學生進行操作，如時間允許可讓學生自行找部位來操作。



(八) 各種世界的探險 ~ 空間的探索

- 1.老師找一個同學示範：兩人一組，其中一位同學抓住毛巾不用力，而另一位同學則拉住毛巾做動作。被帶領的同學必須全身放鬆，體察動作時自己的身體空間改變與身體感覺。先從小動作開始，再加大動作，初期由老師指定幾個基本動作，之後則讓學生自由操作不同的動作如圖3-3-24。
- 2.以站立的姿勢，用手指與手心輕撥來感受四周空氣的流動如圖3-3-25。
- 3.以不同的方向、前、後、左、右、上、下進行，可以站立、蹲下、躺下等各種不同的身體姿勢來感受四周空氣的流動如圖3-3-26、圖3-3-27。
- 4.最後躺下放鬆，進行丹田呼吸。



圖 3-3-24 空間的探索一



圖 3-3-25 空間的探索二



圖 3-3-26 空間的探索三



圖 3-3-27 空間的探索四

(九) 身體彩繪 (body painting)

- 1.躺在地上，想像自己是一張立體圖畫紙，而地板上有著自己喜歡的顏料，任意的在地板上轉動自己的身體，把所有的重量都交給地板，讓身體塗滿喜歡的顏料如圖3-3-28。

- 2.在塗的過程之中，提醒學生充分運用想像結合身體的感覺，儘量全部的地方都塗均勻而且流暢自然，避免有間斷之情況出現如圖3-3-29。
- 3.告訴學生早上可以用這種方式在床上翻轉一下再起床，尤其是寒冷的早晨可以幫助讓身體舒活起來，減緩剛起床的不適感。



圖 3-3-28 身體彩繪步驟一



圖 3-3-29 身體彩繪步驟二

(十) 左右側彎伸展

- 1.平躺於地上，兩手枕在腦後，身體向右側彎，臉朝天花板，讓身體的左側充分伸展，並配合呼吸讓身體放鬆如圖3-3-30。
- 2.身體不動，頭轉向右手肘維持數秒；再轉向左手肘維持數秒如圖3-3-31、圖3-3-32。
- 3.身體回正，感受一下身體的左右兩邊有什麼不同，可讓學生把感覺說出來。
- 4.之後再進行身體向左側彎的肌膜伸展動作。



圖 3-3-30 左右側彎伸展步驟一



圖 3-3-31 左右側彎伸展步驟二



圖 3-3-32 左右側彎伸展步驟三

(十一) 下背伸展

1. 平躺兩腳彎曲踩地，讓兩腳自然的倒向右邊，左腳順勢向前跨出去，右手輕輕扳住膝蓋。左手平舉頭轉頭左邊，肩膀放鬆貼地做深呼吸如圖3-3-33。
2. 進行另一邊的下背伸展。
3. 身體回正兩手抱住膝蓋輕輕晃動如圖3-3-34。



圖 3-3-33 下背伸展步驟一



圖 3-3-34 下背伸展步驟二

(十二) 仰臥立掌左右推撐

1. 仰臥立掌，指尖朝天花板，雙手同時向左右推撐，然後放鬆如圖3-3-35、圖3-3-36。
2. 連續進行數次，可告知學生推撐時會有酸麻的感覺。

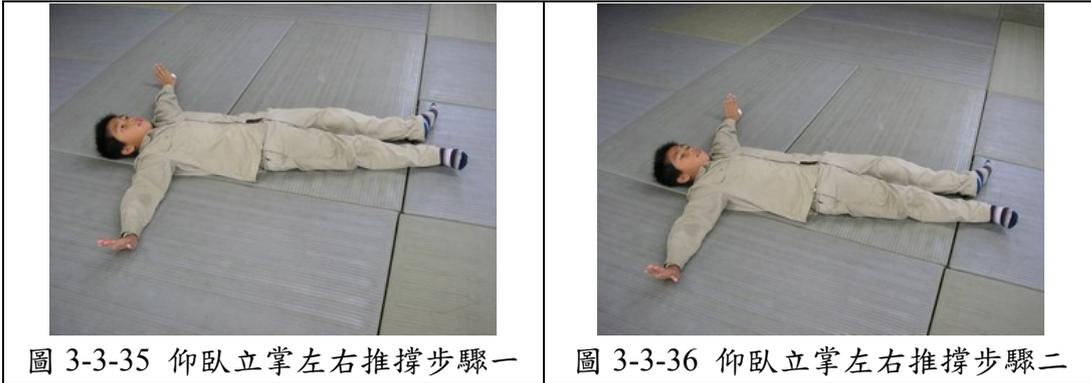


圖 3-3-35 仰臥立掌左右推撐步驟一

圖 3-3-36 仰臥立掌左右推撐步驟二

(十三) 單邊左右螺旋伸展

1. 平躺兩腳彎曲踩地，兩手斜置於身體兩側。身體緩緩轉向右邊，手臂不用力讓身體帶動自然彎曲如圖3-3-37。
2. 以手臂帶動身體緩緩轉回來，肩膀放鬆，讓自己的身體及手臂以螺旋的方式獲得充分伸展如圖3-3-38。
3. 進行另一邊的螺旋動作。



圖 3-3-37 單邊左右螺旋伸展步驟一

圖 3-3-38 單邊左右螺旋伸展步驟二

(十四) 十字交疊按摩：身心遊戲 ~ 十字交叉路

1. 兩人一組，其中一人趴在地板上，另一人則以腹部交疊對方的背部並放鬆趴在他身上。動作時自己放鬆並左右滾動，注意不可重壓到對方肩頸及膝蓋等結構較弱的部位。而趴著的人本身也是放鬆，亦可隨時以拍地來表達不舒服之感如圖3-3-39、圖3-3-40。
2. 要求學生提醒自己每當滾到接近對方肩頸時就稍微留意、放慢自己的動作。

- 3.告訴學生用這種互動式的溫和按摩方式可以幫助我們體察自己和他人之感受，增進感情，不會造成身體負擔而達到按摩的效果。



圖 3-3-39 十字交叉路步驟一



圖 3-3-40 十字交叉路步驟二

(十五) 側身屈抱

- 1.這是由側彎伸展延伸至側身屈抱的動作。
- 2.首先朝右側彎，身體保持同一平面，鼻尖朝向天花，在彎到身體不能再彎時右手肘與右膝蓋彎曲輕觸，左手與左腳畫一個大圓轉抱成側臥的姿勢，然後再按剛才動作的軌跡往相反方向還原成平躺姿勢如圖3-3-41、圖3-3-42、圖3-3-43、圖3-3-44、圖3-3-45。
- 3.動作之時應隨時注意保持流暢，以身體的中心(肚臍)為支點來進行動作。
- 4.之後進行左側彎，反覆練習至熟練。



圖 3-3-41 側身屈抱步驟一



圖 3-3-42 側身屈抱步驟二



圖 3-3-43 側身屈抱步驟三



圖 3-3-44 側身屈抱步驟四



圖 3-3-45 側身屈抱步驟五

(十六) 近端運動的操作

1. 俯臥屈膝抱頭，兩腳張開，將手腳與頭部固定，運動身體中心部位的關節如圖3-3-46。
2. 膝蓋慢慢離地，手與腳固定，運動身體中心部位的關節如圖3-3-47。
3. 把手與腳固定的距離拉開，加大運動範圍如圖3-3-48。
4. 只固定三個點，可任意轉換固定的位置如兩手一腳或兩腳一手，自由進行近端運動如圖3-3-49、圖3-3-50。



圖 3-3-46 近端運動步驟一



圖 3-3-47 近端運動步驟二



圖 3-3-48 近端運動步驟三



圖 3-3-49 近端運動步驟四



圖 3-3-50 近端運動步驟五

(十七) 旋轉世界 ~ 全身的螺旋動作

1. 先從右手開始，手向腰部旋轉，從手指、手腕、手肘、肩膀、頸部、腰部至全身都以螺旋的運動方式動作。動作由小逐漸變大。右手操作後換左手操作，之後兩手同時進行如圖3-3-51。
2. 再來是腳的螺旋，先從右腳開始，從腳趾、腳踝、膝關節、髖關節到腰部都以螺旋的運動方式動作如圖3-3-52。
3. 操作完之後再來是雙手、雙腳同時進行全身的螺旋動作如圖3-3-53。
4. 最後是雙手、雙腳同時進行，並且轉動身體，進行仰臥、側臥、俯臥等各種身體姿勢的變換，而全身的螺旋動作不間斷如圖3-3-54。



圖 3-3-51 全身的螺旋動作步驟一



圖 3-3-52 全身的螺旋動作步驟二



圖 3-3-53 全身的螺旋動作步驟三



圖 3-3-54 全身的螺旋動作步驟四

(十八) 繞著身體跑 ~ 加入球的螺旋動作

- 1.發給學生每人一個彈力球，先從右手持球進行手部螺旋動作，逐漸從手肘、肩膀、腰部乃至於全身的螺旋動作如圖3-3-55、圖3-3-56。
- 2.完成之後換左手持球進行。
- 3.使用彈力球讓它在手中、腿上、身體上滾動，用手很柔順的搓動旋轉。控制不讓它掉在地上，提醒學生球如果掉在地上再撿起來就好了，不用很刻意，放鬆隨順的動作如圖3-3-57。
- 4.接下來用身體的各部位進行，但如手腕、手臂、腳掌、膝蓋...等等。身體保持平衡且動作的進行要注意呼吸，隨著動作節奏來呼氣吐氣，提醒學生不要一動作就憋氣如圖3-3-58。
- 5.讓學生自由發揮，產生有韻律節奏的動作或是類似舞蹈的動作。



(十九) 加入想像的動作

1. 屈：想像自己是一隻穿山甲，為躲避敵人緊縮身體如圖3-3-59。
2. 伸展：想像自己是拔河繩，被拔河選手用力拉長如圖3-3-60。
3. 擺動：想像自己是一株海草，順著海水隨波搖盪如圖3-3-61。
4. 飛翔：想像自己是一隻小鳥，自由的在空中飛翔如圖3-3-62。
5. 下沉：想像自己是一塊石頭，漸漸的沉入水底如圖3-3-63。
6. 漂浮：想像自己是一根木頭，漂浮在水面上如圖3-3-64。
7. 結凍：想像自己是北極的冰塊，因寒冷而硬綁綁的如圖3-3-65。
8. 融化：想像自己是遇熱的奶油，漸漸的融化如圖3-3-66。
9. 視情況可以再運用其它各種不同的動作與事物來輔助學生對身體的覺察。



圖 3-3-59 加入想像的動作一



圖 3-3-60 加入想像的動作二



圖 3-3-61 加入想像的動作三



圖 3-3-62 加入想像的動作四



圖 3-3-63 加入想像的動作五



圖 3-3-64 加入想像的動作六



圖 3-3-65 加入想像的動作七



圖 3-3-66 加入想像的動作八

(二十) 閃躲高手

1. 兩人一組，其中一人以手指輕輕戳點伙伴的身體，另一人則迅速閃躲如圖 3-3-67、圖3-3-68。
2. 規定不能用跑的，必須以坐或臥等姿勢閃躲，以免學生亂跑如圖3-3-69、圖 3-3-70。可視情況交換操作。



(二十一) 如影隨形

1. 兩人一組，播放音樂，一人做出動作引領另一人跟隨如圖3-3-71。
2. 交換操作如圖3-3-72。
3. 起先動作可以由教師示範，漸漸開放讓學生改編。



圖 3-3-71 如影隨形一



圖 3-3-72 如影隨形二

(二十二) 武林高手

1. 教師找一位學生進行示範。
2. 兩人一組，一人進攻、一人閃躲。進攻的人不能碰到對方身體，高手只點到為止如圖3-3-73、圖3-3-74。
3. 可以規定先用手、腳，然後使用身體任何部位進攻如圖3-3-75、圖3-3-76。
4. 互相交換角色。



圖 3-3-73 武林高手一



圖 3-3-74 武林高手二



圖 3-3-75 武林高手三



圖 3-3-76 武林高手四

(二十三) 照鏡子

- 1.兩人一組面對面，一人做動作，另一人跟隨，但是必須和對方同樣的動作、同樣的速度，就有如照鏡子一般如圖3-3-77。
- 2.互相交換角色進行動作如圖3-3-78。
- 3.換組(換伙伴)進行。
- 4.改為三人一組，一人做動作，第二人跟隨，而第三人則再跟隨第二人（有如放置兩面鏡子的效果），最後增加為四人一組，繼續進行遊戲如圖3-3-79、圖3-3-80。



(二十四) 伸、縮、轉

- 1.教師先進行示範，以身體的任何一個部位做伸展的動作，再以另一個部位做收縮的動作，最後以另一個部位做旋轉的動作如圖3-3-81、圖3-3-82。
- 2.注意進行動作時身體部位不可重複。

3.提醒小朋友嘗試以身體各種不同的部位、各種不同伸、縮、轉的方式進行。



圖 3-3-81 伸、縮、轉步驟一



圖 3-3-82 伸、縮、轉步驟二

(二十五) 擦擦舞

- 1.播放音樂，教師引領讓小朋友跟隨，模擬擦玻璃的動作如圖3-3-83。
- 2.首先用手擦拭，而後改為手肘、肩膀、背部、腰部、臀部、膝蓋、腳踝...
等等如圖3-3-84、圖3-3-85。
- 3.兩人一組互相幫對方擦拭，但不可以碰到對方的身體如圖3-3-86。
- 4.換組（換伙伴）進行，最後增加為三人一組互相擦拭。



圖 3-3-83 擦擦舞步驟一



圖 3-3-84 擦擦舞步驟二



圖 3-3-85 擦擦舞步驟三



圖 3-3-86 擦擦舞步驟四

(二十六) 菱形舞步

- 1.由教師示範，學生跟隨，踏出菱形的步伐如圖3-3-87。
- 2.從右腳先開始，之後換成左腳。
- 3.任意變換方位進行。
- 4.兩人一組面對面踏出菱形舞步，互相繞半個圓圈之後再面對面如圖3-3-88、圖3-3-89、圖3-3-90。



(二十七) 少年黃飛鴻

- 1.由教師在前面引領學生武術動作。
- 2.隨著音樂節奏進行馬步正拳、弓步推掌、踢腿、拳擊、肘擊、前抬腿...等武術動作如圖3-3-91、圖3-3-92、圖3-3-93、圖3-3-94。
- 3.鼓勵學生儘量將動作做標準，如果身體不適可以立刻停止，等覺得可以再自行跟隨。



圖 3-3-91 武術舞蹈一



圖 3-3-92 武術舞蹈二



圖 3-3-93 武術舞蹈三



圖 3-3-94 武術舞蹈四

(二十八) 圈圈土風舞

1. 全班圍成一個大圓圈，由教師指定舞步如單腳跳、雙腳跳、滑步、抬腿跳、踏跳步...等等如圖3-3-95、圖3-3-96、圖3-3-97。
2. 隨著音樂舞蹈，在音樂結束時擺一個最帥的姿勢如圖3-3-98。
3. 逐漸開放部分的舞步讓學生自由創造發揮。



圖 3-3-95 圈圈土風舞步驟一



圖 3-3-96 圈圈土風舞步驟二



圖 3-3-97 圈圈土風舞步驟三



圖 3-3-98 圈圈土風舞步驟四

六、課程的實施

課程內容設計完成之後進行教學，實施時間為每週二節，每節四十分鐘，於週二與週五下午的健康與體育課進行教學。在實際教學情況中發現問題並與指導教授討論之後進行課程修正。



第四節 資料的蒐集

本研究採行動研究的方式進行，故不仰賴單一資料來源，而蒐集各種不同來源的資料提供本研究分析，找出解決問題的方式。

一、參與對象的各項基本資料

本研究的參與對象為特定對象，他們的各項基本資料對於本研究有很大的參考價值，從學童的家庭背景、學習情形等資料，可以提供本研究做為教學實施策略擬定或課程設計的依據。

二、教學現場拍照以及錄影資料

使用數位相機重點式拍攝教學活動，並以攝影機現場錄影，用錄影的方式將紀錄教學實際狀況。如此可以不影響教學活動的進行，讓教學者及觀察者在事後反覆觀看，追蹤產生疑問之處或尋求問題徵結所在。亦可以和其他資料進行比對，提高資料的可信度。

三、學童課後學習單

在每週課程實施之後，皆讓學生對本次學習做一個回顧與反省，將學習的接受的情形、遭遇到的問題、心得感想或建議紀錄下來，一方面可以讓學童對本次學習印象更深刻，另一方面也可以瞭解學童的學習狀況或其所遭遇的問題、以作為本研究改進課程的參考依據，學習單內容列於附錄三。

四、師生小組會談紀錄表

為了更瞭解學生對本研究所實施課程的學習情形與內心想法，在每週課程實施之後，研究者採立意取樣的方式選擇學習情況較特殊（例如學習遇到困難或特別喜歡本課程）的學童進行小組訪談，針對課程內容方面、教師教學方面、學習時所遭遇的問題以及建議事項，予以錄音並將訪談過程內容擇要逐字紀錄完成師生會談紀錄表。為避免學童誤認為是問答考試而產生類似霍桑效應（Hawthorne Effect）的情形，因此學童們同時與研究者以輕鬆對話的方式進行訪談，並徵求同意予以錄音，會談紀錄表格示列於附錄四。

五、教學省思日誌

研究者在課程實施之後，對於教學歷程時學生的反應、師生的互動、學生遭遇到的困難、偶發事件進行檢討與紀錄，以評估是否達到課程目標或所分析教學歷程時所遭遇到的問題，以作為安排、設計課程的參考資料，教學日誌格示列於附錄五。

六、觀察員紀錄表

研究者於每次課程實施時請兩位觀察員作紀錄，或於實施後將所錄製之教學DVD 提供予兩位觀察員觀看，由影片來分析本次課程之實施，藉以檢核教學者之教學流程、教材教具之應用、教學時間之掌控、教師教學行為、學生表現情形、師生互動關係...等等教學相關項目，以客觀的方式完成觀察員紀錄表，以作為研究者修正、改進課程的參考依據，觀察員紀錄表列於附錄六。

第五節 資料處理與分析

一、資料的整理

本研究課程實施過程所蒐集之資料，包含教學現場錄影資料、師生小組會談錄音與師生小組會談紀錄表、學童課後學習單、教學省思日誌、觀察員紀錄表等。研究者整理以上資料，根據三角交叉法（triangulation）之原則，從多方面資料來源進行分析比對(Geoffrey E.Mills, 2003/蔡美華譯，2003：76)，並定期諮詢指導教授以提高本行動研究之信效度。為使資料能系統化，將原始資料編碼列於表 3-5-1。

表 3-5-1 資料編碼方式說明表

資料名稱	資料來源	編碼	說明
教學省思日誌	教學者	T	T-01 表示該資料整理自第一週教學省思日誌。
學童課後學習單	參與對象(學童)	S	S-01-03 表示該資料整理自 1 號學生第三週之課後學習單。
師生會談紀錄表	教學者與參與對象	I	I-02、05-01 表示該資料整理自教學者與 2、5 號學生第一週之會談紀錄。
觀察紀錄表	觀察員	O	O-01-01 表示該資料整理自第一週 1 號觀察員之紀錄內容。

二、資料的分析

(一) 參與對象各項基本資料

此項資料為本研究最基礎的資料，提供原始的課程設計方針，亦可以應用在各項資料比對，提供解決問題的參考。

(二) 教學照片與教學現場錄影資料

此項資料紀錄了詳實的教學過程，主要是保存完整的課程實施歷程，在教學者或是觀察者有需求時提供可回顧的資料，不受場地、時間等限制。

(三) 教學省思日誌

反省思考是教育行動研究的核心概念（陳惠邦，1998），故教師的教學省思日誌十分重要。它包含在教學活動實施後所紀錄的學生反應、師生互動、遭遇到的困難與偶發事件的處理、反省或心得等資料。教學省思日誌可以提供教學者重要的資訊，例如課程的設計是否適合學童、所研擬的解決問題策略是否有效，或是教學的流程是否順暢……等等。但是本資料可能產生偏頗，因為不論是那一位教學者都有可能陷入本身主觀的因素，因而使得研究效果大受影響。因此，將此資料分析與歸納後，以表格或文字描述的方式整理，再搭配其他客觀資料進行比對之後，使其更具全面性的參考價值，才能做為改善課程設計的憑藉。

(四) 學童課後學習單

設計學習單有兩項主要目的，第一項是加深學童對本次學習的印象，讓他們回想學習的過程並將學習的心得紀錄下來。第二項目的是瞭解學童的學習狀況，以及其所遭遇的問題。此項資料用以統計學童之接受情形、學習情形、學習成效與學習心得。前兩項以百分比計算，後兩項則在彙整後，以文字描述的方式呈現，分析、歸納學童對本課程的喜愛程度與評估實際的學習成效。

(五) 師生小組會談錄音與會談紀錄表

整理每週師生小組會談之錄音資料，將之轉換為文件資料，即師生小組會談紀錄表。能讓教學者更進一步的了解學童對本課程的接受情形與上課時的感受，包含學習時所遭遇到的困難或是對本課程的建議等。此外，也可以提供教學者以另外一個觀點來審視課程的實施，讓教學者根據這些資料以不同的角度分析、歸納出改進課程的要點。

(六) 觀察員紀錄表

此資料是以客觀者的角度來輔助教學者，提供不同面向的課程實施資訊。觀察員觀察課程之實施流程、教師之教學行為、學生學習情形與師生互動等方面，以圈選檢核表的方式紀錄，並使用文字描述的方式來指出所觀察問題或作出修正

課程的具體建議。檢核表的部分研究者以百分比的方式計算、分析各方面的優缺點，建議表的部分則彙整紀錄以文字描述的方式呈現並歸納重點。



第四章 課程實施歷程與課程內容修正

本章內容介紹身心動作教育應用於健康與體育課程之行動研究歷程，第一節是整理課程實施時所紀錄的各方面資料，按照課程內容、學童回饋與心得、師生會談紀錄、觀察員建議與教學省思呈現。第二節則說明課程實施時教學者對課程內容的修正以及修正原因。

第一節 課程實施歷程

本節按週次呈現課程實施歷程，每一週將取得的資料分為五個部分，第一部分為課程內容，第二部分為學童反應、回饋與心得等資料重點摘要，第三部分為師生會談錄音轉化之文字摘要，第四部分為觀察員建議，第五部分為教學者之省思。另外，在修改課程內容的前一週，會有第六部分，是根據各方面獲得之資料呈現修正課程緣由。

一、第一週課程：單元一 多吸多健康 part1

(一) 課程內容：1.呼吸系統簡介。2.呼吸覺察與體驗。3.三度空間呼吸。4.說明正確的起身、躺下方式。

(二) 學童反應、回饋與心得

1.對單元活動的看法或體驗

S01、09、18、20-01：倒立的時候呼吸短又快，躺下來呼吸會很長又很慢。

S04-01：做難的動作時，肺會受到壓力，讓我們呼吸改變。

S10-01：激烈運動時呼吸會很快，睡覺時呼吸會很慢。

S15、16、30、31-01：下腰時呼吸會變困難。

S24-01：躺下時全身會放鬆，呼吸也會變得慢慢的，做比較困難的動作時，呼吸會很

困難。

S26-01：我覺得做這些很不舒服，尤其是兩個人背對背互相背起來時，呼吸很不方便呢！躺著呼吸比較舒服呢！

S28-01：做橋形時呼吸會變很短。

2.心得感想

S05-01：我學到正確的起身和躺下的方式，這樣很容易起來，不用花很大的力氣了。

S06-01：上完這個課讓我們知道呼吸對我們有多重要，還有呼吸時肺會往那些方向擴張。

S08-01：我覺得很開心，大自然的空氣可以讓我們身體煥然一新。

S10-01：我學到了起床要順著地心引力起來。

S15-01：我覺得做這些動作很好，因為對我們的身體不會有傷害，這樣才是我最喜歡的身體活動。

S19-01：我覺得很有趣，雖然有些動作沒做，不過學得非常開心，原來肺是會上、下、左、右、前、後的移動啊！感覺身體好像變得跟氣球一樣輕快。

S24-01：我覺得非常好玩，聽音樂時我全身都會放鬆呢！

S29-01：可以學到呼吸有關的知識，還可以把心裡的感想說出來，很喜歡，有特別的一種感覺。

S31-01：我知道了呼吸的變化，讓我們嘗試各種不一樣的呼吸方式，希望下次可以再做不一樣的呼吸方式。

(三) 師生會談紀錄摘要

1.喜歡（或不喜歡）項目與原因

I-27-01：和以前的課比起來比較喜歡這個課程，因為可以學到新知識，又比較好玩。

I-29-01：喜歡丹田呼吸很舒服、可以聽音樂，還有正確起身、躺下。

I-30-01：較喜歡以前的體育課，因為比較有趣，這個課程比較喜歡呼吸覺察體驗，不喜歡夾球體驗，因為怪怪的，有點兒不舒服，因為和他人一起不易配合，自己操作較自由。

2.學習情況或遭遇困難

I-27、29-01：老師示範有點兒快，有些跟不上。

I-27-01：各種動作的呼吸體驗，其中橋形、倒立較難的動作有點兒不舒服，其他都很好。

3.有那些收穫、體會或改變

I-27、29、30-01：這些課對自己有幫助。

I-27、30-01：調整呼吸可以讓自己比較不緊張。

I-29-01：我回去會做丹田呼吸。

I-27-01：我回去以後也會做。

I-30-01：回去沒有再做，但有時會想試試看。

4.建議

I-27、29-01：希望老師示範動作慢一點。

I-27、30-01：學習單地心引力影響的部分希望老師可以說明。

(四) 觀察員建議

1.課程進行

O-01-01：課程按照計畫，但時間掌握宜再精確。

O-02-01：帆布容易讓大風吹起，影響課程進度。音樂過於小聲且會爆音。課程進行前宜做準備。

2.教師教學行為

O-01-01：老師在上課的時候，可以輕鬆一點。因為老師嚴肅，小朋友也會跟著緊繃，不過這點比較難拿捏。

O-02-01：最輕鬆的方式躺下及起身這個部分的示範不錯，動作還是可以更仔細一點。不同姿勢下的呼吸還可以比較駝背與沒有駝背時呼吸的感覺哪一個比較舒服，藉此降低學童駝背的情況。

3.學童學習情形

O-01-01：小朋友剛上課時能先躺下、靜心。

4.師生互動

O-02-01：老師在示範的時候，可以更仔細一點，時間可以再長一點，或看看學童的動作，而不是只是做個樣子，如此和學童就沒有良好互動。如果老師可以確實做到，小朋友做的時候應該不會差太多。

(五) 教學省思

T01：一開始學童看到大帆布都十分好奇，而且部分課程內容是躺下來進行，學童學習時很快樂。原以為部分學童會因想打球而抱怨，結果反應出乎意料，可能是場地和平時較不同，故學童能接受安排。

T01：因學童學習興緻高昂，大部分都能配合老師，注意聽老師上課。但有幾位學童會利用老師不注意時玩耍或捉弄同學。這些學童平常就容易分心，並以此行為吸引老師或同學的注意。應要求不專心之學童聽講，並在必要時予以懲戒。

T01：器材、場地的準備要花較多的時間，另外室外場所風大，會將帆布墊吹起。應把準備時間提前，以塑膠筒裝沙壓住帆布更安全。

T01：少數學童學習能力不足，學習效果不佳。能力不足的學童無法一次要求太多，要慢慢來，不斷提醒其注意事項。

T01：放音樂時 cd 音響會跳針，處理時動作較慢，致學童有機會吵鬧。音樂播放之器材與 cd 宜指定專門負責之學童準備。

二、第二週課程：單元二 多吸多健康 Part2

(一) 課程內容：1.三度空間呼吸（復習）。2.吹氣遊戲~滾動吧!桌球。3.丹田呼吸法介紹。4.丹田呼吸法操作。5.身體彩繪。6.肌膜伸展動作~左右側彎伸展、下背伸展。

(二) 學童反應、回饋與心得

1.對單元活動的看法或體驗

- S04-02：我覺得生氣時呼吸會變快，開心時呼吸會變穩定。
- S05-02：呼吸快心裡會很亂，呼吸慢心裡會比較平靜。
- S07、19-02：生氣時呼吸變快，情緒不平衡對呼吸會有快慢的影響。
- S08-02：情緒會變得愈來愈好，注意力也都不會分散。
- S14-02：生氣時呼吸會稍微快一點，無憂無慮時，呼吸會變得很慢又很長。
- S16-02：憋氣時覺得很難受，沒辦法控制自己的情緒，注意力會減弱，眼睛變模糊，看不清楚。
- S18-02：我覺得可以放鬆心情，舒緩自己的情緒，還可以集中注意力。
- S21-02：生氣時，呼吸會變快，放鬆時呼吸會變慢。
- S25-02：我覺得呼吸較快時情緒可能會很緊張，感覺恐懼。但是如果慢慢呼吸的話心情就會很平靜，注意力也會集中。
- S28-02：生氣時我呼吸會很快，身體不舒服。
- S29-02：呼吸長和慢時心情很輕鬆，注意力很好，呼吸短和快時情緒很激動，注意力不好。
- S31-02：一邊呼吸一邊聽歌會很舒服，可是做很難的動作感覺身體有很多酸痛的地方。我的頭感覺好像要斷掉似得，真的好酸喔!

2.心得感想

- S01-02：我覺得做這些可以讓身體不會拉傷。
- S02-02：做丹田呼吸的時候身體會有一個很特別的感覺，很像躺在草上曬著溫暖的太陽。
- S04-02：原來呼吸也有這麼多變化，我覺得身體彩繪最好玩，因為我在地上翻來翻去很好玩。
- S05-02：我學到如果生氣時，只要深呼吸、吐氣，心情就會好一點，也會覺得比較舒服。

- S07-02：我覺得今天的課很有趣，也學到了很多有關健康的學問。
- S12-02：我覺得呼吸是一個好玩的動作，心情會變開心，也比較不會生氣。
- S16-02：我喜歡身體彩繪，用自己的想像力感覺地上有很多顏料，塗在身上真是漂亮。
- S17-02：今天的課非常好玩，我學會丹田呼吸法和肌膜伸展動作，還有起床和躺下的動作，這樣我起來腹部就不痛了。
- S18-02：在早上起床時我用身體彩繪先滾一滾再起來，可以放鬆身體讓心情更放鬆。
- S19-02：很好玩，尤其是做身體彩繪時心情特別好，也學到了丹田呼吸和肌膜伸展動作，感覺身體不會像以前一樣很遲鈍，反而更加敏捷。
- S21-02：我學到很多，例如冬天起來會很冷，身體滾一滾就不會冷了，這個動作叫做身體彩繪。
- S23-02：我學到各種紓解壓力與情緒的方法，這樣情緒不好時就可以用這些方法。
- S26-02：我印象最深刻的是身體彩繪，在地上慢慢滾很像在彩虹上面，全身沾滿彩虹的顏色。
- S30-02：肌膜伸展動作可以先讓身體柔軟一點，做體前彎或其他動作時會比較輕鬆。

(三) 師生會談紀錄摘要

1. 喜歡（或不喜歡）項目與原因

- I-03-02：以前的體育課比較好玩。
- I-09、14-02：我喜歡丹田呼吸。
- I-14-02：翻滾吧桌球這個活動很好玩，可是有人會吐口水，吸管太小了，距離也很遠。
- I-03-02：我覺得翻滾吧桌球這個活動很不好吹。
- I-03、09-02：我在做肌膜伸展動作（左右側彎伸展）呼吸有一點困難，身體好像被拉到一樣。
- I-03、09、14-02：播放的音樂很好聽，很喜歡。

2. 學習情況或遭遇困難

- I-09-02：上課有人會鬧我，還有第二週學習單的第二題不太會寫。
- I-14-02：我回去不想再做，肌膜伸展動作覺得有點困難。

3. 有那些收穫、體會或改變

- I-03、14-02：覺得丹田呼吸對自己很有幫助。
- I-09-02：我學到正確的起身、躺下方式，覺得躺下後比較快放鬆。
- I-03、09-02：我回去有時會自己做老師教的活動。

4. 建議

- I-09-02：不要用吸管比較好吹，希望老師改規則。
- I-14-02：老師給我們自己做的時間不夠，我希望丹田呼吸時間久一點。

(四) 觀察員建議

1.課程進行

O-01-02：遊戲過程中好像動線沒有規劃得很好 導致比較容易相撞 是可以再改進的地方。在室外實施課程容易有一些干擾，例如別班的體育課、飛機。在課程最開始實施一個靜心的活動，可使用身體彩繪等等。及克服外在因素與別班老師事先協調。

2.教師教學行為

O-01-02：要思考活動進行中 可以引導觀看的同學，注意他們在吐氣時身體的變化及他們的動作使用與球的方向的關係。

O-02-02：腹式呼吸法教學者在說明時能夠配合手部動作說明(講解橫隔膜)增進學童的興趣。如果教學者能再親自躺著示範腹式呼吸法也許效果更佳。

3.學童學習情形

O-01-02：在今天的後半段，學童有進入狀況的趨勢，且比較能夠專心的學習下背伸展及左右側彎的動作。

4.師生互動

O-01-02：老師的教學的位置從原本的前面轉變成中間（大家圍一圈），這樣子的方式可以使得學童看的更清楚，也較具有互動性，也會找學童上去示範，一起跟學童完成動作。

O-02-02：身體彩繪的部分直接叫學童怎麼做，但是言語的引導效果不佳，使得學童容易只是左右的翻滾，沒有良好之互動。如果有示範的動作，學童比較能夠瞭解老師所說的，做出在地上塗抹、滑動的動作。

(五) 教學省思

T02：學童十分開心，而且覺得很新奇，於課後不斷問老師相關問題。少部分學童覺得無聊，一心只想打球。也有幾位學童因好奇與調皮對著攝影機比出不雅動作。這個年紀的學童喜歡新奇的事物，對這樣的場地有新鮮感，會主動幫忙老師布置場地。少數學童因運動習慣，特別喜歡球類運動，故應以引導方式讓其接受課程。

T02：在老師示範動作時，學童秩序混亂，宜要求學童圍成一個大圓圈，教學者在中心示範。

T02：學童無法體會老師的意思，動作未達預期標準，可能說明的部分太少，也有學童理解能力較弱，應增加動作說明的部分，不斷提醒學童動作要點。

T02：因為讓學童自由選擇空間操作，造成有人故意擠在一起，或太過分散，操作場地位置分配不均，幾位學童無足夠操作空間，應分配學童固定操作位置，部分動作視情況調整。

T02：正確的起身、躺下動作學童易忘記動作要領，應隨時提醒並進行復習。

(六) 修正下週次課程內容

教學者發現學童在操作正確起身、躺下動作時多半忘記要領了，雖然只是一個小動作，但影響頗大。觀察員 O-01-02 亦建議教學者改變示範方式，且有學童 I-09-02 反應此動作有助於躺下後能較快放鬆，故決定在第三週增加正確起身、躺下動作的復習。



三、第三週課程：單元三 動作新觀念

(一) 課程內容：1.丹田呼吸法（復習）。2.身體彩繪（復習）。3.正確的起身、躺下（復習）。4.肌膜伸展動作~左右側彎伸展與下背伸展（復習）、仰臥立掌左右推撐、單邊左右螺旋伸展。5.身心遊戲~十字交叉路。

(二) 學童反應、回饋與心得

1.對單元活動的看法或體驗

S01-03：不喜歡在地上打滾，因為滾太多次頭會暈。

S05-03：我喜歡在床上打滾，感覺骨頭變得軟軟的。

S06-03：十字交叉路感覺很像是一種人工按摩，很舒服。

S08-03：我覺得打滾會讓身體變輕鬆，如果爸爸媽媽腰痠背痛可以用十字交叉路這個遊戲，解除爸爸媽媽的痠痛。

S10-03：我覺得十字交叉路在下面的時候很舒服，然而在上面的其實也蠻舒服的。

S16-03：爸爸每天工作很累，如果可以和爸爸玩十字交叉路的話一定會很好玩，很舒服。

S17-03：我一定會把十字交叉路這個遊戲分享給我的家人和朋友，因為這個遊戲能把不舒服的地方變不見，又不用花到錢。

S18-03：十字交叉路這個遊戲很好玩，讓別人壓著不會痛反而覺得很舒服。

S19-03：打滾時會很開心，所以可以將身上的壓力和不愉快的地方除掉。

S21-03：早上起來很冷，身體滾一滾就不冷了，因為身心會很舒服。

S22-03：我覺得十字交叉路是一種讓人覺得好玩又有趣的遊戲，還可以增加朋友或家人的情感。它也是一種很好的溝通方式呢!

S24-03：讓人壓在身上的感覺是個很好玩的新體驗。

S26-03：十字交叉路這個遊戲好像有個很專業的人幫你按摩。

2.心得感想

S04-03：我覺得丹田呼吸和身體彩繪的時候很輕鬆，很舒服。

S08-03：學了那麼多雖然有一些不太記得，但是上的體育課每一節都很好玩，尤其聽音樂讓我覺得心裡的壓力都沒了。

S13-03：有很多方式可以讓我們放鬆。和同學也比較不會吵架。

S14-03：我覺得很開心，因為我又學到一個新動作，它就叫做十字交叉路。

S15-03：我覺得早上起來變得很有精神也很有活力。

S17-03：我最喜歡十字交叉路，別人壓到身上時好像在按摩，家人和朋友都可以一起做，這種感覺非常舒服呦!

S24-03：我學到了一個好玩又有趣的遊戲，就是十字交叉路，可以玩又可以按摩，真

是一舉兩得啊!雖然之前有些動作我們做過了，但我還是覺得很好玩，很有趣。印象最深刻的就是丹田呼吸法，肚子會一上一下的，好有趣唷!

S26-03：今天上的課很好玩，我們教了一個新動作叫做十字交叉路，可以讓人輕鬆，把難過和煩惱丟到垃圾桶。

S31-03：我的感想是做這些活動很舒服，可是有時候做難的動作會很痠痛，不過做完了之後很舒服，心情很愉快，我們都很開心的上課。

(三) 師生會談紀錄摘要

1. 喜歡 (或不喜歡) 項目與原因

I-18、27-03：身體彩繪很好玩!

I-27-03：喜歡這個單元的課，不過左右側彎伸展腰會痛，不喜歡。

I-02、18、27-03：丹田呼吸很舒服。

I-27-03：我覺得十字交叉路很舒服。

2. 學習情況或遭遇困難

I-02-03：我做身體彩繪時會頭暈。

I-18-03：我覺得下背伸展比較難，腳碰不到地，髖關節很酸，不好玩。

I-02-03：我覺得下背伸展腰會很酸。

I-18-03：做十字交叉路時同學會壓到我的頭。

3. 有那些收穫、體會或改變

I-18、27-03：我會在起床時用身體彩繪，很舒服。

I-02-03：我會用肌膜伸展動作來拉筋。

I-18-03：我回去和爸爸一起做十字交叉路，他說很像按摩，覺得很舒服。

4. 建議

I-02、18、27-03：希望老師處罰吵鬧的人。

(四) 觀察員建議

1. 課程進行

O-01-03：這次是在跑道上作課程，地板上的質感與草地不同，可以引導學童去感覺有何不同!

O-02-03：肌膜伸展動作時間稍長。建議可以選擇其中幾個來操作就好。

2. 教師教學行為

O-01-03：學童在做動作的時候，可以多去引導他們去思考實施動作時候的感覺。

O-02-03：講解雙臂螺旋的時候很不錯，而且會先讓他們站著模擬這樣子的動作，且會分解每個部位的先後順序。可以去思考大部分的人會犯的錯誤為何。

3.學童學習情形

O-02-03：學童比之前更快進入狀況，比較配合老師操作動作。在身體彩繪的部份，學童在動作上仍然沒有進展。

4.師生互動

O-02-03：小朋友在體驗的時候可以巡視，看他們操作的情況給予指導。

(五) 教學省思

T03：部分學童覺得上這個課程不比原先的體育課有趣，因為不夠激烈。而部分學童較喜歡這個課程，認為很好玩，尤其是十字交叉路這個活動最受歡迎。有幾個較活潑的學童上課時容易分心甚至嬉鬧，影響上課效果。適應是需要時間的，學童對課程的接受也是如此，必須以彈性的方式鼓勵學童，不專心的學童可以先瞭解其嬉鬧的原因，再以有效之對策因應。

T03：示範動作時學童常不專心看，因而必須重複多次。一邊動作一邊講解，有學童搗蛋而卻又無法立即制止，引起騷動會影響教學，應在示範前將學童整頓好再進行示範。

T03：室外場地如遇風較大時，帆布會被吹起，影響上課。室內教室無法有足夠空間讓學童活動。故以沙桶與厚紙箱裝回收之書本固定帆布。

T03：在進行十字交叉路時，一學童用腳踩老師的背部，因為未強調不按規定進行動作可能產生的危險，應對學童再三告誡，嚴格禁止學童以腳踩他人或其他危險動作，並預防類似情況。

(六) 修正下週次課程內容

本週課程實施後，經觀察員 O-02-03 提醒以及學童 S08-03 反應，肌膜伸展動作操作時間太長，無法操作所教過的所有肌膜伸展動作，考量時間的關係，精簡一部分可以使學童有較充裕的時間操作，以獲得較深刻體會，在與觀察員及指導教授商討過後，決定在第四週的課程內容中，將肌膜伸展動作改為視情況選擇其中幾項進行操作的方式。

四、第四週課程：單元四 到不同的世界探險

(一) 課程內容：1.身體彩繪（復習）。2.肌膜伸展動作（復習）～左右側彎伸展、下背伸展、單邊左右螺旋伸展。3.水世界探險～放鬆練習，應用水意象放鬆身體與情緒。4.奇妙的世界探險～空間的變化與體驗。5.各種世界的探險～空間的探索。

(二) 學童反應、回饋與心得

1.對單元活動的看法或體驗

- S01-04：水世界探險我感覺頭的重量都到了身體裡，就像水一樣頭抬高水就往下流。
- S04-04：想像頭充滿水時頭會重重的，感覺很舒服。把一個動作用不同的方式完成，會變得很有趣，呼吸也會變得不一樣。
- S05-04：我覺得有的動作很困難，就連呼吸也有關係，有的動作會使呼吸困難，的動作會使呼吸很順暢，連心情都會好呢!
- S08-04：我覺得水世界探險時脖子很輕鬆，變化很大。
- S10-04：我做伸展動作的時候呼吸跟平常不一樣。
- S11-04：我覺得做動作的時候我的身體好像很舒服，因為我的關節、肌肉都運動到了。
- S13-04：我覺得有些動作很難做，比如下背伸展，因為腳很難碰到地。
- S14-04：水世界探險有一點不舒服，我的感覺是緊緊的。以不同的方式來完成動作，發現身體有很多酸痛的地方。。
- S16-04：水世界探險我覺得有一種很舒服的感覺，好像沒有任何煩惱，我一直想要睡覺，身體也好像冰冰涼涼的，好舒服哦!做肌膜伸展動作的時候呼吸都不好呼吸，很困難。
- S17-04：老師今天教的下背伸展非常好玩，還有用毛巾引導我們往那走，真的非常好玩，希望下次能再玩。
- S19-04：用不同的方式完成動作呼吸快、慢、長、短都不同，有時呼吸會比較急促，有時會比較流暢。
- S20-04：奇妙的世界探險、水世界探險兩個都很好玩。
- S21-04：水世界探險雖然很累，可是蠻好玩的，因為眼睛看著水球裡的水，頭會很暈。
- S22-04：我覺得動作和呼吸有關聯，像是肌膜伸展動作的呼吸會非常困難，有身體彩繪的呼吸會很流暢。水世界探險我覺得很輕鬆，因為會覺得腦袋沒有壓力。
- S24-04：水世界探險我覺得脖子很輕鬆，頭被搖來搖去的好好玩唷!用不同的方式完成動作我覺得身體一邊變長一邊會變短耶!真奇怪!
- S25-04：水世界探險我覺得很舒服，而且連煩惱都不見了。
- S28-04：用不同的方式完成動作我覺得自己很厲害。

- S30-04：我的脖子不會變得輕鬆，因為當我在想像時頭會往上看，脖子就會很痠。
- S31-04：做完了動作發現身體有很多痠痛的地方，還有很多讓身體不舒服的感覺，有的很舒服，讓身心放鬆。

2.心得感想

- S01-04：我覺得如果做肌膜伸展動作對身體很有幫助，做運動也不會受傷。
- S05-04：這些動作讓我覺得身體很舒服、輕鬆，也讓我的心情變好了。
- S11-04：我覺得今天這些課讓我學習到了很多能幫助健康的學問。
- S16-04：我覺得這些遊戲對我們有一些幫助，也很好玩，讓我們很輕鬆。
- S18-04：今天的課讓我學到很多例如到各種世界探，這些都可以跟家人分享!
- S22-04：我學到了各種世界的探險，這些遊戲可以和家人分享，而且身體會輕鬆些。
- S24-04：老師每教一個動作，就讓我又多學一點，希望老師繼續教我們新的動作。
- S25-04：我覺得這些動作很好玩，希望老師下次還會教新的動作。
- S28-04：我覺得整個人躺在草地上再搭配好聽的音樂很舒服。
- S29-04：我練習的時候我的感覺不太一樣，我可以感覺呼吸時的一些變化。
- S30-04：我覺得今天很開心，因為老師又教了我們一些新的動作。不過，我還是比較喜歡老師上次教的肌膜伸展動作。
- S31-04：我比較喜歡上十字交叉路遊戲，不但一點都不痛反而很舒服，希望下次還可以做這種動作喔!

(三) 師生會談紀錄摘要

1.喜歡（或不喜歡）項目與原因

- I-29-04：我喜歡身體彩繪，我回去都會做。
- I-17-04：老師教的都很好玩，其中最喜歡身體彩繪。水世界探險我也很喜歡，原因是身體可以很放鬆。
- I-29-04：我不喜歡左右側彎伸展，很難彎，肩膀很酸，我最怕肩膀不舒服。
- I-14-04：我也喜歡身體彩繪。
- I-17-04：我覺得下背伸展做起來很舒服。

2.學習情況或遭遇困難

- I-14-04：我覺得下背伸展這個動作很難，腳碰不到地，而且有人一直打我的腳。
- I-29-04：側身曲抱我不會做。

3.有那些收穫、體會或改變

- I-17-04：我回去會和家人玩十字交叉路，跟妹妹玩空間探索。

4.建議

- I-14-04：學習單第三題我不知道老師的意思，希望老師講解。
- I-17-04：空間探索很好玩，希望老師多上。

I-14-04：希望老師多上身體彩繪。

(四) 觀察員建議

1.課程進行

O-01-04：教學者的教學，在時間的控制上比較趕，前面的動作復習的時間可以調整一下，不一定每個動作都要做，可以輪流的復習。

2.教師教學行為

O-02-04：在遊戲的引導方面，可以要求學童，由毛巾帶動手再帶動全身，所以一開始可以定點，增加引導的方向，增進身體的延展性。我發現，這個部分對小朋友較難，動作方向比較單一。老師在示範的時候，可以增加多一點的可能性。

3.學童學習情形

O-01-04：小朋友調皮的狀況有比較少。

O-02-04：在毛巾引導遊戲中，有人很投入，有人在玩。

4.師生互動

O-01-04：學童比較配合老師操作動作

O-02-04：認真學習或玩耍的學童老師都能注意他們，保持互動。

(五) 教學省思

T04：學童看到水球以為是拿來玩的，結果得知是用來輔助放鬆則有些失望。原先以為一定會有學童嬉鬧而弄破許多水球，結果卻沒有，大部分學童都很配合。而在進行空間探索活動中使用的毛巾引導，在做動作時學童反應異常熱烈，有些學童會亂跑，活動較混亂。應從較和緩的動作開始，逐步開放自由動作的時間應拉長，發令的時機也很重要。

T04：在選擇示範伙伴時學童很踴躍，示範時的秩序也有進步了。學童已漸漸適應與上軌道了。

T04：水球的放鬆意象不易讓學童瞭解，而且學童的想像力個別差異很大，有些學童很容易進入狀況，而有些則無法體會。主要是學童不瞭水球的用意，而且會因水球而分心，如果不使用水球而直接放鬆頭部可能會較有效果。應考量每一位學童的個別差異，在教學時予以指導或口頭引導。此活動較難，應再增加操作次數，下次操作不使用水球。另外以毛巾引導動作的設定應再重新思考。

五、第五週課程：單元五 看我七十二變

(一) 課程內容：1.丹田呼吸法（復習）。2.身體彩繪（復習）。3.肌膜伸展動作~側身屈抱、近端運動介紹及操作。4.身體的覺知活動~加入想像的動作：屈、伸展、擺動、飛翔、下沉、漂浮、結凍、融化...等等。5.身心遊戲~十字交叉路（復習）。6.身心遊戲~閃躲高手。

(二) 學童反應、回饋與心得

1.對單元活動的看法或體驗

- S01-05：閃躲遊戲可以增加我的靈敏度。
- S02-05：當我想像自己是海草時很舒服。我覺得做近端運動很痠，而別的动作不會。
- S04-05：身體覺知活動我想變成小鳥跟海草，因為變成小鳥在天空飛感覺很自在，變成海草在水上飄來飄去很舒服!
- S06-05：我覺得近端運動做的時候很舒服。
- S08-05：我分不太清楚近端運動跟遠端運動，但還是覺得有點不一樣。閃躲遊戲我一直被戳到，覺得自己不太靈活。
- S11-05：我喜歡變成水草搖來搖去，想像魚兒在身邊游來游去，感受海洋的偉大。
- S12-05：我覺得近端運動做久了會很痠，平常的动作很舒服。我閃躲遊戲閃很快，所以同學都點不到我。
- S15-05：我喜歡變成小鳥，因為可以飛來飛去，看看美麗的世界，我還要變成一隻魚自由自在，看一看海底世界。閃躲遊戲被同學點到時好像被電到一樣。
- S17-05：我喜歡變成小鳥，感覺非常自由，也喜歡變成奶油，感覺自己慢慢的融化。閃躲遊戲因為對方的動作太快了，我閃都來不及，非常像被電到縮回來的感覺。
- S18-05：我覺得近端運動有一點難做，因為不太習慣，也有一點痠痛。
- S19-05：我喜歡變成海草在海中飄浮，感覺很自在，還想變成小鳥在天空上飛，好像很好玩。閃躲遊戲我不太靈活，被點到時像被電到，刺激又好玩。
- S22-05：我想變成小鳥在天空飛，自由自在，我還變成冰塊，因為可以一動不動待在原地。
- S23-05：近端運動能做出各式各樣的動作，而且非常好玩，有些動作感覺像在跳街舞一樣呢!
- S26-05：我想像自己變成小鳥時感覺就像飄起來一樣，但沒有像老鷹一樣飛那麼高，變成奶油時覺得自己軟趴趴的。做近端運動時感覺很舒服又很好玩。
- S28-05：近端運動和平常的運動不一樣，近端運動靠近身體中心的地方做。
- S30-05：閃躲遊戲我很靈活，很少被對方點到。我覺得近端動做久了會痠，和平常的

動作不太一樣。

S31-05：我喜歡變成小鳥在空中飛翔，無憂無慮的沒有人管，做自己喜歡做的事情。
做完近端運動的感覺很輕鬆，不過還是有點兒痠痠的。

2.心得感想

S07-05：我認爲玩閃躲遊戲時反應要很快。

S08-05：雖然有些動作很不好做，但是還是蠻好玩的，而且還可以呼吸到大自然的空氣。

S09-05：我覺得今天這些課很好玩，竟然能把身體變舒服。

S10-05：我學到閃躲遊戲，可以跟家人一起玩，頭腦反應也會變靈活。

S12-05：我覺得閃躲遊戲和身體彩繪都很好玩，希望老師下次還會教新的動作。

S14-05：我覺得閃躲遊戲很好玩，可以讓人變得很靈活。

S16-05：我們每一次都做那麼多的動作，覺得比以前的精神更好了！

S17-05：我覺得近端運動和遠端運動的動作方式不同，因爲近端的運動在腰和脖子，遠端的運動在手掌和腳掌，但兩種感覺都很舒服。

S20-05：老師上課很好玩，十字交叉、閃躲高手真的太好玩了。

S21-05：在做十字交叉路時還是一樣很舒服，不會痛。

S22-05：有些動作我做不起來，有待加強，可是有些遊戲可以和家人分享。

S26-05：我覺得閃躲高手很好玩又很刺激，回家時和兄弟姐妹一起玩，他們都說這個遊戲很好玩，我差一點閃到腰呢！

S27-05：我覺得這些都是我平常沒做過的事，我覺得很舒服。

S29-05：我最喜歡身體彩繪、十字交叉路，我不會做肌膜伸展動作，我還要多練習這個動作。

S31-05：雖然有些動作很難呼吸，不過做完就覺得情緒和壓力都不見了，不但身心放平靜，還可以多吸入一點新鮮空氣，對身體很好。讓家人也一起做，不知道做了有什麼樣的感覺。

(三) 師生會談紀錄摘要

1.喜歡（或不喜歡）項目與原因

I-07-05：我覺得側身曲抱很好玩，另外我喜歡閃躲遊戲和十字交叉路，我不喜歡丹田呼吸。

I-14-05：我喜歡閃躲遊戲，可是覺得丹田呼吸很無聊。

I-04-05：我不喜歡十字交叉路，xxx 體重很重，壓得我不舒服。

I-20-05：我喜歡丹田呼吸，側身屈抱也很好玩，可是十字交叉路就還好，因爲 xxx 壓到我的頭。

I-14-05：仰臥立掌推撐我的手很麻。

I-07-05：身體覺知活動我感覺自己像冰塊或木頭一樣，好像真的。

I-14-05：我覺得音樂不好聽，側身曲抱不好玩，會壓到石頭。

2.學習情況或遭遇困難

I-07-05：近端運動我的腰不舒服，感覺緊緊的，很緊繃。

I-04-05：近端運動做起來很累，不太好做。

I-14-05：上課時墊子下有石頭，做動作壓到會痛，近端運動時腰會痛。

3.有那些收穫、體會或改變

I-07-05：我學到閃躲遊戲動作要敏捷。

I-20-05：閃躲遊戲我很不靈活。

I-20-05：用不同方式來活動身體感覺也不一樣，有些動作很難的時候身體就怪怪的。

I-07、20-05：回去我會做身體彩繪和閃躲遊戲。

4.建議

I-20-05：xxx 等人上課會鬧同學，老師示範時他們都在後面假裝踢老師屁股。請老師處罰他們

I-14-05：閃躲遊戲可以使我更靈活，我希望閃躲遊戲可以上久一點。

(四) 觀察員建議

1.課程進行

O-01-05：今天教學流程相當順暢，前面很快的復習了一些動作，之後則是活動的部分，連結得相當的緊湊。小朋友的反應也相當好。

O-02-05：講解近端運動的時候可以強調這項運動是一個活動脊椎很好的運動，讓他們具體的瞭解該活動的部位。

2.教師教學行為

O-01-05：閃躲遊戲通常學童會亂玩，給他們聽哨聲的限制，減少他們亂玩的情況，這個部分很好。閃躲遊戲可以加一些活潑節奏的音樂。

O-02-05：近端運動在動作的變化上較少。必須有一些引導語。近端運動在於手撐地及跪姿的狀態下，是最好活動的，可以在這個動作做久一點再變換成膝蓋離地。側身屈抱為三個面向的動作，可以強調這點，也要要求動作放慢一點，不然很容易錯過其中的一個面向。

3.學童學習情形

O-01-05：小朋友對十字按摩這項活動很有興趣。

4.師生互動

O-02-05：這次教學者把動作分解後再來教學，學童能適當反應，很適合團體的教學。

(五) 教學省思

- T05：在進行近端運動時有學童第一次接觸這種關節的活動方式，大部分都很好奇，因此在老師示範時不斷發出呼聲，不過大部分學童都願意嘗試。課程的安排漸漸進入多元、有趣的身體活動，學童在適應之後應該會越來越喜歡此類的身體活動。
- T05：學童非常喜歡十字交叉路活動，部分學童也會與家人一起操作，因此未來的課程修正將再增加此活動的次數。
- T05：學童的配合度已提高了，都能順應教學者的步驟。只有少數幾位學童同儕之間相處的問題，不太願意接受老師安排的操作位置。同儕之間可能存在著許多問題，因此在位置的安排上學童會有意見，但這是無可避免的，身為教學者必須想辦法解決，於教學時隨時調整學童的操作位置。
- T05：部分學童因為從未接觸過近端運動的概念，很難立即接受，因此在操作時很慫，無法放得開。增加示範的時間，讓同儕間分享經驗，請做得好的同學示範並給予鼓勵應可提高學童操作的意願。
- T05：閃躲高手操作時學童容易失控而碰撞，限制操作位置又怕影響教學效果，一次一個動作可能較適當，動作初期可在操作時以哨音控制動作。

(六) 修正下週次課程內容

原本水世界探險的課程安排只是應用水的意象來幫助學童體會身體放鬆的感覺，故只安排一次，但是發現學童的在學習單中反應十分良好（S04-04，S08-04，S14-04，S16-04，S20-04，S24-04，S25-04，I17-04），此項目對於學童的身體覺察與彼此的互動皆有幫助，但因為較難（T04），故第六週課程將如影隨形往後移，先進行水世界探險的復習。

六、第六週課程：單元六 健康大師

(一) 課程內容：1.身體彩繪（復習）2.肌膜伸展動作（復習）～左右側彎伸展、下背伸展、仰臥立掌左右推撐、側身屈抱。3.身心遊戲：旋轉世界～全身的螺旋動作。4.身心遊戲：繞著身體跑～加入球的螺旋動作。5.水世界探險。

(二) 學童反應、回饋與心得

1.對單元活動的看法或體驗

- S01-06：我覺得軟球在身上滾動很好玩，因為軟球在身上可以按摩。
- S02-06：轉動全身的關節我覺得腳最緊繃，而且腳最吃力。
- S03-06：繞著身體跑好玩，可是很不容易，球很容易就掉下來了。
- S05-06：繞著身體跑操作的時候身體很舒服。
- S06-06：全身的關節轉動時腳、手會很吃力。
- S07-06：轉動全身的關節腰會緊繃很不舒服，希望下次能做輕鬆一點。繞著身體跑好玩，因為能活動我們的關節。
- S10-06：繞著身體跑好玩，因為身體都運動到了。
- S13-06：做旋轉世界腰會有一點痛，我很少在用腰運動。
- S14-06：軟球在身上滾動要開始的時候會覺得不好做，可是玩久了就變得比較順了，而且又很好玩。
- S15-06：旋轉世界我覺得大腿上側最緊繃，腳踝最吃力。
- S16-06：繞著身體跑有點好玩，又有點不好玩，因為球很不好控制，只要緊張一下球就會滾走或掉下來。
- S18-06：繞著身體跑不好玩，因為把球放在屁屁時很吃力。
- S19-06：我覺得旋轉世界很好玩，轉來轉去就連自己也頭昏眼花。繞著身體跑很好玩，因為滾到每個部位感覺都不同，就好像一隻大蟲在身上爬來爬去。
- S23-06：旋轉世界轉的時候會頭暈，會不想要轉脖子，轉腰的時候也蠻難的。繞著身體跑雖然有點難度，但很好玩又很舒服。
- S26-06：我覺得旋轉世界腰這個部位最緊繃，腹部我覺得最吃力，手會覺得好像被另一個人拉。
- S27-06：繞著身體跑很好玩，球在身上滾來滾去的，身體很癢。
- S28-06：做髖關節轉動和肩膀轉動覺得很吃力。

2.心得感想

- S02-06：我覺得上過今天的課很好玩，而且今天有教新的動作，真的很好玩。
- S04-06：我覺得這次的課不好玩。
- S06-06：今天的課好有趣哦!因為都是我平常很少做的動作。

- S07-06：我學到了玩軟球能幫我們把關節變靈活。
- S10-06：我學到水世界探險，可以跟家人一起玩，很舒服。
- S13-06：我的心裡有點暴躁，我玩的時候心裡就不會暴躁了。
- S14-06：球在我們身上繞來繞去的，覺得很癢，希望下次還可以玩。
- S15-06：我覺得旋轉世界很好玩，今天學到許多動作，覺得越來越會做了。
- S16-06：我學到的東西越來越多，也越來越好玩，我覺得好好玩喔!
- S17-06：今天的課非常好玩，旋轉世界超好玩的，而且很舒服，只要有一顆球誰都能玩，我回家一定要叫爸爸、媽媽、哥哥、妹妹玩玩看唷!
- S18-06：我學到很多東西，又可以跟家人分享，我覺得學到這些好棒!!
- S19-06：我學到放鬆能使心情更愉快。感覺自己比以前更靈活、更敏銳，而不是以前遲鈍的烏龜了。心裡也變得更輕鬆，沒有任何的負擔了，老師謝謝您!
- S21-06：今天教的動作很好玩，這些動作看起來雖然很難，可是做起來也很舒服。
- S24-06：這上完今天的課我覺得我可以知道那裡是「緊繃」的地方，那裡是吃力的地方。我覺得做了這些動作對我們非常好喔!
- S26-06：我覺得今天的課好玩又有趣，因為教了新動作「旋轉世界」，超好玩的，球在身體滾動真好玩，而且又很舒服，好像有人正在幫我按摩。
- S28-06：我學到了全身的關節有的較少運動，有的較常運動，如果用到較少運動的關節來運動，會做得很吃力。
- S29-06：我可以學到繞著身體跑，但是我不會肌膜伸展動作，我會好好學會的，我還會練習。
- S31-06：雖然我對有些動作不是很熟，可是一想到就感覺非常好玩喔!而且上課一直搞笑，可是有些動作我總是做不好，可能是第一次做有點不熟吧!不過很輕鬆，真的很好玩。

(三) 師生會談紀錄摘要

1. 喜歡（或不喜歡）項目與原因

- I-10-06：這星期老師上的課我都很喜歡，只是轉動全身關節這個活動我手很酸。
- I-08-06：我也都喜歡，我最喜歡空間探索還有閃躲遊戲，用球繞身體有點難，容易掉，如果轉慢一點我就會。
- I-23-06：老師上的大部分我都喜歡，可是高難度的動作我不喜歡，尤其是轉動全身關節活動腳很難轉，頭也會暈。
- I-08-06：轉動全身關節活動我頭也會暈。
- I-24-06：老師上的課我也全部喜歡，可是轉動全身關節我的手腕很緊繃，大腿很酸。
- I-10-06：我覺得學習單很好寫。

2. 學習情況或遭遇困難

- I-08-06：上課的東西太多會記不清楚。

I-08-06：學習單心得感想不太好寫，不知要寫什麼？

I-23-06：我覺得這些遊戲好玩又可以放鬆，很舒服。有時玩遊戲位子太小，會撞到人。

3.有那些收穫、體會或改變

I-10-06：老師上的這些遊戲讓我覺得身體很舒服。

I-24-06：做這些遊戲很好玩也很舒服。

I-23-06：上課我覺得比較舒服，好像到了森林裡，煩惱會忘光。

I-08-06：我覺得壓力會減少。

I-10-06：上課後我覺得好像到了沒人安靜的地方。

I-24-06：我回去會和阿公玩十字交叉路。

I-10-06：我回去會做身體彩繪。

I-08-06：我回去會和弟妹玩閃躲遊戲。

I-23-06：我也會和姊姊玩閃躲遊戲，可是玩到都打架。

4.建議

I-08、23-06：玩遊戲的時間不夠，希望能上久一點。

I-10-06：空間探索希望上久一點。

I-24-06：閃躲遊戲希望上久一點。

I-08-06：十字交叉路希望上久一點。

(四) 觀察員建議

1.課程進行

O-01-06：課程活動最後安排靜態的收操很不錯。兩個人的互相牽引要注意他們操作頭部的部份。

O-02-06：影子遊戲改爲一個人帶另外一個人做動作，這樣的遊戲可以使學童發揮自己的創意，做出平常較沒有使用的動作，在玩樂中，也比較不會不好意思做動作。後來陸續增加當影子的人數。應禁止前面的學童帶一些不雅觀的動作。可以要求學童盡量把動作做大。

O-02-06：繞著身體跑可以改變球的大小去做這樣的活動，也可以設計雙人的活動。

2.教師教學行為

O-01-06：影子遊戲教學者較缺乏引導語。可以讓他們閉上眼睛，配上比較輕慢的音樂，做身體的探索，並增加一些引導語。例如：關節好像加上潤滑油，使你的身體能更靈活。

O-02-06：教學時，教師適時的調整學童的動作，達到個別化教學的效果。

O-02-06：學童容易將鏡子遊戲與影子遊戲混淆，而這個遊戲必須強調鏡子與人要同時做動作，而不是一個帶一個。盡量要求學童動作要慢而流暢，才能達到這個遊戲的預期目標。後來有改成反射鏡或三面鏡都不錯。可以先從坐著

開始，先讓他們把注意力專注在上半身，操作一輪之後，可以改成站立操作。

3. 學童學習情形

O-01-06：影子遊戲在操作過程小朋友因為覺得動作很好笑，而故意的去做更好笑的動作。

O-02-06：學童有進入狀況的趨勢，且比較能夠專心的學習。

4. 師生互動

O-01-06：教學者示範得很好，且能夠帶領學童實施，師生互動良好。

(五) 教學省思

T06：丹田呼吸與肌膜伸展運動有一些學童表示很喜歡，而旋轉世界與繞著身體跑活動中，學童較喜歡使用彈力球當教具的繞著身體跑活動，操作時旋轉世界較不易進入狀況，後者則相反。部分學童已能靜下心來傾聽身體的聲音了。另外使用適當的教具能幫助他們找回身體的感覺。基本的動作反覆的操作與練習是必要的，而教具的使用亦十分重要。

T06：大部分活動學童配合度都不錯，也比較能接受老師的引導，只是旋轉世界活動中有學童不用心，即使要求也無效果。學童對部分動作的身體控制還不夠熟悉，旋轉世界活動對學童而言有些難度，應以繞著身體跑活動為主，旋轉世界活動可視情況進行調整。

T06：在側身曲抱操作時學童易動作混亂，各自隨意操作而影響效果，如果以分解動作的方式操作數次之後，再讓學童以自己的速度操作應會更好，故決定以口令1、2、3等方式進行分解動作，之後再讓學童自由操作。

(六) 修正下週次課程內容

因課程內容越來越多，學童雖然很喜歡，但操作時間不太夠（T05，S10-05，S26-05，I14-05，S02-06，S16-06，I08、23-06），原先安排的奇妙的世界探險因第七週的課程內容太多，故予以刪除。另外，經指導教授與觀察員的建議，較活潑的身心遊戲可提早實施，以此類的教學活動提高學童的學習興趣，於是於第七週實施閃躲遊戲以及原先第六週應實施的如影隨形活動。

七、第七週課程：單元七 遨遊在空間中

- (一) 課程內容：1.丹田呼吸法（復習）。2.肌膜伸展動作（復習）～近端運動。
3.閃躲高手（復習）。4.如影隨形。5.身體的覺知活動～加入想像的動作。
6.移形換位～菱形舞步。

(二) 學童反應、回饋與心得

1.對單元活動的看法或體驗

- S01-07：只要想快樂的事心情就會變好。
- S02-07：我在做菱形舞步的時候會手忙腳亂；模仿別人很有趣，他可能會做很好笑的動作。
- S03-07：想像自己是一隻小鳥，飛翔的時候十分舒服。
- S05-07：菱形舞步我會手忙腳亂，而且還會跟伙伴相撞。
- S07-07：菱形舞步熟練時就不會和伙伴相撞了。如影隨形很有趣，因為有人會做奇怪又好笑的動作。
- S08-07：菱形舞步我都小心翼翼的一步一步走，而且一邊避免相撞一邊練習。
- S09-07：運用想像可以改變心情，只要想最開心的事就可以了。
- S10-07：模仿別人真的很有趣，因為大家都像小丑一樣在模仿別人。
- S14-07：亂模仿別人一點都不好玩，還是自己比較好。
- S16-07：在跳菱形舞步要交叉的時候腳好像全部打結一樣，如果和伙伴沒默契的話有可能會相撞。
- S17-07：模仿別人真的很有趣!因為大家都做一樣的動作，很像機器人在跳舞。
- S18-07：菱形舞步有時會搞不清楚方向。
- S19-07：腦中充滿了想像很快就會把不開心的事全部忘光。照鏡子遊戲自己和別人的思想不同，所以也不知道他會比什麼動作，感覺很有趣。
- S22-07：菱形舞步剛剛學會很複雜，模仿別人很好玩可是很複雜。
- S23-07：菱形舞步老師教的我都聽不懂，希望老師教簡單一點。
- S27-07：做任何事都會改變心情。所以要快樂對待別人。
- S30-07：我覺得菱形舞步動作好複雜。模仿別人很有趣，我們就像他的影子一樣，他做什麼我們就做什麼。

2.心得感想

- S01-07：上過今天的課我才知道模仿別人這麼好玩。
- S02-07：今天我學到了很多的新動作，而且又很好玩。
- S07-07：我希望在做動作時沒有人來鬧我們。
- S09-07：我學到可以用呼吸和模仿等遊戲來紓解壓力，而且也可以讓身體變輕鬆舒服。

- S15-07：我覺得今天心情很快樂，因為今天的遊戲比之前的還要好玩。
- S16-07：我覺得這些遊戲可以訓練我們的想像力，也學到了菱形舞步，雖然會搞的手忙腳亂，可是我覺得很好玩!
- S17-07：我非常喜歡閃躲遊戲，還有如影隨形，希望下次能再玩。
- S19-07：我學到好玩的菱形舞步，剛開始玩的時候一直相撞，可是玩久愈來愈有默契。
- S20-07：我覺得很開心，我學到了近端運動、菱形舞步、丹田呼吸，老師說的我都會注意聽。
- S22-07：菱形舞步蠻好玩的，有一點像台客舞呢!
- S24-07：我覺得今天的菱形舞步很好玩，腳會打結耶，好好玩唷!還有模仿別人的動作很有趣，希望老師多教我們一些好玩有趣的遊戲和動作。
- S25-07：我覺得很開心，因為老師又教新的動作，希望老師下次還會教更好玩的動作。
- S26-07：我覺得菱形舞步很好玩，能增加彼此的默契，而且可以訓練腳的靈活度。
- S29-07：我學到菱形舞步，心裡的感覺很奇怪，但是很好玩。
- S31-07：我覺得很開心，因為我們又學到了一些動作，「移形换位~菱形舞步」等，越難的動作越有挑戰性，我越喜歡。

(三) 師生會談紀錄摘要

1. 喜歡 (或不喜歡) 項目與原因

- I-13-07：我喜歡菱形舞步，但是記不清楚容易搞混。第一次老師講不清楚，後來畫記號再做就記清楚了。
- I-29-07：我不喜歡菱形舞步，因為太快了。
- I-16-07：丹田呼吸我不能集中精神，覺得有點兒無聊。
- I-29-07：如影隨形我有點兒忘記了，但是我很喜歡，菱形舞步我本來忘記，但是 xxx 會教我，就記起一點點了。

2. 學習情況或遭遇困難

- I-05-07：菱形舞步我會踩錯，手忙腳亂，覺得不熟練，尤其是轉方向的。
- I-13-07：學習單模仿別人這一題原因不知怎麼寫？

3. 有那些收穫、體會或改變

- I-05、12-07：覺得上這個課很有幫助。
- I-05-07：我回去會和哥哥玩如影隨形和閃躲遊戲。
- I-13-07：我想到的時候會和同學玩菱形舞步還有如影隨形。
- I-16-07：我都會和姊姊玩閃躲遊戲。
- I-29-07：我不喜歡和家人玩，我都自己做，如果老師沒教我了，我還是會自己做。

4. 建議

- I-05、12-07：如影隨形很好玩，可是時間不夠，希望上久一點。

I-16-07：近端運動時間希望能久一點。

I-05-07：學習單畫笑臉的部分不知道怎麼畫，希望老師再講解。

(四) 觀察員建議

1. 課程進行

O-02-07：影子遊戲剛開始玩的時候變化較小，玩到後來大家玩開了變化就比較大。他們比較注重於四肢的擺動。可以引導他們有一些軀幹的動作，例如，彎腰，挺腰，扭動脊椎。也可以引導他們嘗試低水平的動作。

2. 教師教學行為

O-01-07：很好的部份為菱形步的練習之外還有加上變化方向的部份。但是教師在變化步伐的部份因為對於教材不夠熟悉，而中斷了一些時間。

O-02-07：教師在菱形舞步改變方向時，有點兒搞亂了。

3. 學童學習情形

O-02-07：雖然學童喜歡毛巾引導活動，但活動時會亂玩。被操作的人可以限定要閉上眼睛，增強專注於感覺。之後再讓他們打開。

4. 師生互動

O-01-07：空間探索之前所發生的問題是在引導別人時，別人會跟著走，因此今天老師限定一個範圍，並親自示範，讓另外一個小朋友在原地被引導。原地的引導如果叫她們不動，可以增進他們肢體的伸展。若是限定一個小範圍，在示範的時候可以給他們高水平、中水平及低水平的引導，就是可以向上拉或向下拉。

(五) 教學省思

T07：雖然大多學童表示蠻喜歡這個課程，但學童仍習慣於平常活動方式，較不能以新的觀念來進行動作，幾位常嬉鬧的同學行為改變並不大。主要是學童不熟悉動作理念及要領，上課時間有限，一些觀念上與習慣上的改變須要較長的時間。應向學童講解動作理念，並強調不只是在課堂上學習與操作就好，應在回家後自行或找伙伴練習，直到動作熟練。

T07：只顧著講解要領，而使得個別指導時間不足。學童較多無法一一顧及，所以有些學童操作時不太配合卻無法及時糾正。不配合之學童如果用小組方式或導生制來進行活動，應可用同儕的力量導正。

T07：菱形舞步教學頗不易，變換方向時連教學者自己都搞亂了。變換方向對學童而言太難了，應再簡化。只以同方向改變頻率操作或分組進行較適當。

T07：身體覺知活動必須要靜下心來，學童普遍好動，效果可能有限。活動慢慢進行可能較佳，閉上眼睛操作效果應會較好。

八、第八週課程：單元八 遊戲王

(一) 課程內容：1.丹田呼吸（復習）。2.肌膜伸展動作（復習）~左右側彎伸展、仰臥立掌左右推撐、側身屈抱。3.身心遊戲~照鏡子（復習）。4.移形换位~菱形舞步（復習）。5.十字交叉路（復習）。6.身心遊戲：繞著身體跑~加入球的螺旋動作（復習）。7.舞蹈~擦擦舞。

(二) 學童反應、回饋與心得

1.對單元活動的看法或體驗

- S01-08：擦擦舞可以讓每一個部位都動到。
- S03-08：擦擦舞肩膀、手肘、膝蓋、腳、屁股、手掌、腳踝、全身關節都可以動。
- S04-08：之前的活動越來熟練，因為老師一直重複練習。菱形舞步好好玩，如果一直加快動作真的好好玩。
- S05-08：我覺得菱形舞步我越來越熟練了，因為我跟 xx 的默契越來越好玩，有們都不會相撞。我用手腕、膝蓋、肩膀、腳踝都可以擦東西，我和 xx 互相擦臉擦手超、超、超好玩的。
- S07-08：有時候我會抽空練習老師教我們的遊戲和一些常做錯的動作。
- S08-08：擦擦舞除了手以外還可以用背和屁股來擦。
- S09-08：每天做這些活動很無聊。
- S12-08：菱形舞步很容易手忙腳亂。
- S13-08：之前有些動作都忘記了。
- S14-08：要動的時候不只手會動，也有很多地方都可以動。
- S16-08：我覺得擦擦舞每一個身體部位都可以擦。
- S17-08：之前進行的活動我都有記起來，只是一小小的部分我忘記而已，但是我有些動作一直和 xx 玩，像是十字交叉路我們都覺得很舒服。我覺得擦擦舞非常好玩，我和 xx 一直玩。
- S18-08：擦擦舞這個遊戲不僅好玩，又可以跟家人分享，我覺得這遊戲真的很棒。
- S19-08：之前的活動因為經常做，所以會把動作記在腦海裡，而且一聽到要做那些活動馬上就知道要怎麼做了。
- S21-08：之前進行過的活動有熟練一點了，可是有些動作不太熟練。
- S22-08：我覺得有些部位比較少動，所以我覺得擦擦舞真是一個蠻好的遊戲喔！
- S24-08：之前的活動我越來越熟練，因為我在家裡都會練習呀！
- S26-08：肩膀、手腕、膝蓋、腳踝、屁股都可以擦東西，只是有些部位擦東西不方便，手腕的部位比較輕鬆。
- S28-08：菱形舞步加轉身時很難，因為腳都會打結。

S29-08：擦擦舞全身都可以動，菱形舞步老師跳太快了，我都忘記了。

S30-08：每次上體育課老師都會要求我們復習上次教的動作，每次都一直反復練習就會越來越熟練了。

2.心得感想

S02-08：上了這些課我們學到很多新動作，有很多動作很難。

S05-08：我覺得這些課非常好玩，因為我們又教新動作了，菱形舞步轉身的地方我都看不懂，希望老師可以用慢動作教我。

S05-08：我希望在做動作時沒有人來鬧我們。

S07-08：我學到了其實擦東西時不只有手會動而已，還有一些地方會動，用其他的地方擦東西非常好玩。

S08-08：上了這些課我把學習到的跟妹妹一起分享，心情就會輕鬆起來。

S10-08：我覺得擦擦舞好像在運動一樣，很像在減肥哦!

S13-08：菱形舞步快速走動我還不會，不過很好玩。

S14-08：一直上一樣的課，所以覺得越來越不好玩。

S16-08：我覺得我們學到的東西越來越多，而且有些遊戲我們都很喜歡，也很好玩。

S17-08：我和 xx 在玩菱形舞步的時候差不多轉一圈就相撞，好痛呢!但是我覺得好好玩喔!我會多多練習。

S19-08：我最喜歡擦擦舞、照鏡子和菱形舞步，我會和家人、朋友分享照鏡子這個遊戲，菱形舞步讓我的雙腳更靈活，我覺得有種特別的感覺，我想說：「謝謝老師!」

S21-08：我學到很多，可以說是越學越多了，還很好玩，希望老師教我們更多好玩的。

S22-08：我覺得有些身體部位雖然在生活上沒有用處，可是做別的運動的時候，就知道身體沒用處的地方會用得到。

S24-08：老師教我們的遊戲很好玩也很有趣，不只可以調劑、放鬆身心，回家時也可以跟自己的家人或朋友玩，真是一舉兩得啊!

S27-08：我覺得擦擦舞很好玩，希望能再玩一次。

S30-08：我覺得很開心!老師教我們新的動作「擦擦舞」，有些人做的動作都很好笑，十分有趣。

S31-08：我學到了很多動作，讓我知道有些動作不是那麼好做。老師又教新的動作喔!好好玩，希望下次還有更多更好玩又有趣的動作，讓全身一起來動一動。

(三) 師生會談紀錄摘要

1.喜歡（或不喜歡）項目與原因

I-09-08：我喜歡丹田呼吸、肌膜伸展動作、擦擦舞也很好玩。

I-03-08：我喜歡擦擦舞、菱形舞步和照鏡子遊戲。

I-27-08：我喜歡擦擦舞，不喜歡十字交叉路，因為我在壓人時肚子會痛，呼吸放慢時

我也會痛。

I-01-08：老師教的我都喜歡，我最喜歡丹田呼吸，擦擦舞也很好玩，不過菱形舞步很亂很不熟練。

I-09-08：我覺得每天做丹田呼吸一直躺著很無聊，如果有人干擾我就無法集中精神。

I-03、09-08：照鏡子遊戲很好玩，可以模仿別人很有趣。

I-27-08：繞著身體跑也很好玩。

I-03-08：球在身上滾來滾去癢癢的，擦擦舞還可以用屁股寫字很好玩。

I-01-08：球在身上滾很舒服。

2.學習情況或遭遇困難

I-01、03、09、27-08：換方向的菱形舞步很難，轉旋時會亂掉，腳都打結了。

I-03-08：因為我回去都沒有再做，所以側身屈抱都忘記了，其他還會。

I-27-08：學習單擦擦舞文字的部分我不會寫。

3.有那些收穫、體會或改變

I-03、09-08：老師教我們這些動作可以放鬆，感覺很舒服。

I-09-08：我覺得這些課可以幫我紓解壓力，增加柔軟度，可以讓呼吸順暢。

I-03-08：我覺得上這些課很舒服，回去有時會做做看。

I-27-08：有時家人不在我會自己做，弟妹們太小了都不能和我玩，我媽媽都喜歡看瑜珈的。

I-09-08：睡覺前我都會做左右側彎伸展，可是我哥哥有時會鬧我。

I-01-08：我回去哥哥姊姊都不和我玩。

4.建議

I-03-08：上這些課我有心得，可是我不會寫，希望老師教我。

(四) 觀察員建議

1.課程進行

O-02-08：擦擦舞建議可以放在身心動作教育的初期。因為身心動作教育有些比較靜態，建議穿插比較動態的活動，並在兩人互動的部份增進趣味性。

2.教師教學行為

O-01-08：十字按摩是具有互動性的活動，可以引起小朋友操作的動機。教師有下去跟小朋友一起做此項活動並提醒不能壓到肩膀或容易受傷的部位。建議也可以放在收操的時候注意小朋友不要做太快。

O-02-08：鏡子遊戲最後老師有強調流暢的元素，也不錯。因此可以分成兩種作法，一是一個人擺出 POSE 另外一個馬上跟上(教師吹哨子小朋友產生動作)，二是一個小朋友做出流暢性的動作，另外一個小朋友同時跟上。建議可以搭配不同質感速度的音樂，讓小朋友配合。

O-02-08：繞著身體跑變化較少，建議可以增加背部肌肉的舒緩及骨盆的活動。一是把球放在背部的下方，二是把球放在屁股(三角骶骨)的下方，可以繞圈，前後左右的動。

3. 學童學習情形

O-01-08：一開始的時候，小朋友偷藏別人的東西，老師發脾氣，延誤了五分鐘，亦有學童沒認真做被叫到旁邊罰站。

O-02-08：小朋友剛接觸擦擦舞這項活動會覺得很好笑，但也能增進此項活動的樂趣，小朋友都能很快樂的去玩。

4. 師生互動

O-01-08：在肌膜動作複習時有人動作太快，教師有引導他們慢慢做，學童有較進步，單臂螺旋此動作很自然，小朋友都能夠做的很好。單臂螺旋是一項很適合小朋友的動作。

O-02-08：鏡子遊戲多人一組的效果很好。建議小朋友找不同的人，也不一定要同性別，甚至老師也可以加入，這樣可以增進彼此間的互動。

(五) 教學省思

T08：肌膜伸展動作進行得頗為順暢有明顯改善，較初期上課時進步許多，單邊螺旋是學童做得較不好的項目，顯出個別差異，部分學童操作良好，部分則相反。可能每個人理解與身體覺察能力不同而造成差異。繞著身體跑活動效果亦十分良好，擦擦舞活動學童則較放不開。擦擦舞活動可能是學童覺得動作好笑而不好意思動起來。如果針對操作較不適當的學童給予動作的調整或個別指導應可改善。擦擦舞的部分則可改變方式，以日常生活的擦拭動作開始，再開放其他動作。

T08：上課嚴格要求秩序，學童們會有所警覺，故較配合老師。雖然嚴格可能造成學童壓力，但有時還是必須視情況要求。

T08：照鏡子遊戲學童不得要領，雖有示範，但要領講解不夠詳細，學童操作速度較快。跟隨者跟不上，帶領者會亂做動作，速度慢才會產生有創意的動作，應以口令引領學童放慢速度。

T08：菱形舞步分組活動應很有趣，但學童不熟練影響效果。菱形舞步操作較難，學童不易進入狀況，讓學童練習較久的時間才會有較佳的效果。

(六) 修正下週次課程內容

原先第九週課程並無安排肌膜伸展動作，主要是考慮六年級學童不喜歡一再的重複的動作，故與丹田呼吸螺旋循環教學，而實際的教學情況中，學童反覆操作並不覺得枯燥（S01-04，S30-04，S04-08，I02-03，I07-05，

I09-08)。由於肌膜伸展動作具有良好之功能性 (T08)，這些動作具備了暖身活動的效果，在本課程中和許多身心遊戲皆能適宜的搭配，故在第九週課程內容增加了肌膜伸展動作~左右側彎伸展、下背伸展、單邊左右螺旋伸展、側身屈抱，以及近端運動，而擦擦舞的部分則是考量本週課程內容已太多，且宜隔週操作較適當而予以刪除。



九、第九週課程：單元九 動作萬花筒

(一) 課程內容：1.丹田呼吸法（復習）。2.肌膜伸展動作（復習） ~左右側彎伸展、下背伸展、單邊左右螺旋伸展、側身屈抱。3.近端運動（復習）。4.身體的覺知活動~加入想像的動作（復習）。5.身心遊戲~閃躲高手發展活動~武林高手。6.身心遊戲~如影隨形發展活動~照鏡子。7.身心遊戲~伸.縮.轉。

(二) 學童反應、回饋與心得

1.對單元活動的看法或體驗

S01-09：武林高手遊戲只要遵守規則就不會打傷對方。

S02-09：伸、縮、轉手指、舌頭、頭、手腕、手肘、膝蓋都可以轉。

S03-09：我覺得武林高手很好玩，伸、縮、轉很難。

S04-09：武林高手遊戲如果不小心太用力的話也會傷到別人。

S05-09：伸、縮、轉手指、舌頭、頭、手腕、手肘、膝蓋、腳、屁股、腰、眼珠、肩膀、全身都可以用。

S06-09：武林高手就像點穴一樣，另一個人就要閃開，照鏡子遊戲要兩個人玩才好玩。

S07-09：伸、縮、轉這個遊戲可以活動我們的關節，很有趣。

S10-09：武林高手遊戲我們很會躲。照鏡子遊戲可以學別人的動作，也很像影子、小丑一樣模仿別人。

S12-09：玩伸、縮、轉的時候很好玩。

S15-09：伸、縮、轉全身都可以動，而且每個關節都很輕鬆。

S17-09：武林高手大家都會撞在一起，而且還有人說他故意撞我，但我覺得很好玩。伸、縮、轉有很多地方可以動，像手指可以轉動也可以伸縮，每個關節都可以動，只要發揮想像，大家都可以。

S18-09：閃躲加攻擊不僅可以訓練反應力，還可以增加想像力呢!

S21-09：我覺得伸可以用腳、手指、手腕等很多部位，縮也是一樣，都是很多地方可以動，轉可以用眼睛轉，每個地方都可以轉。

S23-09：身上大部分都可以轉，但腳比較難，因為沒有扶著東西，所以會有點難，其他的都還 ok。

S24-09：武林高手和伸、縮、轉遊戲非常有趣好玩，武林高手是一個互相打來打去的遊戲，但也不是真的打到。伸、縮、轉遊戲是用一個部位伸，另一個部位縮，然後再另一個部位轉，真的好好玩。

S26-09：新教的動作伸、縮、轉我和 xx 一直玩，她還用眼睛轉呢!我們在玩時我還以

爲他不做了，結果一往上看，xx 的眼睛一直轉，真是有趣。

S27-09：我想再玩一次武林高手，因爲我的對手一直輸，所以我要給他一次機會打贏我。

S28-09：我學到了武林高手遊戲很好玩，因爲都不會打到人。

S31-09：我覺得不好玩，因爲太冷了，而且沒有人喜歡冷天跑出來，害我現在都感冒了。

2.心得感想

S01-09：我覺得伸、縮、轉這個遊戲好像在暖身，可以玩又可以暖身，手、腳、眼睛、舌頭都可以轉。

S04-09：我覺得玩武林高手的時候，不可以很用力，不然會打到人，會流血。

S05-09：我上完今天的課覺得身體變軟了，感覺很舒服。

S06-09：老師上的課我都喜歡，像伸、縮、轉遊戲動作非常好玩。

S08-09：我學到原來身體可以弄出這麼多遊戲，而且都那麼好玩，所以我們要好好珍惜自己的身體，這樣就可以玩好玩的東西了。

S11-09：我覺得做這些動作可以讓很冷的身子變溫暖，可以讓身體更健康、更強壯，還可以讓不愉快的心情變得很愉快。回到家我一定告訴家人這些動作，家人一定玩得很開心，謝謝老師教我們動作，我和家人的親切感更接近了，謝謝老師!

S12-09：我學到玩遊戲要小心，不要玩太興奮。

S14-09：我覺得每天上這些課程，都會有新方法，也蠻好玩的。

S15-09：老師教新的動作就覺得很好玩，我要把幾個動作記起來，希望下次還可以做。

S16-09：我覺得學的遊戲越來越好玩了，而且回家的時候也可以跟家人分享，一定會很有趣。

S17-09：我最喜歡照鏡子遊戲和伸、縮、轉遊戲，我和同學一組，做了一些奇奇怪怪的動作，大家都笑到肚子痛。玩伸、縮、轉的時候 xx 想到很有趣的動作，真的好好笑。

S19-09：感謝老師這學期的健康與體育教我們這麼多對身體有幫助的動作和遊戲，真是好處多多唷!

S21-09：在玩伸、縮、轉的時候，原本不知道自己有什麼地方可以動，後來玩過幾種之後，才知道自己有很多地方可以動。

S22-09：我剛學到新鮮的「武林高手」和「伸、縮、轉」，這些遊戲我都喜歡，因爲它對身體有幫助，讓一些不想動的關節動了起來!

S23-09：我們上的課非常好玩，尤其是伸、縮、轉，好笑又好玩，從頭到尾老師教的都是對身體健康的好玩遊戲，今天玩伸、縮、轉看到 xx 和 xx 的好像很有創意，就來學學看，結果累死人了，他們的動作好難，我還是自己學的好。

S25-09：我覺得老師教的遊戲很好玩，希望下次的遊戲比上次的好好玩。

S29-09：我想要再玩照鏡子和伸、縮、轉遊戲，我忘記怎麼做近端運動了，我不想再玩武林高手了。

S30-09：我覺得很開心，因為老師又教我們一些新的動作和新的遊戲。

(三) 師生會談紀錄摘要

1. 喜歡（或不喜歡）項目與原因

I-03-09：我喜歡丹田呼吸，近端運動有人踢我，位置不夠，不太喜歡。

I-22-09：老師教的這些活動我都喜歡。

I-14-09：有些活動玩太多次了我不喜歡，我也不喜歡近端運動。

I-06-09：我喜歡老師教的這些活動。

2. 學習情況或遭遇困難

I-06-09：因為上課時我想和同學玩，所以有時不專心。

I-14-09：我不喜歡和同學一起活動，我想要自己做。

3. 有那些收穫、體會或改變

I-03-09：有些活動雖然忘記了，但是有些很好玩，武林高手可以戳別人，照鏡子活動模仿別人很好玩。可是我哥哥有時會鬧我。

I-06-09：武林高手可以練反應。

I-03-09：做伸縮轉我覺得自己像長頸鹿，冬天時做完很溫暖。

I-06-09：伸縮轉可以在冬天做，當成暖身運動。

I-06-09：我回去會和媽媽玩照鏡子遊戲，和爸爸做十字交叉路。

I-03-09：我回去有時不會做，有時會做丹田呼吸。

I-22-09：我回去都和同學做遊戲。

I-14-09：我會自己做丹田呼吸，可以把不好的空氣吐出來。

I-22-09：我覺得上這些課可以讓我身體更靈活。

I-06-09：我覺得上這些課很有幫助，可以讓身體一些部位變得很好，很舒服，也會變靈活。

4. 建議

I-03-09：武林高手時間不太夠，希望延長時間，學習單中的問題我不會寫，希望老師教我。

I-03-09：正確的起身、躺下方式我忘記了。

I-14-09：伸縮轉想玩久一點，時間不夠。

I-22-09：照鏡子遊戲我想玩久一點。

(四) 觀察員建議

1. 課程進行

- O-01-09：因為本週比較偏重於身心遊戲，因此學童的秩序較為不佳。可以在遊戲間穿插和緩的活動，降低學童情緒浮動的情形。建議穿插快及慢的活動！
- O-02-09：閃躲遊戲在操作時，音樂應該放有節奏且活潑的音樂，而不是跟一開始的一樣，這樣子效果會比較好一點！
- O-02-09：鏡子遊戲比較大的問題是帶的小朋友都做很快，其他小朋友沒辦法即時跟上，變成前面做一次，後面跟著做一次，就沒有動作的同時發生。一個做動作一個跟應該界定為影子遊戲。建議鏡子遊戲一開始可以採盤坐的方式，讓他們面對面，並引導他們採用慢動作的方式去做(此時放輕柔的音樂)，等作了一段時間再站著做，這會有慢動作的動作質感。這可以是第一個部份，第二個部份就可以做比較快的方式。

2. 教師教學行為

- O-01-09：教學方式相當多，學童已經習慣這樣子的教學方式，教師也可以變化教材！近端運動必須引導小朋友勇敢的去玩身體，不要害羞，且引導他們做不一樣的動作。
- O-02-09：閃躲遊戲強調閃躲的動作很不錯。最後則是改成腳的觸碰，小朋友在做此項活動時，容易有惡作劇的心態，他們在腳的控制情況比較不好，容易產生踹的動作。應該在操作前提醒他們不要有攻擊性的動作。
- O-02-09：伸、縮、轉這個部分用意像的方式讓小朋友做一些伸展與收縮的動作，且讓小朋友改變不同的動作質感，對於小朋友的幫助很大。如果秩序的控制更好一點，此項活動的效果更佳！

3. 學童學習情形

- O-01-09：雖然是固有的課程，但有精心的編排，兼具讓小朋友復習動作及玩樂的效果，學童學習興趣高昂。
- O-02-09：有一位小朋友不配合活動，跑到旁邊，大概是他想打球。

4. 師生互動

無建議

(五) 教學省思

T09：天氣較冷時學童反應不佳，甚至有人一直抱怨。天候因素是室外場地的限制，學童難免會受影響。身體活動深受環境影響，不能太強迫學童，以免產生負面影響。此問題曾與指導教授討論過，可重新調配課程。依據指導教授的建議，天氣冷時可將身體活動量大的部分提前操作，丹田呼吸等較靜態的部分移至後半段進行。

T09：武林高手活動秩序不易控制，因為每位學童都有不同的出招方式與頻率，會產生一些碰撞。雖然已規定武林高手點到為止，但實際操作還是有些意外，幸好不會造成受傷。思考後決定將操作距離改變並固定此距離，使手、腳碰不到對方較適當。

T09：照鏡子遊戲學童不得要領，雖有示範，但要領講解不夠詳細，學童操作速度較快。跟隨者跟不上，帶領者會亂做動作，速度慢才會產生有創意的動作，應以口令引領學童放慢速度。

T09：上完身心遊戲學童均表示意猶未盡，而且時間太趕了，有些活動放慢速度才有效果。

T09：伸縮轉活動學童所展現的創意動作出乎意料。分享示範的學童雖然有些不好意思，但表現十分良好。

T09：有學童反應部分同學上課會鬧他人，必須制止此種行為發生。搗蛋學童停止操作，罰站數分鐘以示懲戒。

(六) 修正下週次課程內容

身心遊戲的進行需要花較多的時間 (T09, O02-09)，學童亦反應活動之操作時間太少，老師上課有一點趕 (I03-09, I14-09, I22-09)。為了使學童在活動中有充裕的時間，並能有較深刻的體會，故減少了活動項目，而根據觀察員的看法，空間的探索對學童而言不太適合 (O02-04)，故在第十週課程內容刪除了空間的探索部分。

十、第十週課程：單元十 舞林高手

(一) 課程內容：1.身體彩繪（復習）。2.肌膜伸展動作（復習）～左右側彎伸展、下背伸展、仰臥立掌左右推撐、單邊左右螺旋伸展、側身屈抱。3.身心遊戲～伸.縮.轉（復習）。4.結合武術的舞蹈～少年黃飛鴻。5.創造性舞蹈～圈圈土風舞。6.擦擦舞（復習）。

(二) 學童反應、回饋與心得

1.對單元活動的看法或體驗

- S01-10：我認為自己發明的舞蹈會跟別人不一樣。
- S02-10：我能做出很棒的動作，因為我有信心。我喜歡全班一起跳舞，因為這樣才不會覺得寂寞。
- S03-10：我能發揮自己的想像創造動作。全班一起跳舞十分熱鬧好玩。
- S04-10：我不能做出很棒的動作，因為做動作太無聊。舞蹈動作學別人的好，自己發明太麻煩了。我喜歡全班一起跳舞，很好玩。
- S05-10：我不能做出很棒的動作，因為我的想像力不夠。舞蹈動作自己發明的，因為可以訓練想像力。
- S07-10：我能做出很棒的動作，因為我平常都會偷偷的練。我認為跟全班一起跳舞可以增加感情。
- S08-10：有自信心自己的動作才會很棒。全班一起跳舞才会有樂趣。
- S09-10：我不太會做動作，因為身體不夠靈活，不能做出很棒的動作。
- S10-10：自己發明的動作才好，因為學別人的沒有創意。
- S13-10：全班一起玩大家都很开心。
- S14-10：自己發明的動作是自己的成果，學別人的根本對自己沒好處。全班在一起跳舞比較有感覺。
- S15-10：自己發明動作會覺得自己很有創意。
- S16-10：參考別人的動作，再加上自己發明的動作會比較好。全班一起跳舞不會太緊張，反而更有自信。
- S17-10：全班一起跳舞能分享自己發明的舞蹈。
- S18-10：看到別人的動作比自己的好時，會覺得很尷尬。
- S19-10：不管自己做的或跟別人學的，有些動作都非常的有創意。全班一起跳舞可以分享彼此的喜悅。
- S23-10：我喜歡全班一起跳舞，不過一個人跳舞也不是不快樂。
- S24-10：我覺得每一個人都是獨一無二的，所以人人都可以做出很棒的動作。
- S25-10：我想不出要做什麼動作，因為我不太會跳舞。

S26-10：自己發明動作可以從中學到很多的東西。

S27-10：學別人的動作會很土。

S30-10：自己發明動作可以從中找到樂趣。

2.心得感想

S01-10：武術舞蹈可以配著音樂來跳又可以發明自己的武術。

S03-10：圈圈土風舞十分好玩，還可以發揮自己的舞蹈。

S04-10：從第一次學到現在，我覺得學了好多東西，像呼吸方式、起身躺下、遊戲，我真的學了好多東西呀!這一切都要謝謝老師的教導。

S05-10：我會把老師教過的動作跟朋友、家人一起玩。

S09-10：這堂課很有趣，可以紓解情緒壓力。

S11-10：我很喜歡圈圈土風舞，因為可以發明很多舞蹈動作，還有少年黃飛鴻，可以模仿電視上的武俠片，還有擦擦舞，可以增進感情。

S12-10：自己發明動作我覺得很快樂。

S13-10：我喜歡扭動身體，這樣會讓我覺得比較有活力。

S16-10：有覺得上這些課很好玩，而且越來越有趣，不過我還是覺得武術動作不好做。

S17-10：這是玩得最開心的一天，因為老師教了很多遊戲還有武術舞蹈，大家都認真跟著做。

S18-10：圈圈土風舞實在太有趣了，我想大家一定都會喜歡的。

S20-10：我學到了擦擦舞真好玩，可以把生氣變很快樂。

S21-10：雖然自己創作舞蹈不太理想，可是卻能跟大家分享結果。

S23-10：做什麼事都不要太依賴別人，要自己去學習，發揮自己的創造力，讓大家看到你的熱情，快樂就是要大家一起分享，寂寞時找家人就會很快樂，這些是我學到的。

S24-10：新學的圈圈土風舞因為是自己創造的舞蹈，所以跳起來特別好玩，還能夠跟同學增加互動與情感。

S28-10：我學到了自信是一個很重要的東西，做事如果沒有自信，人就會扭扭捏捏；有了自信，做事就會表現出很強的氣勢。

S29-10：我學到很多東西，我覺得圈圈土風舞很好玩。

S30-10：大家一起玩的感覺好熱鬧啊!

(三) 師生會談紀錄摘要

1.喜歡（或不喜歡）項目與原因

I-19-10：老師上的課我大部分喜歡，我不喜歡身體彩繪，因為空間不夠，轉的時候會撞到別人。圈圈土風舞時很快樂。

I-21-10：圈圈土風舞和大家一起活動好玩。

I-12-10：我喜歡少年黃飛鴻，可以有很多變化，也可以跟同學一起玩，也喜歡擦擦舞，

雖然沒有碰到，但是幫別人擦身體很有趣。

I-12-10：擦擦舞活動比較激烈，有點兒累，身體彩繪很好玩。

I-19-10：十字交叉路做完很舒服，很放鬆。

2.學習情況或遭遇困難

I-12-10：上課時很高興，所以有時會想捉弄別人。

I-19-10：我做不出很棒的動作，因為想不出點子，平常也很少做動作。

I-21-10：我覺得自己沒有創意，可是如果慢慢玩就可以想到一些動作。

3.有那些收穫、體會或改變

I-21-10：我覺得上這些課對我有幫助，呼吸的時候能集中精神，沒有煩惱。心情不好時做了之後就會變愉快。

I-12-10：上這些課讓我心情很輕鬆。

I-19-10：和同學一起互動很快樂。

I-12-10：我回去會做身體彩繪，在家裡滾來滾去的，和弟弟玩少年黃飛鴻。

I-19-10：我下課會找同學玩圈圈土風舞，我也會和家人分享，找姊姊一起玩。

I-21-10：我都會自己做身體彩繪。

4.建議

I-12、19、21-10：上課時間有點兒趕，不太夠。

(四) 觀察員建議

1.課程進行

O-02-10：少年黃飛鴻有分解動作練習及配合音樂！可以加強的是可以找有較重節奏的音樂，搭配重拍來完成出拳出腳的動作。

O-02-10：擦擦舞對於小朋友身體的延展及節奏感都很有幫助，這樣的活動很適合這個年紀的小朋友。這項活動的教學程序也很適合，從帶領小朋友作到三人一組，小朋友玩著很開心。建議這項活動可以放在課程的初期，可以引起小朋友對於此項活動的興趣。

2.教師教學行為

O-01-10：伸、縮、轉很不錯的地方是除了帶著小朋友一起做之外，也有讓小朋友自己創作的時間，最後是找小朋友出來表演，並且帶著班上的一起做！這個部分很不錯！可以加強的地方是可以引導學童用不同的身體部位去完成這項活動！

O-02-10：圈圈土風舞教師能夠放的開，跟小朋友玩成一片，在動作的表現上也比課程初期穩健。建議跟著音樂的節拍繞圈及往前跳，最後老師要限定小朋友擺一個 POSE，必須強調於最後擺出一個自己創作的動作。

3.學童學習情形

O-01-10：學童在玩的活動中比較能夠投入，研究的後期，小朋友已經對於整個課程有點浮燥，必須從中探討其原因。

O-02-10：學童在國術的部分，有時候比較不好意思做太誇張的動作，因此在有幾個誇張動作在操作時學童會笑場！可以盡量引導他們不要用開玩笑的心情去操作，要專注在動作上！也可以先帶慢的武術動作，例如太極拳，可以讓他們能夠慢慢的專注在動作上！

4.師生互動

O-01-10：肌膜伸展動作小朋友很投入的完成每一個動作，老師也適時的給予回饋！互動良好。

O-02-10：少年黃飛鴻學童都能跟著老師做，最後也有自由創作的部分，很不錯！

(五) 教學省思

T10：少年黃飛鴻活動開放自由創造動作後學童較不好意思做動作，只是跟隨老師動作。圈圈土風舞大家玩得很開心，不斷邀老師加入行列。國術的部分可能學童不瞭解國術動作，因此不敢自己更改，怕會做出好笑的動作，而老師帶領就比較沒這個問題。此活動應更正或刪除，因為國術基本動作要長時期練習，身心遊戲有許多可替代，照鏡子遊戲或武林高手都可。

T10：學童已習慣此課程之特性，大多配合老師，少數觀念未改變的學童則有待加強。大部分學童建立初步觀念了，少數喜愛打球的學童則不斷表示想打球，認為打球才是體育課，應灌輸學童身體活動方式是多元的，不只有打球才是體育活動。

T10：最後一週課程接近運動會，學童想要練習運動會競技項目，靜態活動時有些同學顯得心情浮躁。課程之進行可能應考慮配合學校活動，提前、延後或以其他方式代替。利用綜合活動或彈性時間練習競技項目，亦可彈性進行課程，如此應能解決問題。

第二節 課程內容修正

原先所設計的課程內容，在課程實施的過程中，有部分並未收到預期的成效。為因應教學的需要，以及解決遭遇到的困難，故將課程內容做了一些修正，並於容易出錯的細節註明注意事項。

一、課程內容修正之原因探討

- (一) 本課程實施之對象為六年級學童，故原先課程設計考量此階段學童不喜歡枯燥沒有變化的內容，因此設計了許多身心遊戲；但有些遊戲實施時受到場地、器材、教學者與學習者本身等等限制，或是所制定的規則不完善，無法發揮其教學成效，反而佔去了其他活動的時間。這部分將予以調整、修改規則或將不適合的遊戲刪除。
- (二) 肌膜伸展動作為本課程設計最基本的內容之一，這部分課程內容與原本所估計的操作時間有出入，而且六年級學童不喜歡連續數單元皆操作相同的動作。在徵詢指導教授與觀察員意見之後，決定將肌膜伸展動作操作方式改為選擇其中幾項進行操作，一方面時間較充裕，學童可以得到較深的體會，一方面亦可有所變化，不會讓學童覺得上課內容一成不變而失去興趣。
- (三) 因本課程實施之場地為室外，頗受天候之影響，故在天氣冷時以丹田呼吸或肌膜伸展動作為導引活動並不適合，指導教授建議，此問題可以調整實施流程之方式解決，即先進行活動量較大的遊戲如閃躲遊戲等做為暖身活動，之後再進行肌膜伸展動作或丹田呼吸等較靜態的活動。如此一來，學童就可以調整自己的身體狀況來適應天候。

二、課程內容修正前後對照表

為解決教學上的實質困難，發展適合之課程，故在課程實施中視教學情況進行課程內容修正。現將修正之課程內容依週次與原課程內容對照，列於表 4-2-1。

表 4-2-1 課程內容修正前後對照表

週次	原課程內容	修正後課程內容
三	單元三 動作新觀念 1.丹田呼吸法（復習）。 2.身體彩繪（復習）。 3.肌膜伸展動作~左右側彎伸展與下背伸展（復習）、仰臥立掌左右推撐、單邊左右螺旋伸展。 4.身心遊戲~十字交叉路。	單元三 動作新觀念 1.丹田呼吸法（復習）。 2.身體彩繪（復習）。 3.正確的起身、躺下（復習）。 4.肌膜伸展動作~左右側彎伸展與下背伸展（復習）、仰臥立掌左右推撐、單邊左右螺旋伸展。 5.身心遊戲~十字交叉路。
四	單元四 到不同的世界探險 1.身體彩繪（復習）。 2.肌膜伸展動作（復習）~左右側彎伸展、下背伸展、仰臥立掌左右推撐、單邊左右螺旋伸展。 3.水世界探險~放鬆練習，應用水意象放鬆身體與情緒。 4.奇妙的世界探險~空間的變化與體驗。 5.各種世界的探險~空間的探索。	單元四 到不同的世界探險 1.身體彩繪（復習）。 2.肌膜伸展動作（復習）~左右側彎伸展、下背伸展、單邊左右螺旋伸展。 3.水世界探險~放鬆練習，應用水意象放鬆身體與情緒。 4.奇妙的世界探險~空間的變化與體驗。 5.各種世界的探險~空間的探索。
六	單元六 健康大師 1.身體彩繪（復習） 2.肌膜伸展動作（復習）~左右側彎伸展、下背伸展、仰臥立掌左右推撐、側身屈抱。 3.身心遊戲：旋轉世界~全身的螺旋動作。 4.身心遊戲：繞著身體跑~加入球的螺旋動作。 5.身心遊戲~如影隨形。	單元六 健康大師 1.身體彩繪（復習） 2.肌膜伸展動作（復習）~左右側彎伸展、下背伸展、仰臥立掌左右推撐、側身屈抱。 3.身心遊戲：旋轉世界~全身的螺旋動作。 4.身心遊戲：繞著身體跑~加入球的螺旋動作。 5.水世界探險。

續表 4-2-1

<p>七</p>	<p>單元七 遨遊在空間中</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 丹田呼吸法（復習）。 2. 肌膜伸展動作（復習）~近端運動。 3. 奇妙的世界探險~空間的變化與體驗（復習）。 4. 各種世界的探險~空間的探索（復習）。 5. 身體的覺知活動~加入想像的動作（復習） 6. 移形換位~菱形舞步。 	<p>單元七 遨遊在空間中</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 丹田呼吸法（復習）。 2. 肌膜伸展動作（復習）~近端運動。 3. 閃躲高手（復習）。 4. 如影隨形。 5. 身體的覺知活動~加入想像的動作。 6. 各種世界的探險~空間的探索（復習）。 7. 移形換位~菱形舞步。
<p>九</p>	<p>單元九 動作萬花筒</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 丹田呼吸法（復習）。 2. 身體的覺知活動~加入想像的動作（復習）。 3. 身心遊戲~閃躲高手發展活動~武林高手。 4. 身心遊戲~如影隨形發展活動~照鏡子。 5. 身心遊戲~伸.縮.轉。 6. 擦擦舞（復習）。 	<p>單元九 動作萬花筒</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 丹田呼吸法（復習）。 2. 肌膜伸展動作（復習）~左右側彎伸展、下背伸展、單邊左右螺旋伸展、側身屈抱。 3. 近端運動（復習）。 4. 身體的覺知活動~加入想像的動作（復習）。 5. 身心遊戲~閃躲高手發展活動~武林高手。 6. 身心遊戲~如影隨形發展活動~照鏡 7. 身心遊戲~伸.縮.轉。
<p>十</p>	<p>單元十 舞林高手</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 身體彩繪（復習） 2. 肌膜伸展動作（復習）~左右側彎伸展、下背伸展、仰臥立掌左右推撐、單邊左右螺旋伸展、側身屈抱。 3. 身心遊戲~伸.縮.轉（復習）。 4. 結合武術的舞蹈~少年黃飛鴻。 5. 各種世界的探險~空間的探索（復習）。 6. 創造性舞蹈~圈圈土風舞。 7. 擦擦舞（復習）。 	<p>單元十 舞林高手</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 身體彩繪（復習） 2. 肌膜伸展動作（復習）~左右側彎伸展、下背伸展、仰臥立掌左右推撐、單邊左右螺旋伸展、側身屈抱。 3. 身心遊戲~伸.縮.轉（復習）。 4. 結合武術的舞蹈~少年黃飛鴻。 5. 創造性舞蹈~圈圈土風舞。 6. 擦擦舞（復習）。

從表 4-2-1 修正的課程內容來看，本課程經過修正者計有三、四、六、七、九、十共六個單元，本研究是以行動研究的方式來修正課程，綜合學生學習單、觀察員建議、師生會談紀錄與教學者省思等多方面資料統合整理做為修正課程之依據，現分述如下：

- (一) 第三週課程增加了正確起身、躺下動作的復習，主要原因是教學者發現學童在操作時多半忘記要領了，雖然只是一個小動作，但影響頗大，觀察員亦建議教學者改變示範方式，且有學童反應此動作有助於躺下後能較快放鬆，故增加復習次數。
- (二) 第四週課程肌膜伸展動作改為選擇其中幾項進行操作，主要是考量時間的關係，無法操作所教過的所有肌膜伸展動作，精簡一部分可以使學童有較充裕的時間操作，以獲得較深刻體會。
- (三) 第六週課程將如影隨形往後移，先進行水世界探險的復習。原本水世界探險的課程安排只是應用水的意象來幫助學童體會身體放鬆的感覺，故只安排一次，但是發現學童的在學習單中反應十分良好，而且此項目對於學童的身體覺察與彼此的互動皆有幫助，故做此修正。
- (四) 經指導教授與觀察員的建議，較活潑的身心遊戲可提早實施，以此類的教學活動提高學童的學習興趣，於是於第七週實施閃躲遊戲以及原先第六週應實施的如影隨形活動。原先安排的奇妙的世界探險因本週課程內容太多，故予以刪除。
- (五) 第九週課程內容增加了肌膜伸展動作~左右側彎伸展、下背伸展、單邊左右螺旋伸展、側身屈抱，以及近端運動，主要原因是這些動作具備了暖身活動的效果，在本課程中和許多身心遊戲皆能適宜的搭配。原先課程無安排此活動是考慮六年級學童不喜歡一再的重複的動作，故與丹田呼吸螺旋循環教學，而實際的教學情況中，學童反覆操作並不覺得枯燥，考量此動作良好之功能性，故做此修正。擦擦舞的部分則是考量本週課程內容已太

多，且宜隔週操作較適當而予以刪除。

- (六) 第十週課程內容刪除了空間的探索部分，主要是因為許多學童反應活動之操作時間太少，老師上課有一點趕。為了使學童在活動中有充裕的時間，並能有較深刻的體會，故減少了活動項目。



第五章 結果與討論

本章分為四節，第一節呈現本研究修正完成後，十週次的課程內容。第二節探討學童對本課程的接受情況與學習情形，以得知本課程應用於本校高年級之學童是否適當。第三節整課學童的學習單與師生會談紀錄，從學童心得感想與收穫的資料中探討符合身心動作教育之功能，達到擬定的分段能力指標之情形，以瞭解實際的教學成效。第四節則綜合此次課程實施與各方面資料，紀錄並歸納出教學者之省思與專業成長。

第一節 適合漁村社區國小高年級學童之健康與體育課程內容

本節依據第四章之行動研究歷程與課程內容修正，完成一套為期十週適合漁村社區國小高年級學童之健康與體育課程，按週次呈現單元目標、課程內容、對應能力指標，列於表 5-1-1。

表 5-1-1 適合漁村社區國小高年級學童之健康與體育課程內容表

週次	單元目標	課程內容	對應能力指標
一	1.對人體呼吸系統有初步概念。 2.能體會用不同方式呼吸時身體的感受變化。 3.瞭解正確的起身、躺下方式。	單元一 多吸多健康Part1 1.呼吸系統簡介。 2.呼吸覺察與體驗。 3.三度空間呼吸。 4.說明正確的起身、躺下方式。	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用作決定的技巧來促進健康。 4-2-1 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與
二	1.學會丹田呼吸法並運用丹田呼吸法來放鬆身體及	單元二 多吸多健康Part2 1.三度空間呼吸（復習）。 2.吹氣遊戲~滾動吧!桌球。	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用作決定的技巧來促進健康。

續表 5-1-1

	<p>穩定情緒。</p> <p>2.學習以放鬆的方式進行身體伸展，鬆開緊繃的肌肉。</p>	<p>3.丹田呼吸法介紹。</p> <p>4.丹田呼吸法操作。</p> <p>5.身體彩繪。</p> <p>6.肌膜伸展動作~左右側彎伸展、下背伸展。</p>	<p>4-2-1 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。</p>
三	<p>1.能學習自我放鬆與調整情緒的方法。</p> <p>2.能學習體察自身與他人的感受，改善人與人之間的互動關係。</p>	<p>單元三 動作新觀念</p> <p>1.丹田呼吸法（復習）。</p> <p>2.身體彩繪（復習）。</p> <p>3.正確的起身、躺下（復習）。</p> <p>4.肌膜伸展動作~左右側彎伸展與下背伸展（復習）、仰臥立掌左右推撐、單邊左右螺旋伸展。</p> <p>5.身心遊戲~十字交叉路。</p>	<p>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p> <p>6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。</p> <p>7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適</p>
四	<p>1.以不同的動作概念進行動作，以改變自己不良的動作習慣。</p> <p>2.應用多元的動作模式及身體使用觀念，讓學童擺脫以往呆板的動作觀念。</p>	<p>單元四 到不同的世界探險</p> <p>1.身體彩繪（復習）。</p> <p>2.肌膜伸展動作（復習）~左右側彎伸展、下背伸展、單邊左右螺旋伸展。</p> <p>3.水世界探險~放鬆練習，應用水意象放鬆身體與情緒。</p> <p>4.奇妙的世界探險~空間的變化與體驗。</p> <p>5.各種世界的探險~空間的探索。</p>	<p>6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。</p> <p>7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。</p>
五	<p>1.能覺察自己身體各部位的活動。</p> <p>2.能運用想像來幫助自己更確切的掌握自己的身體活動。</p> <p>3.學習全身性的伸展及動作模式，增進自我身體的控制能力。</p>	<p>單元五 看我七十二變</p> <p>1.丹田呼吸法（復習）。</p> <p>2.身體彩繪（復習）。</p> <p>3.肌膜伸展動作~側身屈抱、近端運動介紹及操作。</p> <p>4.身體的覺知活動~加入想像的動作：屈、伸展、擺動、飛翔、下沉、漂浮、結凍、融化...等等。</p> <p>5.身心遊戲~十字交叉路（復習）。</p>	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>4-2-1 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。</p> <p>6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。</p> <p>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素</p>

續表5-1-1

		6.身心遊戲~閃躲高手。	及增進方法。
六	<p>1.能以放鬆的方式進行身體伸展，鬆開緊繃的肌肉，避免運動傷害。</p> <p>2.能應用多元的動作方式進行運動，幫助身體各部位的肌肉均衡發展，維持健康。</p>	<p>單元六 健康大師</p> <p>1.身體彩繪（復習）</p> <p>2.肌膜伸展動作（復習）~左右側彎伸展、下背伸展、仰臥立掌左右推撐、側身屈抱。</p> <p>3.身心遊戲：旋轉世界~全身的螺旋動作。</p> <p>4.身心遊戲：繞著身體跑~加入球的螺旋動作。</p> <p>5.水世界探險。</p>	<p>1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。</p>
七	<p>1.以不同的動作概念進行動作，以改變自己不良的動作習慣。</p> <p>2.學會運用想像，以多元的方式進行各種動作探索。</p>	<p>單元七 遨遊在空間中</p> <p>1.丹田呼吸法（復習）。</p> <p>2.肌膜伸展動作（復習）~近端運動。</p> <p>3.閃躲高手（復習）。</p> <p>4.如影隨形。</p> <p>5.身體的覺知活動~加入想像的動作。</p> <p>6.各種世界的探險~空間的探索（復習）。</p> <p>7.移形换位~菱形舞步。</p>	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。</p> <p>7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。</p>
八	<p>1.能對外來的刺激做出適當的反應，並增進身體的協調能力。</p> <p>2.學會善加利用全身性的控制活動與適度的運動，幫助身心均衡發展。</p>	<p>單元八 遊戲王</p> <p>1.身體彩繪（復習）。</p> <p>2.肌膜伸展動作（復習）~左右側彎伸展、仰臥立掌左右推撐、側身屈抱。</p> <p>3.身心遊戲~照鏡子（復習）。</p> <p>4.移形换位~菱形舞步（復習）。</p> <p>5.十字交叉路（復習）。</p> <p>6.身心遊戲：繞著身體跑~加入球的螺旋動作（復習）。</p> <p>7.舞蹈~擦擦舞。</p>	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>4-2-1 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。</p> <p>6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。</p> <p>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p>

續表5-1-1

<p>九</p>	<p>1.能覺察自己的動作，注意他人與小組之間彼此的互動關係，並做出適切的回應。 2.學會善加利用全身性的控制活動與適度的運動，幫助身心均衡發展。</p>	<p>單元九 動作萬花筒 1.丹田呼吸法（復習）。 2.肌膜伸展動作（復習）~左右側彎伸展、下背伸展、單邊左右螺旋伸展、側身屈抱。 3.近端運動（復習）。 4.身體的覺知活動~加入想像的動作（復習）。 5.身心遊戲~閃躲高手發展活動~武林高手。 6.身心遊戲~如影隨形發展活動~照鏡子。 7.身心遊戲~伸.縮.轉。</p>	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-1 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p>
<p>十</p>	<p>1.能運用身體活動表現出自己的創新能力，獲得成就感。 2.學會善加利用全身性的控制活動與適度的運動，幫助身心均衡發展。</p>	<p>單元十 舞林高手 1.身體彩繪（復習） 2.肌膜伸展動作（復習）~左右側彎伸展、下背伸展、仰臥立掌左右推撐、單邊左右螺旋伸展、側身屈抱。 3.身心遊戲~伸.縮.轉（復習）。 4.結合武術的舞蹈~少年黃飛鴻。 5.創造性舞蹈~圈圈土風舞。 6.擦擦舞（復習）。</p>	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-1 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p>

表5-1-1按週次呈現本研究設計之課程，第一、二單元選擇和參與對象生活最密切相關的呼吸覺察與體驗進行教學，並延伸到之後的一節課。肌膜伸展動作則於第三單元教學，與丹田呼吸法等活動配合逐步增加內容，安排在往後八週課程的前、後以作為暖身與緩和活動，其主要目的是讓學生經由多次的練習，逐漸學

會放鬆自己、調整情緒的方法。第四、七單元主要活動是身體的功能與空間探索，以協助參與對象能用不同的動作觀念改變不良姿勢。第五、八、九、十單元的活動以自然動作探索為主，用意是提高學童學習的興趣並學習身體多元的使用方法。實施課程所需之教案以及學習單則詳列如附錄二。



第二節 學童之接受情況與學習情形

本節主要是以學生課後學習單、師生會談紀錄、觀察員建議表等資料呈現學童對本課程的接受情況與學習情形，並透過這些資料來探討本課程是否適合本研究對象之學童。

一、學童對本課程的接受情形

課程實施十週以來，31 位學童共完成了十份學習單，現整理學童對課程的接受程度，將其分為很喜歡、喜歡、普通、不喜歡、討厭五個部分，以人次與百分比的方式列於表 5-2-1。

表 5-2-1 學童對課程接受程度分析表

週次	課程活動名稱	很喜歡 (人次)	百分比	喜歡 (人次)	百分比	普通 (人次)	百分比	不喜歡 (人次)	百分比	討厭 (人次)	百分比
第一週	呼吸系統簡介	11	35%	11	35%	9	29%	0	0%	0	0%
	呼吸覺察與體驗	12	39%	16	52%	3	10%	0	0%	0	0%
	三度空間呼吸	14	45%	8	26%	8	26%	0	0%	1	3%
	正確起身、躺下	15	48%	7	23%	9	29%	0	0%	0	0%
第二週	三度空間呼吸	13	42%	12	39%	5	16%	1	3%	0	0%
	滾動吧!桌球	14	45%	11	35%	6	19%	0	0%	0	0%
	丹田呼吸法	10	32%	10	32%	9	29%	1	3%	1	3%
	身體彩繪。	18	58%	6	19%	4	13%	2	6%	1	3%
	肌膜伸展動作	10	32%	10	32%	9	29%	0	0%	2	6%
第三週	丹田呼吸法	15	48%	8	26%	8	26%	0	0%	0	0%
	身體彩繪	17	55%	11	35%	2	6%	1	3%	0	0%
	肌膜伸展動作	17	55%	8	26%	4	13%	1	3%	1	3%
	十字交叉路	20	65%	7	23%	4	13%	0	0%	0	0%
第四週	身體彩繪	15	48%	10	32%	6	19%	0	0%	0	0%
	肌膜伸展動作	12	39%	11	35%	6	19%	2	6%	0	0%
	水世界探險	12	39%	11	35%	6	19%	2	6%	0	0%

續表 5-2-1

	奇妙的世界探險	14	45%	9	29%	6	19%	2	6%	0	0%
	各種世界的探險	13	42%	8	26%	8	26%	2	6%	0	0%
第五週	丹田呼吸法	14	45%	9	29%	8	26%	0	0%	0	0%
	身體彩繪	13	42%	12	39%	6	19%	0	0%	0	0%
	肌膜伸展動作	12	39%	10	32%	7	23%	1	3%	1	3%
	身體的覺知活動	7	23%	18	58%	4	13%	2	6%	0	0%
	十字交叉路	19	61%	10	32%	2	6%	0	0%	0	0%
	閃躲高手	22	71%	6	19%	2	6%	1	3%	0	0%
	第六週	身體彩繪	16	52%	10	32%	5	16%	0	0%	0
肌膜伸展動作		8	26%	14	45%	8	26%	1	3%	0	0%
旋轉世界		17	55%	9	29%	5	16%	0	0%	0	0%
繞著身體跑		13	42%	12	39%	5	16%	0	0%	1	3%
水世界探險		14	45%	9	29%	7	23%	1	3%	0	0%
第七週	丹田呼吸法	14	45%	7	23%	7	23%	2	6%	1	3%
	近端運動	9	29%	12	39%	9	29%	1	3%	0	0%
	閃躲高手	22	71%	7	23%	1	3%	1	3%	0	0%
	如影隨形。	17	55%	10	32%	4	13%	0	0%	0	0%
	身體的覺知活動	12	39%	11	35%	8	26%	0	0%	0	0%
	菱形舞步	16	52%	10	32%	5	16%	0	0%	0	0%
第八週	身體彩繪	14	45%	6	19%	6	19%	3	10%	2	6%
	肌膜伸展動作	13	42%	5	16%	9	29%	3	10%	1	3%
	照鏡子	17	55%	12	39%	2	6%	0	0%	0	0%
	菱形舞步	17	55%	12	39%	2	6%	0	0%	0	0%
	十字交叉路	22	71%	7	23%	1	3%	1	3%	0	0%
	繞著身體跑	11	35%	14	45%	6	19%	0	0%	0	0%
	擦擦舞	18	58%	11	35%	2	6%	0	0%	0	0%
第九週	丹田呼吸法	14	45%	8	26%	7	23%	1	3%	1	3%
	肌膜伸展動作	11	35%	9	29%	7	23%	4	13%	0	0%
	近端運動	11	35%	11	35%	6	19%	3	10%	0	0%
	身體的覺知活動	13	42%	13	42%	3	10%	2	6%	0	0%
	武林高手	22	71%	8	26%	1	3%	0	0%	0	0%
	照鏡子	18	58%	8	26%	3	10%	2	6%	0	0%
	伸.縮.轉	17	55%	10	32%	3	10%	1	3%	0	0%

續表 5-2-1

第十週	身體彩繪	15	48%	10	32%	4	13%	1	3%	1	3%
	肌膜伸展動作	12	39%	9	29%	6	19%	3	10%	1	3%
	伸.縮.轉	11	35%	15	48%	4	13%	1	3%	0	0%
	少年黃飛鴻	16	52%	11	35%	3	10%	1	3%	0	0%
	圈圈土風舞。	21	68%	8	26%	2	6%	0	0%	0	0%
	擦擦舞	15	48%	8	26%	5	16%	3	10%	0	0%
總計		805	47%	545	32%	287	17%	53	3%	15	1%

依據表 5-2-1，最受學童喜愛的項目為第五、七週的閃躲高手，第八週的十字交叉路以及九週的武林高手，填很喜歡的學童均超過七成，另外第十週的圈圈土風舞填很喜歡的學童也有六成八。以上這些活動均重視操作者彼此的互動，十分活潑有趣，可見本研究之對象較喜愛這類型的活動。而填不喜歡活動項目的人數大多為 0~2 人，只有少數項目有 3~4 人不喜歡。

從這十週總計，學童很喜歡與喜歡的平均百分比即佔了 79%，接近八成，感覺普通的部分為 17%，而不喜歡與討厭的平均則僅為 4%，故由此表可以得知，大部分學童對本課程的接受度頗高。這個結果和鄭國雄（2006）研究國小五年級學童對身心動作教育接受的情形相同，學童的接受度頗高、喜愛此課程且充滿期待。

二、學童的學習情形

本研究將童學習情形分為兩個部分，第一部分是學童學習後的記憶情況，第二部分是觀察員紀錄學童上課的學習情形。

(一)學童學習後的記憶情況

學童在學習本課程後，對於所學習的動作或活動能否記得，現將其記憶情況分為全部記得、大部分記得、記得一部分、不太清楚和忘記了五個選項以人次和百分比的方式列於表 5-2-2。

表 5-2-2 學童學習後記憶情況分析表

週次	課程活動名稱	全部(人次) 記得	百分比	大部分(人次) 記得	百分比	記得一部分 (人次)	百分比	不太清楚 (人次)	百分比	忘記了 (人次)	百分比
第一週	呼吸系統簡介	4	13%	18	58%	7	23%	2	6%	0	0%
	呼吸覺察與體驗	8	26%	9	29%	12	39%	2	6%	0	0%
	三度空間呼吸	7	23%	14	45%	8	26%	1	3%	1	3%
	正確起身、躺下	18	58%	6	19%	6	19%	1	3%	0	0%
第二週	三度空間呼吸	4	13%	16	52%	8	26%	3	10%	0	0%
	滾動吧!桌球	16	52%	8	26%	6	19%	1	3%	0	0%
	丹田呼吸法	14	45%	13	42%	2	6%	2	6%	0	0%
	身體彩繪。	20	65%	6	19%	5	16%	0	0%	0	0%
	肌膜伸展動作	15	48%	8	26%	6	19%	1	3%	1	3%
第三週	丹田呼吸法	15	48%	12	39%	3	10%	1	3%	0	0%
	身體彩繪	22	71%	8	26%	1	3%	0	0%	0	0%
	肌膜伸展動作	14	45%	10	32%	2	6%	3	10%	2	6%
	十字交叉路	21	68%	7	23%	2	6%	1	3%	0	0%
第四週	身體彩繪	22	71%	4	13%	5	16%	0	0%	0	0%
	肌膜伸展動作	6	19%	9	29%	4	13%	2	6%	0	0%
	水世界探險	10	32%	10	32%	8	26%	2	6%	1	3%
	奇妙的世界探險	9	29%	8	26%	10	32%	3	10%	1	3%
	各種世界的探險	7	23%	15	48%	5	16%	3	10%	1	3%
第五週	丹田呼吸法	20	65%	7	23%	2	6%	2	6%	0	0%
	身體彩繪	21	68%	6	19%	3	10%	1	3%	0	0%
	肌膜伸展動作	13	42%	6	19%	8	26%	3	10%	1	3%
	身體的覺知活動	9	29%	15	48%	5	16%	2	6%	0	0%
	十字交叉路	24	77%	5	16%	0	0%	2	6%	0	0%
	閃躲高手	23	74%	5	16%	3	10%	0	0%	0	0%
第六週	身體彩繪	21	68%	8	26%	1	3%	1	3%	0	0%
	肌膜伸展動作	13	42%	13	42%	2	6%	3	10%	0	0%
	旋轉世界	12	39%	11	35%	6	19%	1	3%	1	3%
	繞著身體跑	10	32%	17	55%	4	13%	0	0%	0	0%
	水世界探險	14	45%	12	39%	3	10%	2	6%	0	0%
第七週	丹田呼吸法	24	77%	5	16%	0	0%	2	6%	0	0%
	近端運動	16	52%	11	35%	3	10%	1	3%	0	0%

續表 5-2-2

週	閃躲高手。	24	77%	6	19%	1	3%	0	0%	0	0%
	如影隨形。	19	61%	8	26%	2	6%	1	3%	1	3%
	身體的覺知活動	13	42%	11	35%	6	19%	1	3%	0	0%
	菱形舞步	16	52%	11	35%	2	6%	1	3%	1	3%
第八週	身體彩繪	24	77%	3	10%	1	3%	1	3%	2	6%
	肌膜伸展動作	15	48%	8	26%	5	16%	1	3%	2	6%
	照鏡子	24	77%	7	23%	0	0%	0	0%	0	0%
	菱形舞步	20	65%	9	29%	1	3%	1	3%	0	0%
	十字交叉路	23	74%	7	23%	0	0%	1	3%	0	0%
	繞著身體跑	19	61%	8	26%	1	3%	2	6%	1	3%
	擦擦舞	25	81%	6	19%	0	0%	0	0%	0	0%
第九週	丹田呼吸法	25	81%	3	10%	2	6%	1	3%	0	0%
	肌膜伸展動作	16	52%	8	26%	5	16%	2	6%	0	0%
	近端運動	18	58%	8	26%	2	6%	3	10%	0	0%
	身體的覺知活動	19	61%	7	23%	3	10%	1	3%	1	3%
	武林高手	27	87%	3	10%	0	0%	0	0%	1	3%
	照鏡子	24	77%	3	10%	3	10%	1	3%	0	0%
	伸.縮.轉	25	81%	5	16%	1	3%	0	0%	0	0%
第十週	身體彩繪	23	74%	4	13%	3	10%	0	0%	1	3%
	肌膜伸展動作	18	58%	6	19%	4	13%	1	3%	2	6%
	伸.縮.轉	23	74%	4	13%	4	13%	0	0%	0	0%
	少年黃飛鴻	18	58%	6	19%	5	16%	2	6%	0	0%
	圈圈土風舞。	23	74%	5	16%	2	6%	1	3%	0	0%
	擦擦舞	24	77%	5	16%	1	3%	1	3%	0	0%
總計		957	57%	453	28%	194	11%	70	4%	21	1%

由表 5-2-2 學童學習後的記憶情況看來，能將上課所學全部記得的總計百分比為 57%，大部分記得的是 28%，只記得一部分的有 11%，不太清楚與忘記了的各為 4%與 1%。有 85%的學童大多能記得上課所學，僅有 15%的學童記得一部分或全忘了。由此可見本課程適合大多數本研究之對象，具有一定程度的教學效果。

(二)觀察員對學童學習情形之檢核

觀察員在十週次學童學習情形方面所做之檢核資料，將很好、好、普通、待改進、很差等五項程度以次數及百分比列於表 5-2-3。

表 5-2-3 學童學習情形檢核分析表

實施情形 檢核項目	很好 (次數)	好 (次數)	普通 (次數)	待改進 (次數)	很差 (次數)
學童能遵從教師指導	3	11	4	2	0
百分比	15%	55%	20%	10%	0%
學童能專心學習	6	7	4	3	0
百分比	30%	35%	20%	15%	0%
學童能彼此合作學習、互相幫忙	8	8	4	0	0
百分比	40%	40%	20%	0%	0%

資料來源：觀察員紀錄表

由表 5-2-3 觀察員之紀錄可得知，學童遵從老師指導的部分很好與好佔了七成，普通與待改進分別佔了二成與一成；學童專心學習的部分很好與好佔了六成五，普通與改進分別佔了二成與一成五；學童彼此合作的部分很好與好佔了八成，普通佔了二成。由此可見觀察員認為學童學習時還不夠專心，對於遵從老師的指導方面也應多加油，不過，在學童彼此合作學習方面則予以肯定。

觀察員對學童學習情形文字描述與建議的部分，按週次呈現。

O-01-01：小朋友剛上課時能先躺下、靜心。

O-02-01：後來學生的注意力渙散，各玩各的，並沒有把心投入於這項體驗，也是之後必須克服的問題。

O-01-02：在今天的後半段，學生有進入狀況的趨勢，且比較能夠專心的學習下背伸展及左右側彎的動作。

O-02-03：學生比之前更快進入狀況，比較配合老師操作動作。在身體彩繪的部份，學生在動作上仍然沒有進展。

O-01-04：小朋友調皮的狀況有比較少。

O-01-05：小朋友對十字按摩這項活動很有興趣。

O-01-06：影子遊戲在操作過程小朋友因為覺得動作很好笑，而故意的去做更好笑的動作。

- O-02-07：雖然學生喜歡毛毛巾引導活動，但活動時會亂玩，被操作的人可以限定要閉上眼睛，增強專注於感覺。之後再讓他們打開。
- O-01-08：一開始的時候，小朋友偷藏別人的東西，老師發脾氣，延誤了五分鐘，亦有學生沒認真做被叫到旁邊罰站。
- O-02-08：小朋友剛接觸擦擦舞這項活動會覺得很好笑，但也能增進此項活動的樂趣小朋友都能很快樂的去玩。
- O-01-09：雖然是固有的課程，但有精心的編排，兼具讓小朋友複習動作及玩樂的效果，學生學習興趣高昂。
- O-02-09：有一位小朋友不配合活動，跑到旁邊，大概是他想打球。
- O-01-10：學生在玩的活動中比較能夠投入，研究的後期，小朋友已經對於整個課程有點浮躁，必須從中探討其原因。
- O-02-10：學生在國術的部分，有時候比較不好意思做太誇張的動作，因此在有幾個誇張動作在操作時學生會笑場！可以盡量引導他們不要用開玩笑的心情去操作，要專注在動作上！也可以先帶慢的武術動作，例如太極拳，可以讓他們能夠慢慢的專注在動作上！

三、小結

由以上資料顯示，大部分學童對本課程的接受度頗高，十週以來平均有將近八成學童表示非常喜歡或喜歡。從學童的學習情況表看來，有八成五的學童記得本課程的內容，可見本課程適合大多數本研究之對象，具有一定程度的教學效果。雖然在學習情形方面觀察員認為學童學習時還不夠專心，對於遵從老師的指導方面也應多加油，不過，在學童彼此合作學習方面則予以肯定。

第三節 符合身心動作教育功能及達到分段能力指標探討

本節整理、歸納學童課後學習單與師生會談紀錄等資料，探討本課程是否符合身心動作教育之功能，並達到課程設計中所擬定的分段能力指標，以瞭解實際的教學成效。

一、本課程符合之身心動作教育功能探討

根據本研究第二章之歸納，身心動作教育應用於健康與體育課程之功能共有瞭解身體結構、放鬆與調適身心、多元的動作學習與開發身體潛能、增進人際關係，以及提高身體活動的興趣等五項。現從這五項功能逐一探討。

(一) 瞭解身體結構

劉美珠、林大豐（2003b）指出身心動作教育可打開人體內在的察覺，以修正不當的習慣性身體使用。林季福（2004）的研究亦顯示學童接受身心動作教育後提昇了自我身體結構的認識與學習到了正確姿勢之使用。學童接受本課程之後出現三種效果。

1. 對呼吸與動作之間的關聯更加明瞭

S01、09、18、20-01：倒立的時候呼吸短又快，躺下來呼吸會很長又很慢。

S24-01：躺下時全身會放鬆，呼吸也會變得慢慢的，做比較困難的動作時，呼吸會很困難。

S05-04：我覺得有的動作很困難，就連呼吸也有關係，有的動作會使呼吸困難，的動作會使呼吸很順暢，連心情都會好呢！

S29-04：我練習的時候我的感覺不太一樣，我可以感覺呼吸時的一些變化。

2. 呼吸覺察與身體覺知能力也有顯著的加強

S19-01：我覺得很有趣，雖然有些動作沒做，不過學得非常開心，原來肺是會上、下、左、右、前、後的移動啊！感覺身體好像變得跟氣球一樣輕快。

S31-03：我的感想是做這些活動很舒服，可是有時候做難的動作會很痠痛，不過做完了之後很舒服，心情很愉快，我們都很開心的上課。

S31-04：做完了動作發現身體有很多痠痛的地方，還有很多讓身體不舒服的感覺，有的很舒服，讓身心放鬆。

S06-05：我覺得近端運動做的時候很舒服。

S17-05：我覺得近端運動和遠端運動的動作方式不同，因為近端的運動在腰和脖子，遠端的運動在手掌和腳掌，但兩種感覺都很舒服。

I-20-05：用不同方式來活動身體感覺也不一樣，有些動作很難的時候身體就怪怪的。

S24-06：這上完今天的課我覺得我可以知道那裡是「緊繃」的地方，那裡是吃力的地方。我覺得做了這些動作對我們非常好喔！

3.除了知道要以不同的角度來進行各種動作，有部分學童已能應用上課所學 改變生活作息

S10-01：我學到了起床要順著地心引力起來。

S21-02：我學到很多，例如冬天起來會很冷，身體滾一滾就不會冷了，這個動作叫做身體彩繪。

S30-02：肌膜伸展動作可以先讓身體柔軟一點，做體前彎或其他動作時會比較輕鬆。

I-03、14-02：覺得丹田呼吸對自己很有幫助。

I-09-02：我學到正確的起身、躺下方式，覺得躺下後比較快放鬆。

S21-03：早上起來很冷，身體滾一滾就不冷了，因為身心會很舒服。

S01-04：我覺得如果做肌膜伸展動作對身體很有幫助，做運動也不會受傷。

(二) 放鬆與調適身心

陳怡真（2004）的研究亦顯示學童接受身心動作教育後能傾聽身體的訊息，學習放鬆與壓力的處理。Linden（1994）亦認為學生可以透過身心技巧培養注意力，並能培養對情緒、人際、與環境的覺察能力以克服人生的障礙。本課程實施後，學童的情緒與注意力方面有均所改變。

1.透過丹田呼吸、身體彩繪、肌膜伸展動作等課程，學童較能調整自己的情緒，比較不容易緊張、生氣，爭吵的情形有所改善，也比較能放鬆心情

I-27、30-01：調整呼吸可以讓自己比較不緊張。

S05-02：我學到如果生氣時，只要深呼吸、吐氣，心情就會好一點，也會覺得比較舒服。

S19-02：做身體彩繪時心情特別好，也學到了丹田呼吸和肌膜伸展動作，感覺身體不會像以前一樣很遲鈍，反而更加敏捷。

S02-02：做丹田呼吸的時候身體會有一個很特別的感覺，很像躺在草上曬著溫暖的太陽。

- S05-04：這些動作讓我覺得身體很舒服、輕鬆，也讓我的心情變好了。
- S16-04：我覺得這些遊戲對我們有一些幫助，也很好玩，讓我們很輕鬆。
- S13-06：我的心裡有點暴躁，我玩的時候心裡就不會暴躁了。
- I-03、09-08：老師教我們這些動作可以放鬆，感覺很舒服。
- I-12-10：上這些課讓我心情很輕鬆。

2.有學童表示會以上課所學來紓解壓力

- S23-02：我學到各種紓解壓力與情緒的方法，這樣情緒不好時就可以用這些方法。
- S09-10：這堂課很有趣，可以紓解情緒壓力。

3.另外，使注意力集中方面也有不錯的效果

- S08-02：情緒會變得愈來愈好，注意力也都不會分散。
- S18-02：我覺得可以放鬆心情，舒緩自己的情緒，還可以集中注意力。
- S29-02：呼吸長和慢時心情很輕鬆，注意力很好，呼吸短和快時情緒很激動，注意力不好。

4.至於動作效率方面，可能是因為課程的實施時間尚短，因此未有較良好的效果。

上述的第三點，亦與吳美慧（2006）的研究相同，學童能透過呼吸和覺察等方式來集中學童的注意力。

(三) 多元的動作學習與開發身體潛能

多元活潑的身體活動是本課程的設計理念之一，融入許多身心遊戲的課程使學童能夠體驗各種身體的活動方式，實施後發現與張玉珮（2006）的研究相同，學童開發了身體動作更多的可能性。

1.課程實施後學童對自己的身體有了更深入的認識，也能做出比平常更多、更有趣的動作

- S23-05：近端運動能做出各式各樣的動作，而且非常好玩，有些動作感覺像在跳街舞一樣呢！
- S08-08：擦擦舞除了手以外還可以用背和屁股來擦。
- S26-08：肩膀、手腕、膝蓋、腳踝、屁股都可以擦東西，只是有些部位擦東西不方便，手腕的部位比較輕鬆。
- S07-08：我學到了其實擦東西時不只有手會動而已，還有一些地方會動，用其他的地方擦東西非常好玩。
- S02-09：伸、縮、轉手指、舌頭、頭、手腕、手肘、膝蓋都可以轉。

S15-09：伸、縮、轉全身都可以動，而且每個關節都很輕鬆。

S21-09：我覺得伸可以用腳、手指、手腕等很多部位，縮也是一樣，都是很多地方可以動，轉可以用眼睛轉，每個地方都可以轉。

2.對身體活動方式的改變學童十分樂於嘗試，好像在自己的身體之中發現了新奇的事物一般

S31-01：我知道了呼吸的變化，讓我們嘗試各種不一樣的呼吸方式，希望下次可以再做一些不一樣的呼吸方式。

S24-04：水世界探險我覺得脖子很輕鬆，頭被搖來搖去的好好玩唷!用不同的方式完成動作我覺得身體一邊變長一邊會變短耶!真奇怪!

S27-05：我覺得這些都是我平常沒做過的事，我覺得很舒服。

S19-06：我覺得旋轉世界很好玩，轉來轉去就連自己也頭昏眼花。繞著身體跑很好玩，因為滾到每個部位感覺都不同，就好像一隻大蟲在身上爬來爬去。

(四) 增進人際關係

Jeffrey (1997) 認為，同儕在學習的過程是十分重要的，在與同儕的人際互動過程，認同、模仿他人的價值觀及行為，會內化成自己的價值理念。本課程實施後，此項身心動作教育的功能十分顯著，有幾位原本較自我中心的學童透過本課程而樂於和家人、朋友之間產生較良好的互動。

1.有許多學童表示，常常會利用課後時間和同學、家人一起玩身心遊戲，分享這些遊戲所帶來的樂趣與舒適

S10-05：我學到閃躲遊戲，可以跟家人一起玩，頭腦反應也會變靈活。

I-24-06：我回去會和阿公玩十字交叉路。

I-08-06：我回去會和弟妹玩閃躲遊戲。

I-05-07：我回去會和哥哥玩如影隨形和閃躲遊戲。

I-13-07：我想到的時候會和同學玩菱形舞步還有如影隨形。

S18-08：擦擦舞這個遊戲不僅好玩，又可以跟家人分享，我覺得這遊戲真的很棒。

S16-09：我覺得學的遊戲越來越好玩了，而且回家的時候也可以跟家人分享，一定會很有趣。

I-06-09：我回去會和媽媽玩照鏡子遊戲，和爸爸做十字交叉路。

S23-10：我喜歡全班一起跳舞，不過一個人跳舞也不是不快樂。

S05-10：我會把老師教過的動作跟朋友、家人一起玩。

S30-10：大家一起玩的感覺好熱鬧啊!

I-19-10：我下課會找同學玩圈圈土風舞，我也會和家人分享，找姊姊一起玩。

2.學童已逐漸學習到人與人之間，能透過適當的身體活動增進彼此感情

S08-03：我覺得打滾會讓身體變輕鬆，如果爸爸媽媽腰痠背痛可以用十字交叉路這個遊戲，解除爸爸媽媽的痠痛。

S17-03：我一定會把十字交叉路這個遊戲分享給我的家人和朋友，因為這個遊戲能把不舒服的地方變不見，又不用花到錢。

I-18-03：我回去和爸爸一起做十字交叉路，他說很像按摩，覺得很舒服。

S22-03：我覺得十字交叉路是一種讓人覺得好玩又有趣的遊戲，還可以增加朋友或家人的情感。它也是一種很好的溝通方式呢!

S26-05：我覺得閃躲高手很好玩又很刺激，回家時和兄弟姐妹一起玩，他們都說這個遊戲很好玩，我差一點閃到腰呢!

S07-10：我認為跟全班一起跳舞可以增加感情。

(五) 提高身體活動的興趣

本課程的目的之一是為了解決研究對象上健康與體育課呈現的兩極化現象。鄭國雄（2006）在相關研究中發現國小五年級學童對身心動作教育所設計的課健康與體育課程感到新鮮有趣且反應良好。本課程實施之後，此功能亦十分顯著。

1.許多原本討厭上課的學童逐漸產生對身體活動的興趣，甚至期待老師再教新的活動

S25-04：我覺得這些動作很好玩，希望老師下次還會教新的動作。

S24-07：我覺得今天的菱形舞步很好玩，腳會打結耶，好好玩唷!還有模仿別人的動作很有趣，希望老師多教我們一些好玩有趣的遊戲和動作。

S25-07：我覺得很開心，因為老師又教了新的動作，希望老師下次還會教更好玩的動作。

S30-10：自己發明動作可以從中找到樂趣。

2.部分學童以更有創意的方式來進行身體活動，而且從中找尋到樂趣以及自信心

I-02-03：我會用肌膜伸展動作來拉筋。

I-17-04：老師教的都很好玩，其中最喜歡身體彩繪。水世界探險我也很喜歡，原因是身體可以很放鬆。

S31-07：我覺得很開心，因為我們又學到了一些動作，「移形换位~菱形舞步」等，越難的動作越有挑戰性，我越喜歡。

S08-09：我學到原來身體可以弄出這麼多遊戲，而且都那麼好玩，所以我們要好好珍

惜自己的身體，這樣就可以玩好玩的東西了。

S15-10：自己發明動作會覺得自己很有創意。

I-12-10：我喜歡少年黃飛鴻，可以有很多變化，也可以跟同學一起玩。

3.學童對於本課程呈現高度的興趣，認為這些活動可以增進自身的健康

S24-03：我學到了一個好玩又有趣的遊戲，就是十字交叉路，可以玩又可以按摩，真是一舉兩得啊！雖然之前有些動作我們做過了，但我還是覺得很好玩，很有趣。印象最深刻的就是丹田呼吸法，肚子會一上一下的，好有趣喲！

S09-05：我覺得今天這些課很好玩，竟然能把身體變舒服。

S17-06：今天的課非常好玩，旋轉世界超好玩的，而且很舒服，只要有一顆球誰都能玩，我回家一定要叫爸爸、媽媽、哥哥、妹妹玩玩看喲！

S24-10：新學的圈圈土風舞因為是自己創造的舞蹈，所以跳起來特別好玩，還能夠跟同學增加互動與情感。

二、本課程達到之能力指標探討

本課程選擇了十項能力指標做為課程設計的依據，在課程實施之後分析各項資料以瞭解教學之成效，探討如下：

(一) 1-2-1辨識影響個人成長與行為的因素

此項能力指標是讓學童體察自己的身體狀況、敘述能促進或改變個人生長發育的方法，以及分析影響個人行為的因素。整理學童接受呼吸覺察體驗、丹田呼吸等課程活動後之回饋資料歸納出三點。

1.學童逐漸認識呼吸對於身體健康的重要性，也瞭解到呼吸和自身、周圍環境等因素息息相關

S06-01：上完這個課讓我們知道呼吸對我們有多重要，還有呼吸時肺會往那些方向擴張。

S08-01：我覺得很開心，大自然的空氣可以讓我們身體煥然一新。

2.能使用調整呼吸的方式如丹田呼吸來調整情緒或集中注意力

S16-02：憋氣時覺得很難受，沒辦法控制自己的情緒，注意力會減弱，眼睛變模糊，看不清楚。

S25-02：我覺得呼吸較快時情緒可能會很緊張，感覺恐懼。但是如果慢慢呼吸的話心情就會很平靜，注意力也會集中。

3.瞭解到透過全身性的關節活動有助於身體健康，對自己的成長與行為有正

面的影響

S13-06：做旋轉世界腰會有一點痛，我很少在用腰運動。

S28-06：我學到了全身的關節有的較少運動，有的較常運動，如果用到較少運動的關節來運動，會做得很吃力。

S22-08：我覺得有些身體部位雖然在生活上沒有用處，可是做別的運動的時候，就知道身體沒用處的地方會用得到。

(二) 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動

此項能力指標是在使學童了解不同人生階段的身心發展特徵，從事身體活動時會善用四肢、頭部、軀幹等來幫助自己活動。分析學童回饋資料後歸納出三點。

1. 能以上課所學的動作來幫助自己，使身體舒適

S05-01：我學到正確的起身和躺下的方式，這樣很容易起來，不用花很大的力氣了。

S19-03：打滾時會很開心，所以可以將身上的壓力和不愉快的地方除掉。

S11-04：我覺得做動作的時候我的身體好像很舒服，因為我的關節、肌肉都運動到了。

S01-04：我覺得如果做肌膜伸展動作對身體很有幫助，做運動也不會受傷。

2. 學童體會到部分身體的關節較少活動，利用擦擦舞或伸、縮、轉等身心遊戲可活動全身關節

S03-08：擦擦舞肩膀、手肘、膝蓋、腳、屁股、手掌、腳踝、全身關節都可以動。

S22-08：我覺得有些部位比較少動，所以我覺得擦擦舞真是一個蠻好的遊戲喔！

S19-08：我最喜歡擦擦舞、照鏡子和菱形舞步，我會和家人、朋友分享照鏡子這個遊戲，菱形舞步讓我的雙腳更靈活。

S07-09：伸、縮、轉這個遊戲可以活動我們的關節，很有趣。

S21-09：在玩伸、縮、轉的時候，原本不知道自己有什麼地方可以動，後來玩過幾種之後，才知道自己有很多地方可以動。

3. 上課的活動學童回家後仍能繼續進行，融入生活並從中學習

I-29-04：我喜歡身體彩繪，我回去都會做。

I-07、20-05：回去我會做身體彩繪和閃躲遊戲。

S26-10：自己發明動作可以從中學習到很多的東西。

(三) 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用作決定的技巧來促進健康：

此項能力指標目的是讓學童瞭解健康行為的重要性，懂得分辨健康行為，檢視並改進自己的生活與動作習慣，且運用作決定的技巧來解決健康問題。整

理學童回饋之資料歸納出二點。

1. 學童學習到如身體彩繪、丹田呼吸等活動，並得知這些活動有益身體健康

S15-01：我覺得做這些動作很好，因為對我們的身體不會有傷害，這樣才是我最喜歡的身體活動。

S01-02：我覺得做這些可以讓身體不會拉傷。

I-18、27-03：我會在起床時用身體彩繪，很舒服。

I-14-09：我會自己做丹田呼吸，可以把不好的空氣吐出來。

2. 能以這些活動調整心情，增進身體健康

I-27、30-01：調整呼吸可以讓自己比較不緊張。

S05-02：我學到如果生氣時，只要深呼吸、吐氣，心情就會好一點，也會覺得比較舒服。

S14-05：我覺得閃躲遊戲很好玩，可以讓人變得很靈活。

(四) 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力

此項能力指標目的是讓學童學習更有效率、更輕鬆控制身體動作的方法，並於各項身體活動中表現閃躲及移位等動作的控制能力。整理學童回饋資料歸納出三點。

1. 學童覺得自己的身體控制能力提高，動作更熟練

S01-05：閃躲遊戲可以增加我的靈敏度。

S12-05：我閃躲遊戲閃很快，所以同學都點不到我。

S30-05：閃躲遊戲我很靈活，很少被對方點到。

S15-06：我覺得旋轉世界很好玩，今天學到許多動作，覺得越來越會做了。

S04-08：之前的活動越來熟練，因為老師一直重複練習。菱形舞步好好玩，如果一直加快動作真的好好玩。

2. 學童體認到身體可活動的關節與非關節部位

S10-06：繞著身體跑好玩，因為身體都運動到了。

S14-08：要動的時候不只手會動，也有很多地方都可以動。

S19-08：之前的活動因為經常做，所以會把動作記在腦海裡，而且一聽到要做那些活動馬上就知道要怎麼做了。

S05-09：伸、縮、轉手指、舌頭、頭、手腕、手肘、膝蓋、腳、屁股、腰、眼珠、肩膀、全身都可以用。

S23-09：身上大部分都可以轉，但腳比較難，因為沒有扶著東西，所以會有點難，其他的都還 ok。

3.部分學童在活動中體察到自己控制能力不佳

S08-05：我分不太清楚近端運動跟遠端運動，但還是覺得有點不一樣。閃躲遊戲我一直被戳到，覺得自己不太靈活。

S16-06：繞著身體跑有點好玩，又有點不好玩，因為球很不好控制，只要緊張一下球就會滾走或掉下來。

(五) 3-2-2在活動中表現身體的協調性

此項能力指標目的是讓學童運用身體的覺察增進動作的協調能力，能保持身體平衡，在各類運動中能使動作順利、流暢。整理學童回饋資料歸納出二點。

1.學童身體的協調性提高，關節與身體變得更靈活

S07-06：我學到了玩軟球能幫我們把關節變靈活。

S19-06：我學到放鬆能使心情更愉快。感覺自己比以前更靈活、更敏銳，而不是以前遲鈍的烏龜了。心裡也變得更輕鬆，沒有任何的負擔了，老師謝謝您!

S26-07：我覺得菱形舞步很好玩，能增加彼此的默契，而且可以訓練腳的靈活度。

I-06-09：我覺得上這些課很有幫助，可以讓身體一些部位變得很好，很舒服，也會變靈活。

2.心情調適良好，有助於身體活動，動作也更順利流暢

S14-06：軟球在身上滾動要開始的時候會覺得不好做，可是玩久了就變得比較順了，而且又很好玩。

S07-07：菱形舞步熟練時就不會和伙伴相撞了。如影隨形很有趣，因為有人會做奇怪又好笑的動作。

I-13-07：我喜歡菱形舞步，但是記不清楚容易搞混。第一次老師講不清楚，後來畫記號再做就記清楚了。

S24-08：之前的活動我越來越熟練，因為我在家裡都會練習呀!

S30-08：每次上體育課老師都會要求我們復習上次教的動作，每次都一直反複練習就會越來越熟練了。

(六) 4-2-1了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與

此項能力指標目的是讓學童了解參與各種身體活動所需的體適能素，認識保持體適能、維持身體健康所從事的活動，並積極的參與這些有益身體健康的活動。整理學童回饋資料歸納出以下二點。

1.學童體會到呼吸的重要性，得知身體活動與呼吸之間有所關聯，並體會運動有益健康

S22-04：我覺得動作和呼吸有關聯，像是肌膜伸展動作的呼吸會非常困難，有身體彩繪的呼吸會很流暢。水世界探險我覺得很輕鬆，因為會覺得腦袋沒有壓力。

S06-06：今天的課好有趣哦!因為都是我平常很少做的動作。

S13-10：我喜歡扭動身體，這樣會讓我覺得比較有活力。

2.樂於進行身體活動，並從中獲得樂趣與成就感，學習態度變得更積極

S31-07：我覺得很開心，因為我們又學到了一些動作，「移形换位~菱形舞步」等，越難的動作越有挑戰性，我越喜歡。

S17-08：之前進行的活動我都有記起來，只是一小小的部分我忘記而已，但是我有些動作一直和 xx 玩，像是十字交叉路我們都覺得很舒服。我覺得擦擦舞非常好玩，我和 xx 一直玩。

S01-10：武術舞蹈可以配著音樂來跳又可以發明自己的武術。

S03-10：圈圈土風舞十分好玩，還可以發揮自己的舞蹈。

S16-10：有覺得上這些課很好玩，而且越來越有趣，不過我還是覺得武術動作不好做。

S17-10：這是玩得最開心的一天，因為老師教了很多遊戲還有武術舞蹈，大家都認真跟著做。

S18-10：圈圈土風舞實在太有趣了，我想大家一定都會喜歡的。

(七) 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感

此項能力指標目的是讓學童探索並了解自我，建立個人價值感，願意拓展生活經驗如嘗試新穎、富挑戰性、創造性的事物，並從身體活動中了解自我的獨特性。整理學童回饋資料歸納出三點。

1.能知道自己與他人之間的差異，並接納自己與他人

S23-09：今天玩伸、縮、轉看到 xx 和 xx 的好像很有創意，就來學學看，結果累死人了，他們的動作好難，我還是自己學的好。

S01-10：我認為自己發明的舞蹈會跟別人不一樣。

S14-10：自己發明的動作是自己的成果，學別人的根本對自己沒好處。全班在一起跳舞比較有感覺。

S16-10：參考別人的動作，再加上自己發明的動作會比較好。全班一起跳舞不會太緊張，反而更有自信。

S19-10：不管自己做的或跟別人學的，有些動作都非常的有創意。全班一起跳舞可以分享彼此的喜悅。

S24-10：我覺得每一個人都是獨一無二的，所以人人都可以做出很棒的動作。

2.自信心與創造能力提高

S28-04：用不同的方式完成動作我覺得自己很厲害。

S27-09：我想再玩一次武林高手，因為我的對手一直輸，所以我要給他一次機會打贏我。

S02-10：我能做出很棒的動作，因為我有信心。我喜歡全班一起跳舞，因為這樣才不會覺得寂寞。

S03-10：我能發揮自己的想像創造動作。全班一起跳舞十分熱鬧好玩。

S08-10：有自信心自己的動作才會很棒。全班一起跳舞才有樂趣。

3.能面對問題辦法克服困難

S29-05：我最喜歡身體彩繪、十字交叉路，我不會做肌膜伸展動作，我還要多練習這個動作。

S29-06：我可以學到繞著身體跑，但是我不會肌膜伸展動作，我會好好學會的，我還會練習。(該學童原先體育課是以逃避的方式來處理問題，而現在卻願意去學習、解決自己做不好的動作，成效十分顯著。)

(八) 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法

此項能力指標目的是讓學童學習適度關心與尊重他人的方法，且明瞭關心與尊重對人際關係的影響，並與他人分享參與團體性身體活動的喜悅。整理學童回饋資料歸納出三點。

1.較關心家人，並以課程活動做為增進彼此感情的方法

S08-03：我覺得打滾會讓身體變輕鬆，如果爸爸媽媽腰痠背痛可以用十字交叉路這個遊戲，解除爸爸媽媽的痠痛。

S16-03：爸爸每天工作很累，如果可以和爸爸玩十字交叉路的話一定會很好玩，很舒服。

S26-05：我覺得閃躲高手很好玩又很刺激，回家時和兄弟姐妹一起玩，他們都說這個遊戲很好玩，我差一點閃到腰呢!

2.樂於參與團體活動，並且從中獲得樂趣

S24-03：讓人壓在身上的感覺是個很好玩的新體驗。

S02-07：模仿別人很有趣，他可能會做很好笑的動作。

S19-07：照鏡子遊戲自己和別人的思想不同，所以也不知道他會比什麼動作，感覺很有趣。

S17-10：全班一起跳舞能分享自己發明的舞蹈。

S11-10：我很喜歡圈圈土風舞，因為可以發明很多舞蹈動作，還有少年黃飛鴻，可以模仿電視上的武俠片，還有擦擦舞，可以增進感情。

3.在互動中，樂於和他人分享身體活動帶來的歡樂或助益

S18-06：我學到很多東西，又可以跟家人分享，我覺得學到這些好棒!!

S05-08：我覺得菱形舞步我越來越熟練了，因為我跟 xx 的默契越來越好玩，有們都不會相撞。我用手腕、膝蓋、肩膀、腳踝都可以擦東西，我和 xx 互相擦臉擦手超、超、超好玩的。

S26-09：新教的動作伸、縮、轉我和 xx 一直玩，她還用眼睛轉呢！我們在玩時我還以為他不做了，結果一往上看，xx 的眼睛一直轉，真是有趣。

S17-09：我最喜歡照鏡子遊戲和伸、縮、轉遊戲，我和同學一組，做了一些奇奇怪怪的動作，大家都笑到肚子痛。玩伸、縮、轉的時候 xx 想到很有趣的動作，真的好好笑。

S21-10：雖然自己創作舞蹈不太理想，可是卻能跟大家分享結果。

I-19-10：和同學一起互動很快樂。

(九) 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力

此項能力指標目的是讓學童了解情緒、壓力和身體健康之間的關係。分析想法對情緒的影響，學習各種理性的紓解情緒方式，並且在身體活動中，以有效的溝通技巧與適宜的情緒表達，表現和諧的人際關係。整理學童回饋資料歸納出三點。

1. 學習到有效的溝通方式，減少爭吵的情況

S13-03：有很多方式可以讓我們放鬆。和同學也比較不會吵架。

S22-03：我覺得十字交叉路是一種讓人覺得好玩又有趣的遊戲，還可以增加朋友或家人的情感。它也是一種很好的溝通方式呢！

S23-10：做什麼事都不要太依賴別人，要自己去學習，發揮自己的創造力，讓大家看到你的熱情，快樂就是要大家一起分享，寂寞時找家人就會很快樂，這些是我學到的。

2. 學童能以適當的活動調適自己的情緒，並學會理性的表達

S29-01：可以學到呼吸有關的知識，還可以把心裡的感想說出來，很喜歡，有特別的一種感覺。

S08-02：情緒會變得愈來愈好，注意力也都不會分散。

S18-02：我覺得可以放鬆心情，舒緩自己的情緒，還可以集中注意力。

S12-02：我覺得呼吸是一個好玩的動作，心情會變開心，也比較不會生氣。

S05-04：這些動作讓我覺得身體很舒服、輕鬆，也讓我的心情變好了。

S11-09：我覺得做這些動作可以讓很冷的身子變溫暖，可以讓身體更健康、更強壯，還可以讓不愉快的心情變得很愉快。回到家我一定告訴家人這些動作，家人一定玩得很開心，謝謝老師教我們動作，我和家人的親切感更接近了，謝謝老師！

I-21-10：我覺得上這些課對我有幫助，呼吸的時候能集中精神，沒有煩惱。心情不好時做了之後就會變愉快。

3.能以調整呼吸或運用想像的方式來改變心情，紓解壓力

S31-05：雖然有些動作很難呼吸，不過做完就覺得情緒和壓力都不見了，不但身心放平靜，還可以多吸入一點新鮮空氣，對身體很好。讓家人也一起做，不知道做了有什麼樣的感覺。

I-08-06：我覺得壓力會減少。

I-23-06：上課我覺得比較舒服，好像到了森林裡，煩惱會忘光。

S09-07：運用想像可以改變心情，只要想最開心的事就可以了。我學到可以用呼吸和模仿等遊戲來紓解壓力，而且也可以讓身體變輕鬆舒服。

S27-07：做任何事都會改變心情。所以要快樂對待別人。

(十) 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適

此項能力指標目的是讓學童參與健康活動、展現健康行為，以預防各種疾病的產生，建立起規律運動、避免危害健康的生活型態。平時也能經常覺察自我的身體狀況，在發現異狀時能正確處理或及早就醫。整理學童回饋資料歸納出三點。

1.透過身心的調適，學童的身體更為安適

S05-02：我學到如果生氣時，只要深呼吸、吐氣，心情就會好一點，也會覺得比較舒服。

S23-02：我學到各種紓解壓力與情緒的方法，這樣情緒不好時就可以用這些方法。

S01-07：只要想快樂的事心情就會變好。

S24-08：老師教我們的遊戲很好玩也很有趣，不只可以調劑、放鬆身心，回家時也可以跟自己的家人或朋友玩，真是一舉兩得啊！

I-09-08：我覺得這些課可以幫我紓解壓力，增加柔軟度，可以讓呼吸順暢。睡覺前我都會做左右側彎伸展。

2.學童會以上課所學活動如伸、縮、轉等做為暖身運動，預防運動傷害

S01-09：我覺得伸、縮、轉這個遊戲好像在暖身，可以玩又可以暖身，手、腳、眼睛、舌頭都可以轉。

I-06-09：伸縮轉可以在冬天做，當成暖身運動。

3.學童樂於參與運動，並以正確的動作來增進身體健康

S17-02：我學會丹田呼吸法和肌膜伸展動作，還有起床和躺下的動作，這樣我起來腹部就不痛了。

- S22-09：我剛學到新鮮的「武林高手」和「伸、縮、轉」，這些遊戲我都喜歡，因為它對身體有幫助，讓一些不想動的關節動了起來!
- I-03-09：做伸縮轉我覺得自己像長頸鹿，冬天時做完很溫暖。
- S20-10：我學到了擦擦舞真好玩，可以把生氣變很快樂。

三、小結

從第一部分歸納的資料來看，本課程能達到身心動作教育的五項功能，其中尤以第四項：與他人互動、交流，學習人與人的溝通，增進人際關係以及第五項：激發創造能力，提高學習者對於身體活動的興趣，增進身體健康這兩項最佳。雖然在改善動作效率方面因課程實施的時間較短而略顯不足，但整體而言，所收到的成效顯著，能符合研究對象學童身心發展之需求。

第二部分的資料顯示，課程計畫所選擇的十項能力指標，在本課程實施後學童有著良好的反應與回饋。研究對象中，其中一位較特殊的學童S29原本面對無法解決的問題或不喜歡的健體活動都是以哭泣的方式來逃避，但在本課程實施中，對於無法做得好的動作願意去學習，甚至回家還會主動練習，成效十分顯著。其他的學童在健康與體育領域活動各方面，亦皆有不錯的表現。故本課程有效的達到課程計畫中所選擇的十項能力指標。

第四節 教學者之教學省思與專業成長

本節分為四個部分，依序為觀察員對課程的實施、教師的教學行為、師生的互動等三方面的檢核與建議，以及教學者之教學省思與專業成長的重點歸納。

一、觀察員對課程實施之檢核

觀察員在十週次課程實施方面所做之檢核資料，將很好、好、普通、待改進、很差等五項程度以次數及百分比列於表 5-4-1。

表 5-4-1 課程實施檢核分析表

實施情形 檢核項目	很好 (次數)	好 (次數)	普通 (次數)	待改進 (次數)	很差 (次數)
課程實施是否按照計畫進行	9	11	0	0	0
百分比	45%	55%	0%	0%	0%
教學流程是否順暢	5	12	2	1	0
百分比	25%	60%	10%	5%	0%
教學時間掌控是否適宜	4	9	5	2	0
百分比	20%	45%	25%	10%	0%
教材教具是否準備合宜妥當	5	11	3	1	0
百分比	25%	55%	15%	5%	0%

資料來源：觀察員紀錄表

課程實施方面大致良好，依據表5-4-1，課程按照計畫實施很好與好合計為100%，可見兩位觀察員皆肯定此一項目。教學流程與教材教具部分，很好與好合計分別是85%及80%，表現尚佳。較須改進的是教學時間之掌控，很好與好只佔了65%。本課程在活動的轉換過程會有些延遲，教學者在教學時間的掌控上應再多加思考。

二、觀察員對教師教學行為之檢核

觀察員在十週次教師教學行為方面所做之檢核資料，將很好、好、普通、待改進、很差等五項程度以次數及百分比列於表 5-4-2。

表 5-4-2 教師教學行為檢核分析表

實施情形 檢核項目	很好 (次數)	好 (次數)	普通 (次數)	待改進 (次數)	很差 (次數)
教師能適當引發學童學習興趣	8	9	3	0	0
百分比	40%	45%	15%	0%	0%
教師能適當引發學童進入活動主題	6	12	2	0	0
百分比	30%	60%	10%	0%	0%
教師能有效掌握學童學習行為	5	11	3	1	0
百分比	25%	55%	15%	5%	0%

資料來源：觀察員紀錄表

從表5-4-2可看出，教師能適當引發學童學習興趣、教師能適當引發學童進入活動主題以及教師能有效掌握學童學習行為等三個檢核項目，很好與好合計分別為85%、90%、80%，皆達八成以上，其中只有教師有效掌握學童學習行為這一項有一次數的待改進，故觀察員對教師教學行為是予以肯定的。

三、觀察員對師生互動之檢核

觀察員在十週次師生互動方面所做之檢核資料，將很好、好、普通、待改進、很差等五項程度以次數及百分比列於表 5-4-3。

表 5-4-3 師生互動檢核分析表

實施情形 檢核項目	很好 (次數)	好 (次數)	普通 (次數)	待改進 (次數)	很差 (次數)
班級學習氣氛融洽	7	3	10	0	0
百分比	35%	15%	50%	0%	0%
老師適時解答學童問題	11	8	1	0	0
百分比	55%	40%	5%	0%	0%
教師能依個別化、適性化的原則進行指導	11	7	1	1	0
百分比	55%	35%	5%	5%	0%

資料來源：觀察員紀錄表

依據表5-4-3可看出班級的學習氣氛不夠融洽，因為很好與好合計只佔50%，普通亦佔50%，各為五成。雖然沒有待改進與很差的次數，但仍可得知觀察員認為此項目有很大的改進空間，班級的學習氣氛仍有待加強。另外老師適時解答學童問題與教學能依個別化、適性化的原則進行指導這兩個項目，很好與好合計分別為85%與90%，頗受觀察員之肯定。

四、教學省思與專業成長重點歸納

(一) 教學方面

- 1.少數學童學習能力不足，學習效果不佳。能力不足的學童無法一次要求太多，要慢慢來，不斷提醒其注意事項。
- 2.少數學童因運動習慣，特別喜歡球類運動，故應以引導方式讓其接受課程。
- 3.有時學童無法體會老師的意思，動作未達預期標準，也有學童理解能力較弱，故應增加動作說明的部分，不斷提醒學童動作要點。
- 4.適應需要時間，學童對課程的接受也是如此，必須以彈性的方式鼓勵學童，

- 不專心的學童可以先瞭解其嬉鬧的原因，再以有效之對策因應。
- 5.使用適當的教具能幫助學童找回身體的感覺。基本的動作反覆的操作與練習是必要的，而教具的使用亦十分重要。
 - 6.上課時間有限，一些觀念上與習慣上的改變須要較長的時間。應向學童講解動作理念，並強調不只是在課堂上學習與操作就好，應在回家後自行或找伙伴練習，直到動作熟練。
 - 7.天候因素是室外場地的限制，學童難免會受影響。身體活動深受環境影響，不能太強迫學童，以免產生負面影響。依據指導教授的建議，天氣冷時可將身體活動量大的部分提前操作，較靜態的部分移至後半段進行。
 - 8.大部分學童在接受課程後建立初步觀念了，少數喜愛打球的學童則不斷表示想打球，認為打球才是體育課，應灌輸學童身體活動方式是多元的，不只有打球才是體育活動。
 - 9.課程之進行應考慮配合學校活動，提前、延後或以其他方式代替。利用綜合活動或彈性時間亦可彈性進行課程。

(二) 課程活動方面

- 1.正確的起身、躺下動作學童易忘記動作要領，應隨時提醒並進行復習。
- 2.空間探索活動中，使用毛巾引導動作時學童反應異常熱烈，有些學童會亂跑，活動較混亂。應從較和緩的動作開始，逐步開放自由動作的時間應拉長，發令的時機也很重要。
- 3.水球的放鬆意象不易讓學童瞭解，而且學童的想像力個別差異很大，有些學童很容易進入狀況，而有些則無法體會。應考量每一位學童的個別差異，在教學時予以指導或口頭引導。另外此活動較難，可增加操作次數。
- 4.部分學童因為從未接觸過近端運動的概念，很難立即接受而無法放得開。改進方法是增加示範的時間，讓同儕間分享經驗，請做得好的同學示範並給予鼓勵應可提高學童操作的意願。

- 5.閃躲高手操作時學童容易失控而碰撞，限制操作位置又怕影響教學效果，一次一個動作可能較適當，動作初期可在操作時以哨音控制動作。
- 6.旋轉世界活動對學童而言有些難度，應以繞著身體跑活動為主，旋轉世界活動可視情況進行調整。
- 7.側身曲抱操作時學童容易動作混亂，各自隨意操作而影響效果，如果以分解動作的方式操作數次之後，再讓學童以自己的速度操作應會更好，故決定以口令1、2、3等方式進行分解動作，之後再讓學童自由操作。
- 8.菱形舞步教學頗不易，變換方向對學童而言太難了，應再簡化。只以同方向改變頻率操作或分組進行較適當。
- 9.身體覺知活動必須要靜下心來，學童普遍好動，效果可能有限。活動慢慢進行可能較佳，閉上眼睛操作效果應會較好。
- 10.單邊螺旋是學童做得較不好的項目，顯出個別差異，可能每個人理解與身體覺察能力不同而造成差異。如果針對操作較不適當的學童給予動作的調整或個別指導應可改善。
- 11.部分活動如照鏡子遊戲速度慢才會產生有創意的動作，應以口令引領學童放慢速度。
- 12.武林高手活動秩序不易控制，因為每位學童都有不同的出招方式與頻率，會產生一些碰撞。雖然已規定武林高手點到為止，但實際操作還是有些意外，若將操作距離改變並固定此距離，使手、腳碰不到對方較適當。
- 13.武術舞蹈可能學童不瞭解國術動作，因此不敢自己更改，怕會做出好笑的動作，而老師帶領就比較沒這個問題。國術基本動作要長時期練習，身心遊戲有許多可替代，照鏡子遊戲或武林高手都可。

(三) 行為管理與注意事項

- 1.愛玩耍、捉弄他人的學童平常容易分心，並以此行為吸引老師或同學的注意。應要求不專心之學童聽講，並在必要時予以懲戒。

- 2.器材、場地的準備要花較多的時間，應把準備時間提前。
- 3.在老師示範動作時，學童秩序易混亂，應在示範前將學童整頓好再進行示範，可要求學童圍成一個大圓圈，教學者在中心示範。
- 4.如遇操作場地位置分配不均，應分配學童固定操作位置，部分動作視情況調整。
- 5.不按規定進行動作可能產生的危險，應對學童再三告誡，嚴格禁止學童做出危險動作，防範未然。
- 6.同儕之間可能存在著許多問題，因此在位置的安排上學童會有意見，身為教學者必須想辦法解決，於教學時隨時調整學童的操作位置。
- 7.學童較多無法一一顧及，個別指導時間不足，所以有些學童操作時不太配合卻無法及時糾正。不配合之學童如果用小組方式或導生制來進行活動，應可用同儕的力量導正。
- 8.上課嚴格要求秩序，學童們會有所警覺，故較配合老師。雖然嚴格可能造成學童壓力，但有時還是必須視情況要求。

第六章 結論與建議

本研究之目的是以行動研究的方式發展一套適合漁村社區國小高年級學童的健康與體育課程，探討國小高年級學童接受本課程後，其接受情況與學習情形，以及本課程是否符合之身心動作教育功能及達到健康與體育領域能力指標。教學者透過本研究，亦能於課程實施中獲得教學省思與專業成長。本章分為兩節，第一節為結論，第二節為建議。

第一節 結論

本節根據研究目的，經分析研究結果與討論後，歸納出幾項結論。

一、本研究設計之健康與體育課程適合漁村社區國小高年級學童

本研究依據身心動作教育理念，針對漁村社區國小高年級學童特質並配合健康與體育基本內涵，選擇學童所需之十項能力指標進行設計。課程內容包括呼吸的探索、身體的功能探索、自然動作探索、人際關係探索、肌膜伸展動作以及身體的空間探索等六個主題。在課程實施中以行動研究方式蒐集資料進行教學省思，修正後完成一套十週健康與體育課程。本課程適合漁村社區國小高年級學童，具備四項特色。

- (一) 符合身心動作教育理念與功能。
- (二) 依據健康與體育基本內涵設計，並達到所選擇之能力指標。
- (三) 能提高學童對健康與體育領域的學習興趣。
- (四) 給予學童多元的學習方向。

二、國小高年級學童對本課程的接受情況與學習情形

(一) 學童對本課程的接受情況

研究結果顯示，最受學童喜愛的活動項目為第五、七週的閃躲高手，第八週的十字交叉路以及九週的武林高手，很喜歡的學童均超過七成，另外第十週的圈土風舞很喜歡的學童也有六成八。這些活動均重視操作者彼此的互動，活潑有趣，本研究之對象較喜愛這類型的活動。課程實施十週後，學童很喜歡與喜歡的平均百分比為 79%，接近八成，感覺普通的部分為 17%，不喜歡與討厭的平均為 4%，大部分學童對本課程的接受度頗高。

(二) 學童對本課程的學習情形

研究結果顯示，學童學習後記憶情況的部分有 85%的學童大多能記得上課所學，僅有 15%的學童記得一部分或全忘了。本課程適合大多數本研究之對象，具有一定程度的教學效果。

觀察員紀錄學童學習情形方面，學童遵從老師指導的部分很好與好佔了七成，普通與待改進分別佔了二成與一成；學童專心學習的部分很好與好佔了六成五，普通與改進分別佔了二成與一成五；學童彼此合作的部分很好與好佔了八成，普通佔了二成。觀察員認為學童學習時還不夠專心，對於遵從老師的指導方面也應多加油，在學童彼此合作學習方面則予以肯定。

三、本課程符合身心動作教育功能並達到健康與體育領域能力指標

(一) 本課程符合之身心動作教育功能

1. 瞭解身體結構

課程實施後，學童對呼吸與動作之間的關聯更加明瞭、呼吸覺察與身體覺知能力有顯著的加強，除了知道要以不同的角度來進行各種動作，部分學童已能應用上課所學改變生活作息。

2. 放鬆與調適身心

課程實施後，學童透過丹田呼吸、身體彩繪、肌膜伸展動作等課程，學童較能調整自己的情緒，比較不容易緊張、生氣，爭吵的情形有所改善，也比較能放鬆心情。有學童表示會以上課所學來紓解壓力。另外注意力集中方面有不錯之效果。而動作效率方面可能因為課程實施時間尚短，因此未有較良好之效果。

3. 多元的動作學習與開發身體潛能

課程實施後，學童對自己的身體有了更深入的認識，能做出比平常更多、更有趣的動作。學童十分樂於嘗試身體活動方式的改變，好像在自己的身體之中發現了新奇的事物一般。

4. 增進人際關係

課程實施後，有許多學童表示，常常會利用課後時間和同學、家人一起玩身心遊戲，分享這些遊戲所帶來的樂趣與舒適。另外學童逐漸學習到人與人之間，能透過適當的身體活動而增進彼此感情。

5. 提高身體活動的興趣

課程實施後，許多原本討厭上課的學童逐漸產生對身體活動的興趣，甚至期待老師再教新的活動。部分學童以更有創意的方式來進行身體活動，而且從中找尋到樂趣以及自信心。學童對於本課程亦呈現高度的興趣，認為這些活動可以增進自身的健康。

(二) 本課程達到之健康與體育領域能力指標

本課程選擇十項能力指標做為課程設計的依據，本課程實施後達到之能力指標有十項。

1. 1-2-1辨識影響個人成長與行為的因素

學童逐漸認識呼吸對於身體健康的重要性，也瞭解到呼吸和自身、周圍

環境等因素息息相關；能使用調整呼吸的方式如丹田呼吸來調整情緒或集中注意力，並瞭解到透過全身性的關節活動有助於身體健康，對自己的成長與行為有正面的影響。

2. 1-2-2應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動

學童能以上課所學的動作來幫助自己，使身體舒適，並體會到部分身體的關節較少活動，利用擦擦舞或伸、縮、轉等身心遊戲可活動全身關節。上課的活動學童回家後仍能繼續進行，融入生活並從中學習。

3. 1-2-3體認健康行為的重要性，並運用作決定的技巧來促進健康

學童學習到身體彩繪、丹田呼吸等活動，並得知這些活動有益身體健康。能以上課所學的活動調整心情，增進身體健康。

4. 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力

學童覺得自己的身體控制能力提高，動作更熟練，並體認到身體可活動的關節與非關節部位，部分學童在活動中體察到自己控制能力不佳。

5. 3-2-2在活動中表現身體的協調性

學童身體的協調性提高，關節與身體變得更靈活。心情調適良好，有助於身體活動，動作也更順利流暢。

6. 4-2-1了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與

學童體會到呼吸的重要性，得知身體活動與呼吸之間有所關聯，並體會運動有益健康，樂於進行身體活動，從中獲得樂趣與成就感，學習態度變得更積極。

7. 6-2-1分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感

學童能知道自己與他人之間的差異，並接納自己與他人，自信心與創造能力提高，能面對問題辦法克服困難。

8. 6-2-3參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法

學童較關心家人，並以課程活動做為增進彼此感情的方法，樂於參與團

體活動，並且從中獲得樂趣。在互動中，樂於和他人分享身體活動帶來的歡樂或助益。

9. 6-2-4學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力

學童學習到有效的溝通方式，減少爭吵的情況，能以適當的活動調適自己的情緒，學會理性的表達，亦能以調整呼吸或運用想像的方式來改變心情，紓解壓力。

10. 7-2-1表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適

透過身心的調適，學童的身體更為安適，會以上課所學活動如伸、縮、轉等做為暖身運動，預防運動傷害，並樂於參與運動，以正確的動作來增進身體健康。

四、教學者之教學省思與專業成長

(一) 課程實施方面

- 1.兩位觀察員皆認為課程實施方面大致良好，教學流程與教材教具部分表現尚佳。較須改進的是教學時間之掌控，本課程在活動的轉換過程會有些延遲，教學者在教學時間的掌控上應再多加思考。
- 2.教師應對課程活動有更深入之瞭解，才能讓學童學習到優質的課程。例如身體活動深受環境影響，不能太強迫學童，以免產生負面影響。指導教授建議，天氣冷時可將身體活動量大的部分提前操作，較靜態的部分移至後半段進行。
- 3.部分課程內容不易操作，讓同儕間分享經驗，請做得好的同學示範並給予鼓勵應可提高學童操作的意願。
- 4.某些活動必須要靜下心來，學童普遍好動，效果可能有限。此時應慢慢進行或以口令引領學童放慢速度效果較佳，必要時可要求學童閉上眼睛操作應會

較好。

5. 場地、環境等因素皆會影響課程，課程之進行亦應配合學校活動。可以提前、延後或以其他方式進行課程，例如利用綜合活動或彈性時間。此部分教師應盡量事先安排，以利課程進行。

(二) 教學行為方面

1. 觀察員認為教師能適當引發學童學習興趣、能適當引發學童進入活動主題以及能有效掌握學童學習行為，對教師教學行為予以肯定。
2. 部分活動學童無法體會老師的意思，動作未達預期標準，也有學童理解能力較弱，故應增加動作說明的部分，不斷提醒學童動作要點。
3. 少數學童學習能力不足，學習效果不佳。能力不足的學童無法一次要求太多，要慢慢來，不斷提醒其注意事項。
4. 使用適當的教具能幫助學童找回身體的感覺。基本的動作反覆的操作與練習是必要的，而教具的使用亦十分重要。
5. 上課時間有限，一些觀念上與習慣上的改變須要較長的時間。應向學童講解動作理念，並強調不只是在課堂上學習與操作就好，應在回家後自行或找伙伴練習，直到動作熟練。
6. 教師應灌輸學童身體活動方式是多元的，並以引導方式幫助其接受此一觀念。

(三) 師生互動方面

1. 觀察員認為班級的學習氣氛不夠融洽，很好與好合計只佔五成，普通亦佔五成，有很大的改進空間。另外老師適時解答學童問題與教學能依個別化、適性化的原則進行指導這兩個項目，很好與好分別為八成五與九成，頗受觀察員之肯定。
2. 教師必須以引導的方式鼓勵學童學習，不專心的學童可以先瞭解其嬉鬧的原因，再以有效之對策因應。

- 3.少數學童平常會捉弄同學，防礙他人學習，應在必要時予以懲戒。上課要求學童秩序，有助提升學習效果。
- 4.教師示範動作時，學童秩序易混亂，應在示範前將學童整頓好再進行示範，可要求學童圍成一個大圓圈，教學者在中心示範。
- 5.不按規定進行動作可能產生的危險，應對學童再三告誡，按照老師的規定進行活動，嚴格禁止做出危險動作。



第二節 建議

本節根據教學者對課程實施之經驗與心得，分別對課程設計、教學活動以及未來研究等三個部分提供個人之建議，以做為對身心動作教育及健康與體育課程有熱忱之研究者參考。

一、對課程設計之建議

- (一) 高年級學童的動作常常被自身之觀念限制，較為呆板、制式化，可嘗試增加學童反應良好之活動如自然動作探索之實施時間，或另設計一套自然動作探索之課程以增進學童多元使用身體的能力。
- (二) 較活潑或較靜態的活動，可視情況調整實施順序以提升學習效果，例如學童情緒較浮躁時，先實施靜態活動。天氣冷或學童提不起精神時，則先實施較活潑之活動。
- (三) 肌膜伸展動作可選擇其中幾項動作交換操作，一方面可配合該單元上課內容之需要，另一方面時間掌控也較為靈活。
- (四) 身心動作教育可改善學童與家人之關係，亦能增進身體健康，可設計簡單之家庭作業，融入學童生活。

二、對教學活動之建議

- (一) 指導學童操作時，教學者可在適當的時機使用適當的引導語，提升學習成效。
- (二) 動作示範可放慢速度，有詳細之分解動作及說明，並視情況請學童上前示範。
- (三) 教學活動進行中，對於無法掌握要領或學習情況不佳的學童，可適時或於課後給予個別指導。
- (四) 高年級學童秩序較不易控制，不專心或嬉鬧之學童容易影響自身與他人，應

隨時注意其上課秩序，維持教學品質。

(五) 可讓學童彼此觀摩操作，或於活動後分享操作經驗與心得，加深學習印象。

三、對未來研究之建議

(一) 本課程針對高年級學童設計，中、低年級學童比高年級學童更容易接受新觀念，未來研究者可嘗試設計適用於中、低年級的課程。

(二) 國小學童學習階段是身體活動教育實施的良好時機，未來研究者可設計一系列具階段性、不同程度的身心動作教育課程，對於學童身心之發展與健康將有很大的幫助。

(三) 身心動作教育之理念十分切合健康與體育領域內涵，建議未來之研究者可嘗試將其融入球類、舞蹈、田徑、國術等各方面課程，做更進一步的探討。

(四) 身心動作教育十分生活化，未來研究者可嘗試將其應用於其他領域如綜合活動領域等進行研究。

參考文獻

中文部分

- 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。未出版碩士論文，國立台東大學，台東市。
- 王麗珊 (2005)。身心學對青少年身體教育的啟發。《學校體育》，15(6)，85-90。
- 王麗珊 (2006)。身心動作教育。《學校體育》，16(4)，75-80。
- 甘允良 (2004)。論運動身體研究兩種取向—「再現」與「經驗」。《學校體育》，14(1)，133-139。
- 朱文夔 (2004)。從梅洛龐蒂的「知覺現象學與完形主義」談運動中的時空經驗。《學校體育》，14(3)，133-139。
- 江正發 (2006)。身心動作教育課程對大學女性學生經痛改善效果之研究。未出版碩士論文，國立台東大學，台東市。
- 行政院農委會漁業署漁業資訊服務網。上網日期：2007年7月31日，檢自：
http://www.fa.gov.tw/chn/recreation/recreation_01_01.php
- 何穎怡譯 (2000)。《神聖的平衡》。台北：商業周刊。Suzuki & McConnell 原著。
- 吳美慧 (2006)。身心遊戲課程對國小學童身體覺察能力與體操動作技能學習之效果研究。未出版碩士論文，國立台東大學，台東市。
- 吳國銑 (2005)。論九年一貫課程學校體育活動之轉型策略。《學校體育》，15(5)，44-49。
- 李咏吟 (1998)。《認知教學—理論與策略》。台北：心理出版社。
- 李明諺 (2006)。《漁村社區轉型策略研究之探討：以高雄縣茄萣鄉為例》。未出版碩士論文，國立中山大學，高雄市。
- 卓子文 (2001)。再訪身心。《中華體育》，15(1)，94-101。
- 卓子文 (2002)。《舞者身體覺察能力的開發：一項針對舞者實施身心教育課程的行動研究》。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 周育萍 (2005)。現代身體文化的迷思試詮。《學校體育》，15(3)，127-132。
- 周宏室 (2005)。《運動教育學》。台北市：師大書苑。

- 林大豐 (2001)。探索與體驗身體智慧的學問 — 身心學 (Somatics)。東師體育, 8, 42-47。
- 林大豐 (2003)。身心學 (Somatics) 的基本論點。東師體育, 9, 29-35。
- 林大豐、劉美珠 (2007)。身心學 (Somatics) 概論。體育理論基礎經典叢書 (上), 149-186。台北市: 國立教育資料館。
- 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。未出版碩士論文, 國立台東大學, 台東市。
- 林季福 (2005)。身心動作教育之 Body Mapping 教材應用於健康與體育課程之研究。載於林大豐、劉美珠編著, 身心教育研究論文集。台北市: 師大書苑。
- 林美玲 (2005)。身心學在大專體育教學上的運用。大專體育, 80, 20-25。
- 林素卿 (2005)。教學創新從改變教學法做起 — 談多元智慧理論於體育教學的應用。學校體育, 15(1), 20-26。
- 林貴福、盧淑雲 (2003)。健康與體育課程理論與活動設計。台北市: 冠學文化。
- 施登堯 (2000)。國民教育階段九年一貫課程健康與體育領域分段能力指標發展緣由。學校體育, 10(1), 19-27。
- 晏涵文 (2001)。健康與體育新課程綱要之理念、內涵與特色。國中九年一貫課程種子教師健康與體育領域研習班手冊。台灣省國民學校教師研習會, 13-24。
- 高彩鳳 (2002)。身心的對話 — 透過身體空間系列創作。未出版碩士論文, 國立嘉義大學, 嘉義市。
- 張玉珮 (2006)。身心動作教育應用於輔導國小四~六年級學童改善情緒與行為之研究 — 以小團體輔導為例。未出版碩士論文, 國立台東大學, 台東市。
- 教育部 (2001)。健康與體育九年一貫課程規劃。台北市: 教育部。
- 教育部 (2003)。國民中小學九年一貫健康與體育學習領域課程綱要。台北市: 教育部。
- 莊慧秋 (1999)。不要只活在頸部以上 — 陳偉誠開啟和身體對話的窗口。張老師月刊, 74-79。
- 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。未出版碩士論文, 國立台東大學, 台東市。
- 陳怡真 (2004)。身心動作教育課程應用於國小體育教學之行動研究。未出版碩士

論文，國立台東大學，台東市。

- 曾瑞成、林靜萍、黃月嬋、張春秀、夏淑琴、陳金盛、鐘敏華、陳玉枝、闕月清
(2004)。健康與體育領域教材教法。台北市：冠學文化。
- 黃晴淇 (2006)。身心動作教育課程對國小教師身心放鬆效果之研究。未出版碩士
論文，國立台東大學，台東市。
- 廖智倩 (2001)。多元智慧理論在體育教學上的應用。中華體育，15(2)，17-22。
- 劉美珠 (1999)。發展性體操活動～一項注重身心合一的體育教學。中華體育，6(4)，
52-56。
- 劉美珠 (2002)。身心適能。中華體育，16(4)，134-141。
- 劉美珠 (2003a)。身心動作教育觀點應用在體育課程之教材研究—以肌膜動作探
索教材之發展為例。台東大學體育學報，創刊號，225-247。
- 劉美珠 (2003b)。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(報告編號：NSC 91-2413-H-143-012)。行政院國家科
學委員會，未出版。
- 劉美珠 (2004)。「身」與「心」的對話-身心教育 (Somatic Education)。國立台東大
學，身心學導論上課講義，未出版。
- 劉美珠、林大豐 (2003a)。身心動作教育之應用研究-開發體操選手身心覺察能力
對改善運動傷害之效果研究。中華民國大專院校 92 年度體育學術研討會專刊
(上)，183-195。
- 劉美珠、林大豐 (2003b)。身心學 (Somatics) 的意涵與發展之探究。台東大學體
育學報，創刊號，249-272。
- 劉美珠、林大豐 (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。
- 劉美珠、林大豐 (2007)。身心對話-自然動作與身心遊戲。台東市：國立台東大學
身心整合與運動休閒產業學系。
- 劉祥熹、莊慶達、邱信達 (2001)。漁村社區發展與建設績效之模糊多準則評估。
農業經濟叢刊，7(1)，63-99。
- 歐用生 (1996)。教師專業成長。台北市：師大書苑。

- 蔡忠昌、劉蕙綾(2006)。運動對腦部功能的影響：多上體育課會影響學業成績嗎？
大專體育，87，184-189。
- 蔡欣延、周宏室(2004)。從 Adorno 的美學觀點論“身體”運動教育的價值。*中華體育*，18(3)，107-115。
- 蔡美華譯(2003)。行動研究法。台北市：學富。Geoffrey E. Mills 原著。
- 蔡清田(2000)。教育行動研究。台北市：五南。
- 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。未出版碩士論文，國立台東大學，台東市。
- 鄭金川(1993)。梅洛—龐蒂的美學。台北市：遠流。
- 鄭國雄(2006)。身心動教育課程對國小五年級學童身體自我概念之影響。未出版碩士論文，國立台東大學，台東市。
- 謝慧超(2003)。心·中·白—身心探究之旅。未出版碩士論文，國立台灣藝術大學，台北市。



外文部分

- Bauer, S. (1999). A body-mind approach to movement education for adolescent Part I . *Somatics*, 38-43.
- Beck A.T. (1987). *Cognitive therapy*. In. J. K. Zeig (ED), *The evolution of psychotherapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Elliott, J. (1991). *Action research for educational change*. Bristol, PA: Open University Press.
- Gardner, H. (1993). *Multiple intelligences: the theory in practice*. New York, NY: Basic Books.
- Jeffrey, O. (1997). Attachment to parents and peers in late adolescence and their relationship with self-image. *Adolescence*, 32 (126) ,471-482.
- Jewett, A. E. (1989). Future directions for physical education curriculum scholarships. *Journal of physical Education Quarterly*, 12(4), 34-46.
- 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.
- Langford, E. (1999). *Mind and muscle*. Leuven/Apeldoorn: Garant.
- Linden, P. (1994). Somstic literacy : Bring somatic education into physical education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 65(7),15-21.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.

附錄一 參與研究同意書

參與身心動作教育應用於健康與體育領域教學活動同意書

親愛的家長您好：

自從擔任學校的健康與體育老師以來，就發現班上的孩子個別差異相當大，而且部分孩子的注意力不集中、情緒不穩定，無法控制自己的學習行為或是與他人相處的方式。相信各位家長一定都希望自己的孩子能健康的成長、快樂的學習！本人亦是由這個出發點來編排這一套課程的。在進修期間，本人接觸了由林大豐教授與劉美珠教授兩位「身心學」博士所發展出來的一系列身心動作教育課程，發現這方面的課程能夠提升兒童本身的覺察能力，除了能幫助兒童放鬆身心、改變情緒、建立正確的身體使用觀念以外，還可以增進與他人的互動關係。

這個教學活動是依據身心動作教育理念所設計的健康與體育領域課程，在學校內實施，時間為每週 80 分鐘，連續十週進行教學。實施的過程將全程錄影，並於課後讓學生完成學習單以及進行教學省思，另外亦將於師生會談活動時錄音。所獲得的資料純粹為修正與調正課程之依據，如無當事人及家長的同意不予公開，絕對予以妥善保管保密。

這個教學活動是針對班上學生所設計的，十分需要各位家長的支持與鼓勵，並歡迎您隨時提供意見與建議，期望這一套課程的實施，在各方面均會對您的孩子有所幫助。

敬祝

闔府平安

教師 吳泰榕 敬上

我同意參與身心動作教育應用於健康與體育領域教學活動

年 班 號 同意人簽名：_____

家長簽名：_____

<p>能。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●讓學生比較快速呼吸、緩慢呼吸等不同速率的呼吸方式，然後體察這些呼吸方式會對自己的身體與情緒造成那些改變。 ●教師補充說明緊張或生氣時呼吸急促，放鬆舒適時呼吸緩慢深長，而且呼吸會和這些情緒彼此影響。 ●使用吸管，讓學生感受呼吸時氣流的變化，並體會呼吸時細長緩慢的感覺。 ●讓學生體會站立、坐下、仰臥、俯臥、倒立等不同身體姿勢時呼吸情況有什麼不同，並分享彼此的感受。 	25	教師 巡迴 指導 學生 操作
<p>第二節</p> <p>三度空間呼吸：</p> <ul style="list-style-type: none"> ●向學生說明球的作用類似擴音器，藉由球的幫助來進行操作可以使學生更容易感受到呼吸時胸腔的擴張與變化。 ●夾球體驗1：每一位學生使用一個軟球，將軟球抱在胸前、夾在腋下等部位，體會呼吸時胸腔以及肋骨擴張的感受。 ●夾球體驗2：兩位學生一組，背對背夾球，先體會呼吸時背部的膨脹感受。 ●分享彼此的感受。 	25	教師 巡迴 指導 學生 操作
<p>五、正確的起身、躺下方式</p> <ul style="list-style-type: none"> ●示範動作並指導學生正確的起身、躺下方式。 ●找出動作較為標準的學生進行操作。 ●說明順著地心引力來動作與放鬆身體的關係。 ●播放音樂，讓學生自由走動，自然順暢的練習躺下、起身等動作數次。 	12	
<p>六、分發學習單：叮嚀學生課後體察自己平常的呼吸行為，並完成學習單。</p>	3	

第二週

單元名稱	多吸多健康	設計者兼教學者	吳泰榕
	Part2	教學時間	週二、週五共80分鐘
教學對象	六年級	教學場地	操場草地
單元目標	1.學會丹田呼吸法並運用丹田呼吸法來放鬆身體及穩定情緒。 2.學習以放鬆的方式進行身體伸展，鬆開緊繃的肌肉。		
課程內容	1.三度空間呼吸(復習)。 2.吹氣遊戲~ 滾動吧!桌球。 3.丹田呼吸介紹。 4.丹田呼吸法操作，運用呼吸進行專注練習。 5.身體彩繪(body painting)。 6.肌膜伸展動作~左右側彎伸展、下背伸展。		
對應能力指標	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用作決定的技巧來促進健康。 4-2-1 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。		
使用教具	吸管、桌球、軟球		
發展活動			
教學活動與步驟		時間 分鐘	備註
第一節 三度空間呼吸復習：夾球體驗1及夾球體驗2 吹氣遊戲~滾動吧桌球： <ul style="list-style-type: none"> ●將學生分為二組，以吸管及桌球進行吹氣遊戲，由上方吹氣將球吹動繞行一圈。遊戲後，問學生遊戲是利用什麼來進行。 丹田呼吸介紹： <ul style="list-style-type: none"> ●介紹丹田呼吸法。 ●說明丹田呼吸法與一般呼吸法的差異。 第二節 <ul style="list-style-type: none"> ●丹田呼吸法操作：讓每一位學生找出丹田的位置並進行操 		20	
		10	
		10	

<p>作，由於此法站立時較不易，故讓學生躺下及坐下操作。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●引導學生想像從肚臍到脊椎方向有一條直線，呼氣時線縮短向脊椎靠近，吸氣時這條線放鬆，恥骨下方的肌肉群亦同時放鬆腹部自然就膨脹起來，自行操作數次。 ●讓學生默數呼吸，將意念專注在呼吸上，幫助他們放鬆身體與集中精神。 ●向學生說明平時可利用上課前一分鐘，用丹田呼吸法來調整自己的情緒及精神。 	10	
<p>身體彩繪(body painting)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●躺在地上，想像自己是一張立體圖畫紙，而地板上有著自己喜歡的顏料，任意的在地板上轉動自己的身體，把所有的重量都交給地板，讓身體塗滿喜歡的顏料。 ●在塗的過程之中，提醒學生充分運用想像結合身體的感覺，儘量全部的地方都塗均勻而且流暢自然，避免有間斷或是凹凸不平的情況出現。 ●告訴學生早上可以用這種方式在床上翻轉一下再起床，減緩剛起床的不適感。 	8	教師隨時提醒學生要領
<p>肌膜伸展動作~左右側彎伸展</p> <ul style="list-style-type: none"> ●平躺於地上，兩手枕在腦後，身體向右側彎，臉朝天花板，讓身體的左側充分伸展，並配合呼吸讓身體放鬆。 ●身體不動，頭轉向右手肘維持數秒；再轉向左手肘數秒。 ●身體回正，感受一下身體的左右兩邊有什麼不同。之後再進行身體向左側彎的肌膜伸展動作。 	10	
<p>肌膜伸展動作~下背伸展</p> <ul style="list-style-type: none"> ●平躺兩腳彎曲踩地，讓兩腳自然的倒向右邊，左腳順勢向前跨出去，右手輕輕扳住膝蓋。左手平舉頭轉頭左邊，肩膀放鬆貼地做深呼吸。之後進行另一邊的下背伸展。 ●身體回正兩手抱住膝蓋輕輕晃動。 	10 2	
<p>分發學習單：叮嚀學生可以運用呼吸來調整自己的情緒。</p>		

<ul style="list-style-type: none"> ●平躺兩腳彎曲踩地，兩手斜置於身體兩側。身體緩緩轉向右邊，手臂不用力讓身體帶動自然彎曲。 ●以手臂帶動身體緩緩轉回來，肩膀放鬆，讓自己的身體及手臂以螺旋的方式獲得充分伸展。 ●進行另一邊的螺旋動作。 	12	
<p>第二節</p> <p>正確的起身、躺下(復習)。</p> <p>肌膜伸展動作~左右側彎伸展、下背伸展、仰臥立掌左右推撐、單邊左右螺旋伸展(復習)。</p>	20	教師隨時提醒學生要領
<p>身心遊戲~十字交叉路</p> <ul style="list-style-type: none"> ●兩人一組，其中一人趴在地板上，另一人則以腹部交疊對方的背部並放鬆趴在他身上。動作時自己放鬆並左右滾動，注意不可重壓到對方肩頸及膝蓋等結構較弱的部位。而趴著的人本身也是放鬆，亦可隨時以拍地來表達不舒服之感。 ●要求學生提醒自己每當滾到接近對方肩頸時就稍微留意、放慢自己的動作。 ●告訴學生用這種互動式的溫和按摩方式可以幫助我們體察自己和他人之感受，增進感情，不會造成身體負擔而達到按摩的效果。 	18	注意學生之間的互動
<p>分發學習單：鼓勵學生將今天所學的身心遊戲帶回家和家人分享。</p>	2	

第四週

單元名稱	到不同的世界探險	設計者兼教學者	吳泰榕	
		教學時間	週二、週五共80分鐘	
教學對象	六年級	教學場地	操場草地	
單元目標	<p>1.以不同的動作概念進行動作，以改變自己不良的動作習慣。</p> <p>2.應用多元的動作模式及身體使用觀念，讓學生擺脫以往呆板的動作觀念。</p>			
課程內容	<p>1.身體彩繪(復習)。</p> <p>2.肌膜伸展動作(復習)~ 左右側彎伸展、下背伸展、仰臥立掌左右推撐、單邊左右螺旋伸展。</p> <p>3.水世界探險~放鬆練習，應用水意象放鬆身體與情緒。</p> <p>4.奇妙的世界探險~空間的變化與體驗。</p> <p>5.各種世界的探險~空間的探索。</p>			
對應能力指標	<p>6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。</p> <p>7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。</p>			
使用教具	水球、毛巾			
發展活動				
教學活動與步驟			時間 分鐘	備註
第一節				
身體彩繪(復習)。			5	
肌膜伸展動作(復習)：左右側彎伸展、下背伸展、仰臥立掌左右推撐、單邊左右螺旋伸展。			5	
水世界探險：				
<ul style="list-style-type: none"> ●使用裝了一部分水的水球讓學生體驗水的柔順特質。並向學生說明不論氣球怎麼動或怎麼轉，只要一停下來，水就會集中在底部，而且漸漸平靜。 ●指導學生正確的起身、躺下方式(復習) 			30	避免過度用力將水球弄

<ul style="list-style-type: none"> ●兩人一組輪流操作，先躺下並將身體鬆開，然後將水球置於眼睛上方輕輕晃動，再將頭扶起輕晃，再左右轉動。 		破
<p>第二節</p>	10	
<p>肌膜伸展動作(復習)</p>		
<p>奇妙的世界探險~空間的變化與體驗：</p>		
<ul style="list-style-type: none"> ●空間的變化：老師找一個同學示範說明，任選一種動作例如手臂彎曲(二頭肌收縮)，想像手指和肩膀的空間的縮小與放大。在空間的變化之中，以沒有目的、自然的方式進行。 		
<ul style="list-style-type: none"> ●指導學生正確的動作觀念與習慣：說明人體的肌肉或是骨骼等，常常會被習慣動作控制，如果以另一種方式來進行動作，就比較不會養成一些不良的動作習慣或姿勢。 		教師巡迴指導學生操作
<ul style="list-style-type: none"> ●空間變化體驗：應用想像的方式來進行空間體驗。老師示範說明：首先躺下，然後讓身體的兩個部分例如手指和腳跟彼此接近。動作時的要領是不立刻以手指去摸自己的腳跟，而是運用意念，想像自己的手指和腳跟的距離縮小，彼此靠近。 ●指定幾個不同的身體部位讓學生進行操作，如時間允許可讓學生自行找部位來操作。 	15	
<p>各種世界的探險~空間的探索：</p>		
<ul style="list-style-type: none"> ●老師找一個同學示範：兩人一組，一位同學抓住毛巾不用力，而另一位同學則拉住毛巾做動作。被帶領的同學必須全身放鬆，體察動作時自己的身體空間改變與身體感覺。先從小動作開始，再加大動作，初期由老師指定幾個基本動作，之後則讓學生自由操作不同的動作。 		動作放慢不可太快
<ul style="list-style-type: none"> ●以站立的姿勢，用手指與手心輕撥來感受四周空氣的流動。以不同的方向、前、後、左、右、上、下進行，可以站立、蹲下、躺下等各種不同的身體姿勢來感受四周空氣的流動。 ●最後躺下放鬆，進行丹田呼吸。 	13	
<p>五、分發學習單，叮嚀學生日常生活中，要注意自己的動作習慣與姿勢，並以放鬆、各種不同的動作模式來改變不良的動作與姿勢，或是改善運動傷害的問題。</p>	2	

第五週

單元名稱	看我七十二變	設計者兼教學者	吳泰榕
		教學時間	週二、週五共80分鐘
教學對象	六年級	教學場地	操場草地
單元目標	1.能覺察自己身體各部位的活動。 2.能運用想像來幫助自己更確切的掌握自己的身體活動。 3.學習全身性的伸展及動作模式，增進自我身體的控制能力。		
課程內容	1.丹田呼吸法(復習)。 2.身體彩繪(復習)。 3.肌膜伸展動作~側身屈抱、近端運動介紹及操作。 4.身體的覺知活動~加入想像的動作：屈、伸展、擺動、飛翔、下沉、漂浮、結凍、融化...等等。 5.身心遊戲~十字交叉路(復習)。 6.身心遊戲~閃躲高手。		
對應能力指標	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 4-2-1 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。		
使用教具	手提cd音響、音樂cd。		
發展活動			
教學活動與步驟		時間 分鐘	備註
第一節 丹田呼吸法(復習)。 身體彩繪(復習)。 肌膜伸展動作~側身屈抱 ●首先朝右側彎，身體保持同一平面，鼻尖朝向天花，在彎到身體不能再彎時右手肘與右膝蓋彎曲輕觸，左手與左腳畫一		10	

<p>個大圓轉抱成側臥的姿勢。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●動作之時應隨時注意保持流暢，以身體的中心(肚臍)為支點來進行動作。 ●4、之後進行左側彎，反覆練習至熟練。 	10	教師巡迴指導學生操作
<p>肌膜伸展動作~近端運動介紹</p> <ul style="list-style-type: none"> ●向學生說明離身體中心較遠的肢體關節如手指、手腕、腳趾為身體的遠端；而離身體中心較近的關節如肩膀、髖關節、脊椎為身體的近端。 ●舉例與示範遠端運動與近端運動。 ●比較遠端運動與近端運動的差別。 	15	
<p>肌膜伸展動作~近端運動操作</p> <ul style="list-style-type: none"> ●俯臥屈膝抱頭，兩腳張開，將手腳與頭部固定，運動身體中心部位的關節。 ●膝蓋慢慢離地，手與腳固定，運動身體中心部位的關節。 ●把手與腳固定的距離拉開，加大運動範圍。 ●只固定三個點，可任意轉換固定的位置如兩手一腳或兩腳一手，自由進行近端運動。 		
<p>第二節</p> <p>身體的覺知(body awareness)活動</p> <p>老師提問：</p> <ul style="list-style-type: none"> ●各位小朋友，有沒有人曾經想像過自己變成其它的動物或物品？例如鳥、魚、樹木...等等。假設變成這些動物或物品，會是什麼樣的感覺呢？ <p>加入想像的動作：</p> <p>屈：想像自己是一隻穿山甲，為躲避敵人緊縮身體。</p> <p>伸展：想像自己是拔河繩，被拔河選手用力拉長。</p> <p>擺動：想像自己是一株海草，順著海水隨波搖盪。</p>	15	教師隨時提醒學生動作要領

<p>第二節</p> <p>身體的覺知活動~加入想像的動作(復習)</p> <p>身心遊戲~如影隨形</p> <ul style="list-style-type: none"> ●兩人一組，播放音樂，一人做出動作引領另一人跟隨。 ●交換操作。 ●起先動作可以由教師示範，漸漸開放讓學生改編。 <p>移形換位~菱形舞步</p> <ul style="list-style-type: none"> ●由教師示範，學生跟隨，踏出菱形的步伐。 ●從右腳先開始，之後換成左腳。 ●任意變換方位進行。 ●兩人一組面對面踏出菱形舞步，互相繞半個圓圈之後再面對面。 <p>和緩運動：</p> <ul style="list-style-type: none"> ●仰臥放鬆。 ●丹田呼吸。 ●打呵欠及深呼吸，雙手搓熱按摩眼睛及臉部。 <p>分發學習單，鼓勵學生下課時間也可以和同學玩上課所教的舞蹈遊戲。</p>	<p>15</p> <p>20</p> <p>3</p> <p>2</p>	<p>可先固定伙伴，再變為自由交換</p>
---	---------------------------------------	-----------------------

第八週

單元名稱	遊戲王	設計者兼教學者	吳泰榕	
		教學時間	週二、週五共80分鐘	
教學對象	六年級	教學場地	操場草地	
單元目標	<p>1.能對外來的刺激做出適當的反應，並增進身體的協調能力。</p> <p>2.學會善加利用全身性的控制活動與適度的運動，幫助身心均衡發展。</p>			
課程內容	<p>1.身體彩繪(復習)。</p> <p>2.肌膜伸展動作(復習)。</p> <p>3.身心遊戲~閃躲高手(復習)。</p> <p>4.移形换位~菱形舞步(復習)。</p> <p>5.身心遊戲：旋轉世界~全身的螺旋動作(復習)。</p> <p>6.身心遊戲：繞著身體跑~加入球的螺旋動作(復習)。</p> <p>7.舞蹈~擦擦舞。</p>			
對應能力指標	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>4-2-1 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。</p> <p>6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。</p> <p>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p>			
使用教具	軟球、手提cd音響、音樂cd			
發展活動				
教學活動與步驟			時間 分鐘	備註
<p>第一節</p> <p>身體彩繪(復習)。</p> <p>肌膜伸展動作(復習)。</p> <p>身心遊戲~閃躲高手(復習)。</p> <p>移形换位~菱形舞步(復習)。</p> <p>和緩運動：</p>			37	

<ul style="list-style-type: none"> ●仰臥放鬆。 ●身體彩繪。 ●打呵欠及深呼吸，雙手搓熱按摩眼睛及臉部。 	3	
<p>第二節</p>		
<p>身心遊戲：旋轉世界~全身的螺旋動作(復習)。</p>	15	
<p>身心遊戲：繞著身體跑~加入球的螺旋動作(復習)。</p>		
<p>舞蹈~擦擦舞</p>		
<ul style="list-style-type: none"> ●播放音樂，教師引領讓小朋友跟隨，模擬擦玻璃的動作。 		
<ul style="list-style-type: none"> ●首先用手擦拭，而後改為手肘、肩膀、背部、腰部、臀部、膝蓋、腳踝...等等。 		
<ul style="list-style-type: none"> ●兩人一組，用剛才進行的模式互相幫對方擦拭，但不可以碰到對方的身體。 	20	
<ul style="list-style-type: none"> ●換組(換伙伴)進行。 		
<ul style="list-style-type: none"> ●增加為三人一組互相擦拭。 		
<p>和緩運動：</p>		
<ul style="list-style-type: none"> ●仰臥放鬆。 	3	
<ul style="list-style-type: none"> ●身體彩繪。 		
<ul style="list-style-type: none"> ●打呵欠及深呼吸，雙手搓熱按摩眼睛及臉部。 		
<p>分發學習單，鼓勵學生下課時間也可以和同學玩上課所教的舞蹈遊戲。</p>	2	

第九週

單元名稱	動作萬花筒	設計者兼教學者	吳泰榕	
		教學時間	週二、週五共80分鐘	
教學對象	六年級	教學場地	操場草地	
單元目標	<p>1.能覺察自己的動作，注意他人與小組之間彼此的互動關係，並做出適切的回應。</p> <p>2.學會善加利用全身性的控制活動與適度的運動，幫助身心均衡發展。</p>			
課程內容	<p>1.丹田呼吸法(復習)。</p> <p>2.肌膜伸展動作(復習)。</p> <p>3.近端運動(復習)。</p> <p>4.身體的覺知活動~加入想像的動作(復習)。</p> <p>5.身心遊戲~閃躲高手發展活動~武林高手。</p> <p>6.身心遊戲~如影隨形發展活動~照鏡子。</p> <p>7.身心遊戲~伸、縮、轉。</p>			
對應能力指標	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>4-2-1 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。</p> <p>6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。</p> <p>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p>			
使用教具	手提cd音響、音樂cd			
發展活動				
教學活動與步驟			時間 分鐘	備註
<p>第一節</p> <p>丹田呼吸法(復習)。</p> <p>肌膜伸展動作(復習)。</p> <p>身體的覺知活動~加入想像的動作(復習)。</p>			12	

<p>身心遊戲~閃躲高手發展活動~武林高手</p> <ul style="list-style-type: none"> ●先進行上週課程的閃躲高手遊戲。教師再找一位學生進行示範。兩人一組，一人進攻、一人閃躲。進攻的人不能碰到對方身體(高手點到為止)。 ●可以規定先用手再用腳，然後使用身體任何部位進攻。 ●互相交換角色。 	25	
<p>和緩運動：</p> <ul style="list-style-type: none"> ●仰臥放鬆以及丹田呼吸。 ●打呵欠及深呼吸，雙手搓熱按摩眼睛及臉部。 	3	
<p>第二節 近端運動(復習)</p>		
<p>身心遊戲~如影隨形發展活動~照鏡子。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●進行上週課程的如影隨形遊戲。 ●兩人一組面對面，一人做動作，另一人跟隨，但是必須和對方同樣的動作、同樣的速度，就有如照鏡子一般。 ●互相交換角色進行動作。 ●換伙伴進行。之後再進階為三人一組，一人做動作，第二人跟隨，第三人再跟隨第二人，有如放置兩面鏡子的效果。 	15	教師可視情況將一組增為四人。
<p>身心遊戲~伸、縮、轉</p> <ul style="list-style-type: none"> ●教師先進行示範，以身體的任何一個部位做伸展的動作，再以另一個部位做收縮的動作，最後以另一個部位做旋轉的動作。注意進行動作時身體部位不可重複。 ●提醒小朋友嘗試以身體各種不同的部位、各種不同伸、縮、轉的方式來進行。 	10	
<p>和緩運動：</p> <ul style="list-style-type: none"> ●仰臥放鬆及丹田呼吸。 ●打呵欠及深呼吸，雙手搓熱按摩眼睛及臉部。 	3	
<p>分發學習單，鼓勵學生下課時間也可以進行上課時的舞蹈遊戲。</p>	2	

第十週

單元名稱	舞林高手	設計者兼教學者	吳泰榕	
		教學時間	週二、週五共80分鐘	
教學對象	六年級	教學場地	操場草地	
單元目標	<p>1.能運用身體活動表現出自己的創新能力，獲得成就感。</p> <p>2.學會善加利用全身性的控制活動與適度的運動，幫助身心均衡發展。</p>			
課程內容	<p>1.身體彩繪(復習)。</p> <p>2.肌膜伸展動作(復習)。</p> <p>3.身心遊戲~伸、縮、轉(復習)。</p> <p>4.結合武術的舞蹈~少年黃飛鴻。</p> <p>5.創造性舞蹈~圈圈土風舞。</p> <p>6.擦擦舞(復習)。</p>			
對應能力指標	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>4-2-1 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。</p> <p>6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。</p> <p>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p>			
使用教具	手提cd音響、音樂cd			
發展活動				
教學活動與步驟		時間 分鐘	備註	
<p>第一節</p> <p>身體彩繪(復習)。</p> <p>肌膜伸展動作(復習)。</p> <p>身心遊戲~伸.縮.轉(復習)。</p> <p>結合武術的舞蹈~少年黃飛鴻</p>		12	不用	

<ul style="list-style-type: none"> ●由教師在前面引領學生武術動作。 ●隨著音樂節奏進行馬步正拳、弓步推掌、踢腿、拳擊、肘擊、前抬腿...等武術動作。 ●鼓勵學生儘量將動作做標準，如果身體不適可以立刻停止，等覺得可以了再自行跟隨。 	25	強制動作標準，隨節奏即可。
<p>和緩運動：</p> <ul style="list-style-type: none"> ●仰臥放鬆。 ●身體彩繪。 ●打呵欠及深呼吸，雙手搓熱按摩眼睛及臉部。 	5	
<p>第二節</p> <p>肌膜伸展動作(復習)。</p>	5	
<p>創造性舞蹈~圈圈土風舞。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●全班圍成一個大圓圈，由教師指定舞步如單腳跳、雙腳跳、滑步、抬腿跳、踏跳步...等等。 ●隨著音樂舞蹈，在音樂結束時擺一個最帥的姿勢。 ●逐漸開放部分的舞步讓學生自由創造發揮。 ●指出最特殊、最有創意的動作讓大家分享。 	20	鼓勵自創，動作不要和他人相同。
<p>擦擦舞(復習)。</p>	3	
<p>和緩運動：</p> <ul style="list-style-type: none"> ●仰臥放鬆。 ●身體彩繪。 ●打呵欠及深呼吸，雙手搓熱按摩眼睛及臉部。 	2	
<p>分發學習單，鼓勵學生回去仍能常常練習老師上課所教的課程活動。</p>		

附錄三 課後學習單

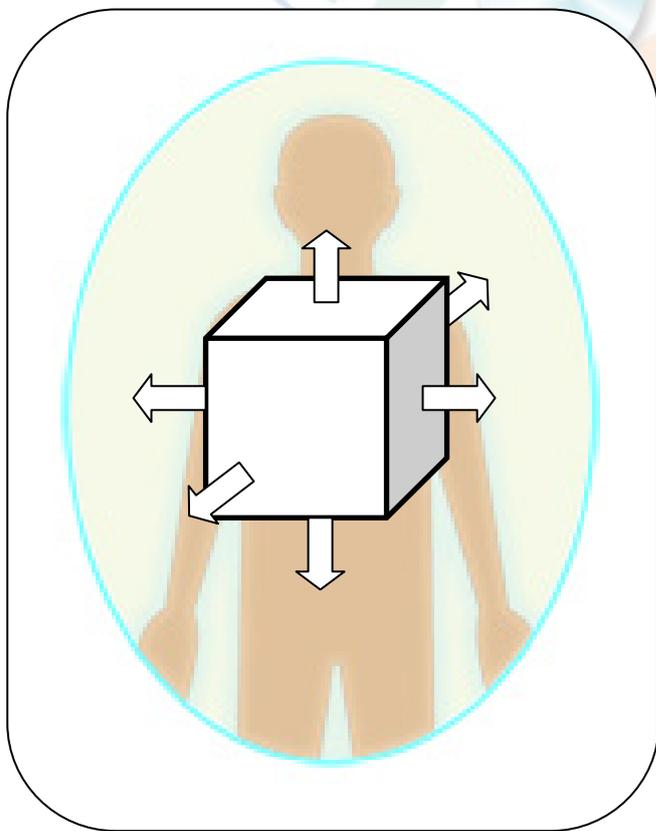
第一單元 多吸多健康 part1 課後學習單

姓名： 座號：

各位小朋友，現在請仔細回想剛才上課的內容並回答問題：

一、這一個單元上課的主要活動，請依照自己的上課情形打「√」

活動名稱	接受情形					學習情形				
	很喜歡	喜歡	普通	不喜歡	討厭	全部記得	大部分記得	記得一部分	不太清楚	忘記了
呼吸系統簡介										
呼吸覺察與體驗										
三度空間呼吸										
正確的起身、躺下方式										



二、上過有關於呼吸的課之後
不知道你對呼吸時肺部的活動有沒有概念了？
現在請你看左邊的圖，當你吸氣的時候，你的肺應該會往那幾個方向擴張？請在你認為的方向，將箭頭塗上顏色。

三、我們在做不同的動作時呼吸的長短、快慢如何改變？請舉例說明。

答：

四、你覺得地心引力對人們的影響大不大？為什麼？

答：



五、上過今天的課你有什麼心得感想？或是你學到了什麼？還是你的身體、心裡有一些特別的感覺，都可以寫出來。

答：

第二單元 多吸多健康part2課後學習單

姓名： 座號：

各位小朋友，現在請仔細回想剛才上課的內容並回答問題：

一、這一個單元上課的主要活動，請依照自己的上課情形打「√」

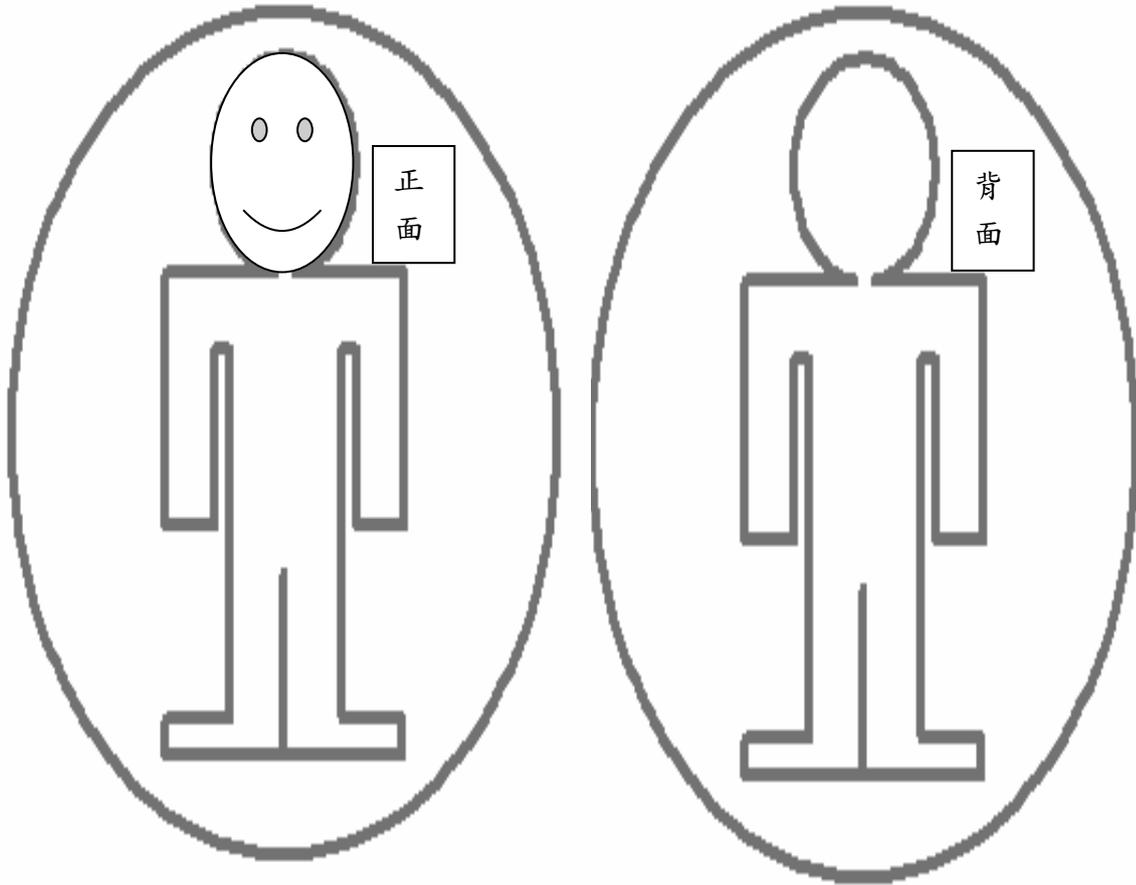
活動名稱	接受情形					學習情形				
	很喜歡	喜歡	普通	不喜歡	討厭	全部記得	大部分記得	記得一部分	不太清楚	忘記了
三度空間呼吸										
吹氣遊戲~ 滾動吧!桌球。										
丹田呼吸法										
身體彩繪										
肌膜伸展動作										

二、你在呼吸時身體有什麼變化？

答： _____

三、你覺得控制自己呼吸的長、短、快、慢，對自己心裡的情緒、注意力...等有那些影響？請說出自己的想法。

答： _____



四、當你在做身體彩繪的活動時，是不是想像在自己的身體在地板的染料上塗了許多的顏色？現在請你把剛才想像塗在身體的這些顏色塗在上面的空白身體裡。

五、上過今天的課你有什麼心得感想？或是你學到了什麼？還是你的身體、心裡有一些特別的感覺，都可以寫出來。

答： _____

第三單元 動作新觀念課後學習單

姓名： 座號：

各位小朋友，現在請仔細回想剛才上課的內容並回答問題：

一、這一個單元上課的主要活動，請依照自己的上課情形打「√」

活動名稱	接受情形					學習情形				
	很喜歡	喜歡	普通	不喜歡	討厭	全部記得	大部分記得	記得一部分	不太清楚	忘記了
丹田呼吸法										
身體彩繪										
肌膜伸展動作										
身心遊戲~十字交叉路										

二、你喜歡在地上或軟墊上打滾嗎？為什麼？如果這樣能讓你更輕鬆，你想原因是什麼？

答： _____

三、十字交叉路這個遊戲你回家會和家人或朋友分享嗎？為什麼？

答： _____

四、上過今天的課你有什麼心得感想？或是你學到了什麼？還是你的身體、心裡有一些特別的感覺，都可以寫出來。

答： _____

第四單元 到不同的世界探險課後學習單

姓名： 座號：

各位小朋友，現在請仔細回想剛才上課的內容並回答問題：

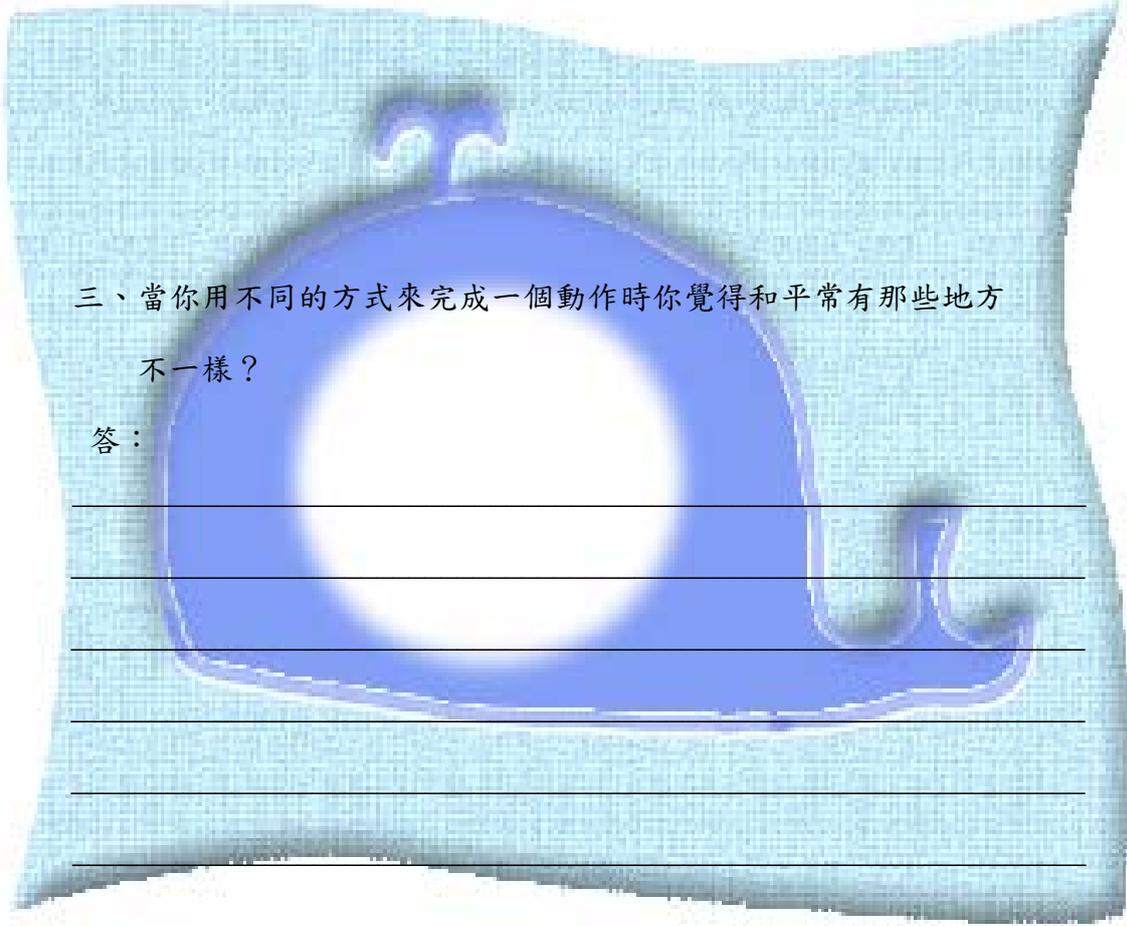
一、這一個單元上課的主要活動，請依照自己的上課情形打「√」

活動名稱	接受情形					學習情形				
	很喜歡	喜歡	普通	不喜歡	討厭	全部記得	大部分記得	記得一部分	不太清楚	忘記了
身體彩繪										
肌膜伸展動作										
水世界探險										
奇妙的世界探險										
各種世界的探險										



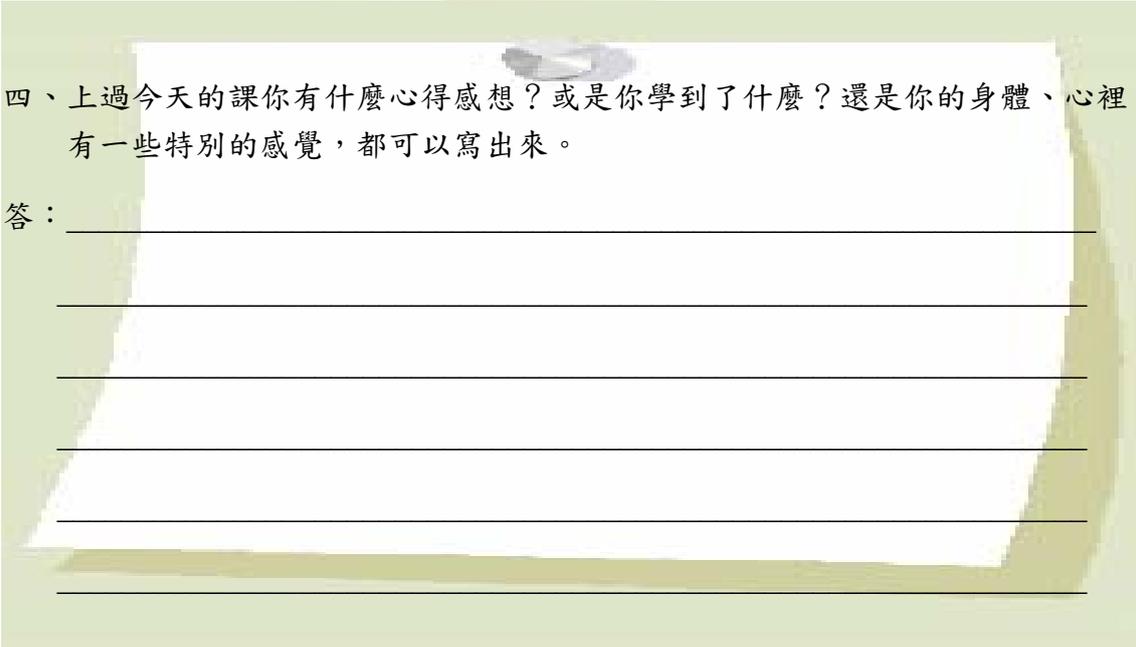
二、當你想像自己頭腦裡充滿水的時候
脖子有變得比較輕鬆嗎？還是你
有其他不同的感覺？

答：_____



三、當你用不同的方式來完成一個動作時你覺得和平常有那些地方不一樣？

答：



四、上過今天的課你有什麼心得感想？或是你學到了什麼？還是你的身體、心裡有一些特別的感覺，都可以寫出來。

答：

第五單元看我七十二變課後學習單

姓名： 座號：

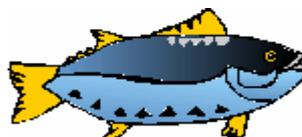
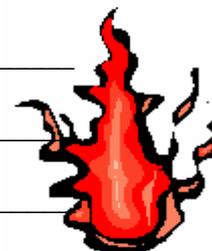
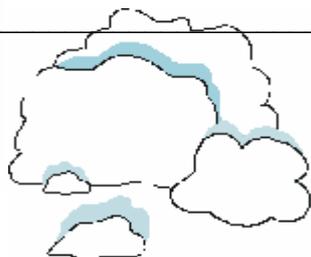
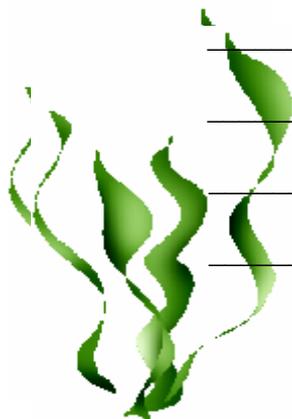
各位小朋友，現在請仔細回想剛才上課的內容並回答問題：

一、這一個單元上課的主要活動，請依照自己的上課情形打「√」

活動名稱	接受情形					學習情形				
	很喜歡	喜歡	普通	不喜歡	討厭	全部記得	大部分記得	記得一部分	不太清楚	忘記了
丹田呼吸法										
身體彩繪										
肌膜伸展動作										
身體的覺知活動										
身心遊戲~十字交叉路										
身心遊戲~閃躲高手										

二、在加入想像的動作活動之中，你喜歡變成那些事物呢？你變成那種事物時的感覺如何呢？請寫出來(最少寫出二項)。

答： _____



三、你覺得近端運動和平常的動作方式有那些地方不一樣？請說說自己的感覺。

答：_____

四、和同學玩閃躲遊戲時，你覺得自己的動作靈活嗎？有沒有像被電到時縮回來的動作？

答：_____

五、上過今天的課你有什麼心得感想？或是你學到了什麼？還是你的身體、心裡有一些特別的感覺，都可以寫出來。

答：_____

第六單元 健康大師課後學習單

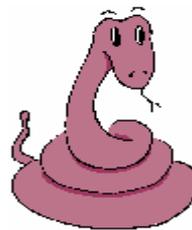
姓名： 座號：

各位小朋友，現在請仔細回想剛才上課的內容並回答問題：

一、這一個單元上課的主要活動，請依照自己的上課情形打「√」

活動名稱	接受情形					學習情形				
	很喜歡	喜歡	普通	不喜歡	討厭	全部記得	大部分記得	記得一部分	不太清楚	忘記了
身體彩繪										
肌膜伸展動作										
身心遊戲：旋轉世界										
身心遊戲：繞著身體跑										
水世界探險										

二、上過了旋轉世界，應該知道什麼是螺旋了吧！現在以下的圖案中選擇，圈選出什麼是才是真正的螺旋。(答案不只一個喔！)



三、轉動全身的關節會用到備時較少運動的部位，你有沒有覺得身體那一個地方最緊繃，或是做那些動作最吃力(可以寫多項)?

答：

四、你認為模仿別人好不好玩？請說明好玩的原因。

答：



五、上過今天的課你有什麼心得感想？或是你學到了什麼？還是你的身體、心裡有一些特別的感覺，都可以寫出來。

答：

第七單元 遨遊在空間中課後學習單

姓名： 座號：

各位小朋友，現在請仔細回想剛才上課的內容並回答問題：

一、這一個單元上課的主要活動，請依照自己的上課情形打「√」

活動名稱	接受情形					學習情形				
	很喜歡	喜歡	普通	不喜歡	討厭	全部記得	大部分記得	記得一部分	不太清楚	忘記了
丹田呼吸法										
近端運動										
閃躲遊戲										
如影隨形										
身體的覺知活動										
移形换位~菱形舞步										



請將你的心情畫出來，並在旁邊註明
那時候正想像自己是什麼。

二、你認為運用想像能不能改變自己的心情？不論可不可以都請說明原因喔！

答： _____

三、在菱形舞步這個遊戲中，換舞步時會不會手忙腳亂？
當你覺得自己熟練了，你和伙伴還會相撞嗎？

答：

四、上過今天的課你有什麼心得感想？或是你學到了什麼？還是你的身體、心裡有一些特別的感覺，都可以寫出來。

答：

第八單元 遊戲王課後學習單

姓名： 座號：

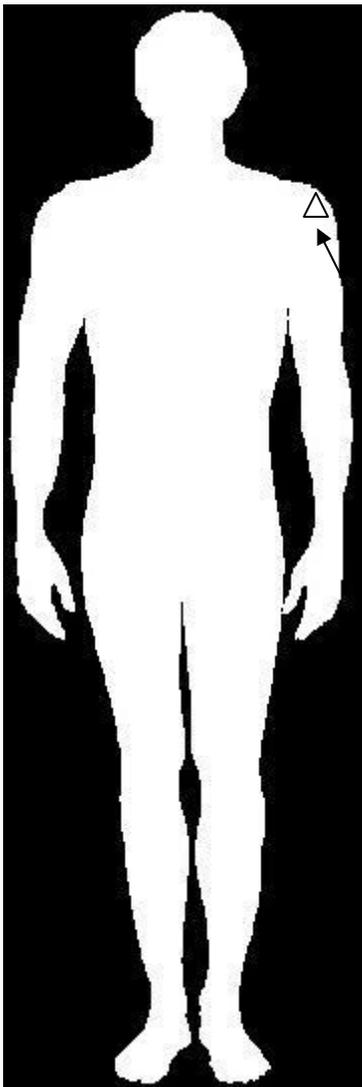
各位小朋友，現在請仔細回想剛才上課的內容並回答問題：

一、這一個單元上課的主要活動，請依照自己的上課情形打「√」

活動名稱	接受情形					學習情形				
	很喜歡	喜歡	普通	不喜歡	討厭	全部記得	大部分記得	記得一部分	不太清楚	忘記了
身體彩繪										
肌膜伸展動作										
身心遊戲~照鏡子										
移形换位~菱形舞步										
身心遊戲：十字交叉路										
身心遊戲：繞著身體跑										
創新舞蹈~擦擦舞										

二、之前進行過的活動你有越來越熟練嗎？有或沒有都請寫出原因喔！

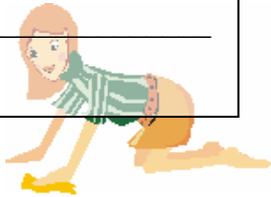
答：



例如你覺得肩膀可以就在這兒做記號。

三、你覺得擦東西的時候只有手會動嗎？如果不是，身體還有那些地方能動。請在左邊的圖中以打三角形的方式標示出可以動的地方。如果不知道如何標示，也可以直接寫出來。

答： _____



四、上過今天的課你有什麼心得感想？或是你學到了什麼？還是你的身體、心裡有一些特別的感覺，都可以寫出來。

答： _____

第九單元 動作萬花筒課後學習單

姓名： 座號：

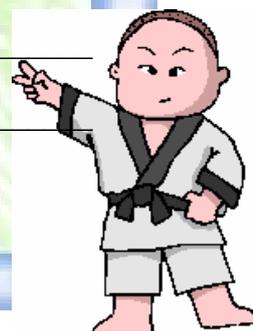
各位小朋友，現在請仔細回想剛才上課的內容並回答問題：

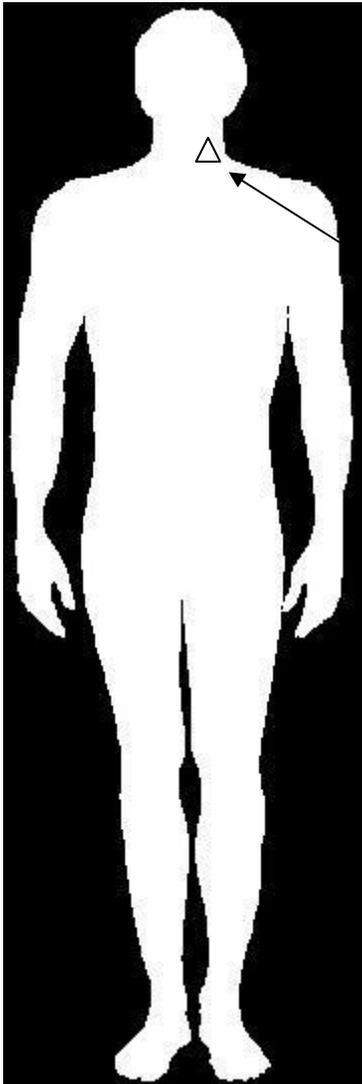
一、這一個單元上課的主要活動，請依照自己的上課情形打「√」

活動名稱	接受情形					學習情形				
	很喜歡	喜歡	普通	不喜歡	討厭	全部記得	大部分記得	記得一部分	不太清楚	忘記了
丹田呼吸法										
肌膜伸展動作										
近端運動										
身體的覺知活動										
身心遊戲~武林高手										
身心遊戲~照鏡子										
身心遊戲~伸、縮、轉										

二、真正的武林高手比賽會不會打傷對方？為什麼？

答：

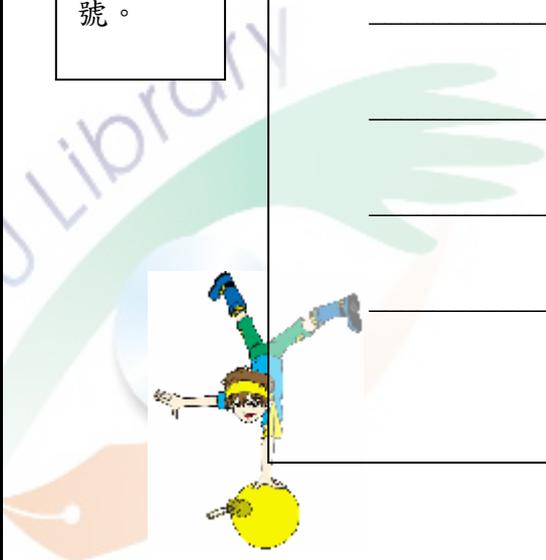




例如你覺得脖子可以就在這兒做記號。

三、玩過伸、縮、轉這個遊戲之後，你覺得自己身體有那些關節可以轉動？請在左圖做記號，如果不會做也可以直接寫出來(可以寫好幾項)。

答： _____



四、上過今天的課你有什麼心得感想？或是你學到了什麼？還是你的身體、心裡有一些特別的感覺，都可以寫出來。

答： _____

第十單元 舞林高手課後學習單

姓名： 座號：

各位小朋友，現在請仔細回想剛才上課的內容並回答問題：

一、這一個單元上課的主要活動，請依照自己的上課情形打「√」

活動名稱	接受情形					學習情形				
	很喜歡	喜歡	普通	不喜歡	討厭	全部記得	大部分記得	記得一部分	不太清楚	忘記了
身體彩繪										
肌膜伸展動作										
身心遊戲~伸、縮、轉										
武術舞蹈~少年黃飛鴻										
創造性舞蹈~圈圈土風舞										
擦擦舞										



你的動作是獨一無二的，請在上面空白的臉畫上你自信的表情！

二、你覺得自己能不能做出很棒的動作？為什麼？

答： _____



三、你認為舞蹈動作自己發明的好還是學別人的動作比較好？

為什麼？

答： _____

四、你喜歡全班一起跳舞還是自己一個人跳舞？為什麼？

答： _____

五、上過今天的課你有什麼心得感想？或是你學到了什麼？還是你的身體、心裡有一些特別的感覺，都可以寫出來。

答： _____

附錄四 師生小組會談紀錄表

師生小組會談紀錄表

日期	
地點	
會談對象	
會談項目	會談內容
課程內容方面	
教師教學方面	
學習時所遭遇的問題	
建議事項	

附錄六 觀察員紀錄表

觀察員紀錄表

一、教學檢核表

觀察員姓名：

第 週	日期： 年 月 日	實施情形				
		很好	好	普通	待改進	很差
檢核項目						
一、課程實施方面						
1、課程實施是否按照計畫進行。						
2、教學流程是否順暢。						
3、教學時間掌控是否適宜。						
4、教材教具是否準備合宜妥當。						
二、教師教學行為方面						
1、教師能適當引發學生學習興趣。						
2、教師能適當引導學生進入活動主題。						
3、教師能有效掌握學生學習行為。						
三、學生學習情形						
1、學生能遵從教師指導。						
2、學生能專心學習。						
3、學生能彼此合作學習、互相幫忙。						
四、師生互動						
1、班級學習氣氛融洽。						
2、老師適時解答學生問題。						
3、教師能依個別化、適性化的原則進行指導。						

二、觀察員建議表

觀察項目	觀察者所觀察到之問題	觀察者的建議
課程進行		
教師教學行為		
學生學習情形		
師生互動		