

身心教育在九年一貫「健康與體育」中能扮演的角色

——教學經驗分享

吳泰榕 | 台東縣立富岡國民小學教師

前言

本人任教地區的學生們非常率直可愛，但是這裡學生的家庭教育與學習資源等方面較為薄弱，部分家長也因為工作的關係疏於照顧孩子，這對於學生們的行為習慣、學習態度與身心發展等方面皆是不利的。一些偏差行為如情緒不穩定、無法與他人和諧相處、學習因循苟且不願意多方面思考、遭遇問題時以逃避的方式來處理……等等，總是不斷的發生在日常生活上。

健康與體育領域的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，自內而外的從自身擴展至群體，到最後的整個生活環境，筆者認為它是能解決上述情況的一個學習領域。然而，另一個問題是，低、中年級的學生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，這些學生會找藉口（例如身體不舒服）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。於是，他們在健康與體育課堂往往只能淪為「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），甚至無法享受到應有的學習樂趣。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課程才是！學校教育有輔助家庭教育不足的责任，身為一位教師，亦有改善學生學習情況的義務，為求解決之道，於是嘗試從其他領域的角度來探索。

身心教育的啟發

原本以為經過經驗與知識的累積，不論是面對問題的態度、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，皆有一定程度的瞭解，但是修習了身心學（Somatics）與身心教育（Somatic Education）相關的課程之後，才發現自己對這些方面的認識實在不足。長期以來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生身上。國小低年級學生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。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或喝水，就可能造成學生們身體甚至心理的無形傷害。高年級學生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，他們常常以逃避或忽略的方式來應對不喜歡的事物或課程，即使在教師的督促下被動的完成課程，學習效果仍然不彰。

身為一個教學者，應讓學生能以「自己是身體的主人」的方式來學習，學生不用和別人比較，也不必在乎他人眼光，每個人都是獨一無二，一切學習均發生在自己身上（王麗珊，2006）。筆者希望能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。

身心教育融入健康與體育的課程設計

為實行上述理念，筆者嘗試依據九年一貫健康與體育領域的能力指標，將身心

教育融入課程之中，以行動研究的方式設計出讓高年級學生能夠接受的課程。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，編排一套適合學生的健康與體育課程。

課程設計的步驟如下：首先，分析健康與體育領域的能力指標，針對班上學生較需要具備

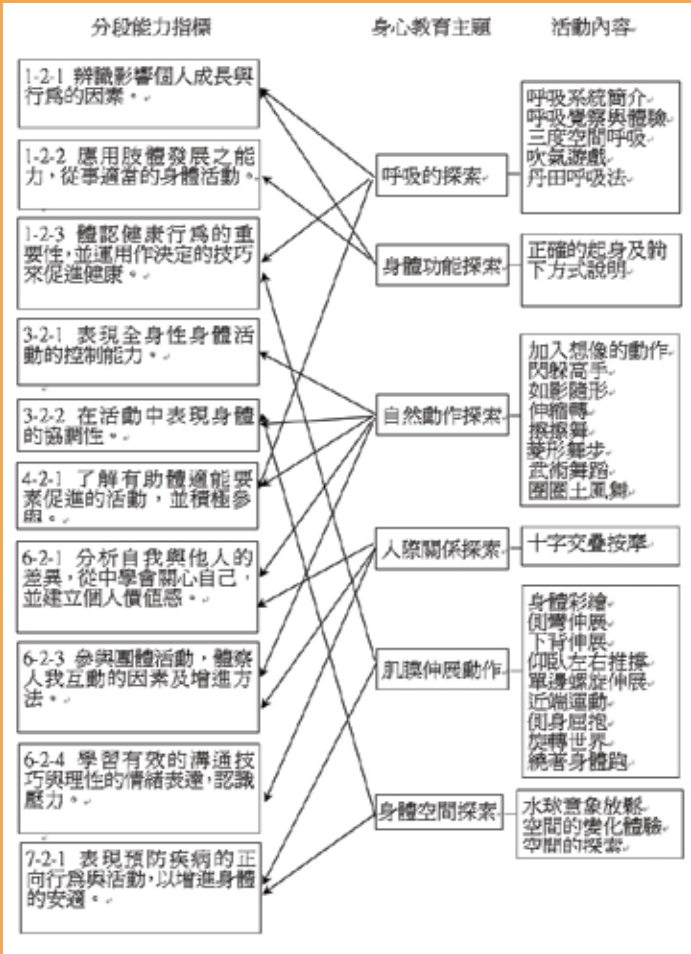
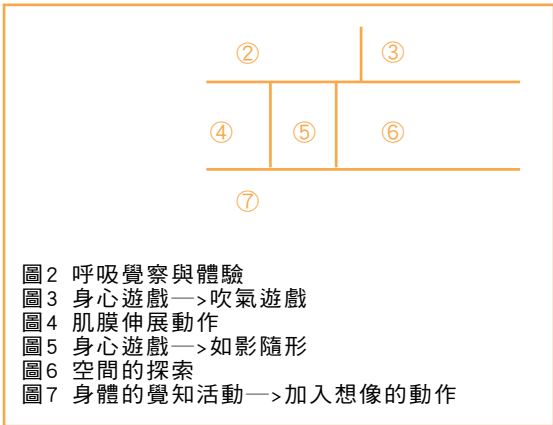


圖1 身心教育融入健康與體育領域課程架構圖



之基本能力，選擇對應之十項能力指標；再來是參考由劉美珠、林大豐所研發設計之身心教育教學活動，包含呼吸覺察、身體功能探索、身體的空間探索、人際關係探索（劉美珠、林大豐，2004）、肌膜伸展動作（劉美珠，2003）、

自然動作探索（劉美珠、林大豐，2007）等主題。將每一主題所包含的活動內容對應健康與體育領域能力指標，完成課程架構，以圖1呈現。

接下來依據此架構完成課程內容大綱，並分析主要活動內容，將活動流程與動作要領編排

好，設計數份與各主題相關的學習單，最後是課程設計初稿擬定以及實施，應用行動研究的方式反覆修正至課程完成。

課程的實施與省思

課程實施如圖2～圖7，取得的資料包含學生接受情況、學習回饋與心得、觀察員建議、教學者之省思與專業成長等。分述如下：

一、學生之接受情況與學習情形

課程實施後，大部分學生的接受度頗高，平均有80%的學生表示非常喜歡或喜歡。學生的學習情況亦佳，有85%的學生記得本課程的內容，雖然在學習情形方面，觀察員認為學生學習時還不夠專心，對於遵從老師的指導方面也應多加加油，不過，在學生彼此合作學習方面則予以肯定。

行動研究的資料顯示，課程計畫所選擇的十項能力指標，在本課程實施後有良好的反應與回饋，除了師生、同儕之間的互動良好以外，學生與家人的關係亦增進不少。研究對象中，其中一位較特殊的學生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，成效顯著。其他的學生在健康與體育領域活動各方面，亦有不錯的表現；故本課程有效的達到課程計畫中所選擇的

十項能力指標。

二、教學省思與專業成長

這個部分之重點歸納如下：

（一）課程實施方面

1. 觀察員認為課程實施方面良好，較須改進的是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. 教師對課程活動應有更深入之瞭解，才能讓學生學習到優質的課程。例如身體活動深受環境影響，不能太強迫學生，以免產生負面影響。
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，應可提高學生操作的意願。
4. 某些活動必須要靜下心來，而學生普遍好動，此時應慢慢進行，或以口令引領學生，放慢速度效果較佳。

（二）教學行為方面

1. 觀察員認為教師能適當引發學生學習興趣、引導學生進入活動主題以及能有效掌握學生學習行為，對教師教學行為予以肯定。
2. 部分活動學生無法體會老師的意思，動作未達預期標準，也有學生理解能力較弱或學習能力不足，此時應慢慢來，並增加動作說明部分，不斷提醒學生動作要點。
3. 使用適當的教具能幫助學生找回身體的感

覺，基本動作的反覆操作與練習是必要的，教具的使用亦十分重要。

4. 教師應灌輸學生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。

結語

身心教育之理念十分切合健康與體育的內涵，將身心教育融入健康與體育，能讓學生以更多元的角度看待自己的身體與心理，並學習正確的求知態度與使用身體的能力。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，讓自己動得更輕鬆、學習更有效率，活得更自在（林大豐，2003）。身心教育具有生活化的特性，它不像一般運動容易受到場地、時間等限制，也能有效的改善學生與同儕、家人等人際關係，它是達成健康與體育能力指標非常適切的教材。

身心教育對於國小學生身體智慧的開發具有相當正面的效果，學生可以從遊戲、體驗、探索等各種有趣的活動中去學習（林季福，2005）。而國小教育階段是身體活動教育實施的良好時機，如果善加利用身心教育，它將能為學生開啟身體智慧的另一扇窗。

參考文獻

王麗珊（2006）。身心動作教育。學校體育，

16(4)，75-80。

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

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。

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。

劉美珠（2003）。身心動作教育觀點應用在體育課程之教材研究－以肌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、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。