

2002~2012 年臺灣身心動作教育學應用 在體育與運動研究之分析

陳俊源 國立臺灣師範大學
劉美珠 國立臺東大學
掌慶維 國立臺灣師範大學

摘要

目的與問題：本研究旨在探討身心動作教育課程在國內體育與運動論文研究現況及課程實施之討論。方法：採內容分析法，針對國內身心動作教育課程在體育與運動領域之學位論文與實證性期刊，依數量、年代分布、研究參與者、課程實施時間、研究方法及研究結果進行分析。結果：一、實證性期刊與學位論文共有 27 篇，以 2008 年學位論文產量最高。二、研究參與者最多屬國小學童，其次是高中生與大學生。三、課程實施期間約 8 至 12 週，每週約 1 至 3 小時。四、研究方法採質、量並行最多，共 15 篇，其次有 9 篇專門以質性方式研究。五、研究結果，身心動作教育應用在體育教學部分，於呼吸覺察、身體使用、技能學習和學生接受課程等項，大多有正向提昇；而在運動訓練之應用部分，亦對於選手之呼吸覺察、身體使用、情緒感受與疲勞消除具正面改善之情形。結語（一）學術研究：可從行動研究轉換思維與探討面向，嘗試不同方法，或針對教練、績優運動選手等不同參與者進行研究。（二）實務應用：可以配合不同對象之需求，規劃長期程且完整之身心動作教育課程，以對課程的質與量提昇與擴充，並掌握九年一貫之精神，讓身心動作教育可以更全面的推展。

關鍵詞：身心學、身心動作教育課程、身體覺察

聯絡人：陳俊源，E-mail: hajime.aris@gmail.com

壹、緒論

體育是目的化的身體活動；¹運動是具有遊戲特質而出之於他人比賽或自我奮鬥一切身體活動。²在學校教育當中，與身體相關性最高的課程即屬體育課。³對於運動員來說，如何在身體活動中提昇運動表現，需仰賴運動訓練。運動訓練⁴是為了達成目的或追求勝利所做出的身體鍛鍊，其目的在於增加生理功能、提昇運動表現，其訓練效果則源自個體對於訓練刺激的生理適應。由此可知，體育與運動是以身體出發所進行的教育活動。

身心學是一門探究身心和體悟身體智慧的經驗科學，其重點在強調個人內在經驗的反省和體會，以探索人體覺察、生物功能和外在環境三者間互動關係的一門學問。⁵在臺灣，林大豐與劉美珠以身心學理念為基礎，發展出一系列身心動作教育課程，近年來已陸續有研究者將身心動作教育運用至不同領域的實際教學或訓練當中，如健康與體育領域、運動技能提昇、適應體育、改善身體使用和身心適能與融入生命教育課程之中。⁶不論在不同對象以及領域之間，身心動作教育在幫助個案對身心的了解與探索，皆有不同程度的助益。

身心學對於身體的重視和理念，似乎與體育、運動有共同的交集。然而身心學在臺仍算是較新發展的研究，基於此，本研究目的希望透過蒐集並分析臺灣身心動作教育在學校體育與運動領域之

¹ 許義雄，《體育學原理》（臺北：國立臺灣師範大學體育學會，1983），17。

² 江良規，《體育學原理新論》（臺北：臺灣商務，1982），30。

³ 李宗芹，《創造性舞蹈：透過身體動作探索成長與自我》（臺北：遠流，1994），20。

⁴ 許衛銘、顏克典，〈停止訓練對選手的影響〉，《屏東教大體育》，14（屏東，2011）：49-54。

⁵ 林大豐、劉美珠，〈身心學 (Somatics) 的意涵與發展知探究〉，《臺東大學》，1（臺東，2002）：249-272。

⁶ 林家進，〈身心動作教育課程對國小高年級學童情緒管理效果之行動研究〉（臺東：國立臺東大學健康促進與休閒管理研究所碩士論文，2009），16-17。

文獻，藉以瞭解目前研究趨勢與運用情形。

貳、方法

一、研究方法

本研究採內容分析法，⁷該方法也稱資料分析法或文獻分析法，經常用於解釋某特定時間某現象的狀態，或某段時間中該現象的發展情形。本研究將蒐集身心動作教育在臺灣體育與運動領域相關研究，從中歸納結果以期尋找出身心動作教育在臺灣體育運動領域之發展脈絡。

二、研究資料來源

樣本取樣以 2002 年到 2012 年 10 年期間，臺灣各大專院校在身心動作教育領域相關之實證性博碩士學位論文和期刊為範圍。本研究關鍵字搜尋以「身心學」、「身心動作教育課程」、「身體覺察」等名詞進行檢索與交叉比對，共得學術期刊 2 篇、碩士學位論文 25 篇，總計 27 篇。

三、編碼原則

本研究對學術期刊與碩士論文的時間脈絡、研究參與者年齡分布、課程實施時間、研究方法和研究結果進行分類編碼。

(一) 研究年代

學位論文以各院校登入畢業學年度為主，為統整樣本資料以利於相互比對，故將畢業學年度換算成西元年，例如 83 學年度畢業論文為西元 1994 年，時間編碼為 1994；學術期刊也以刊登年度為依據，如時間為民國計算則轉換成西元以便資料對照。

(二) 研究參與者年齡分布

研究參與者依照學術期刊與學位論文中接受身心動作教育課程的學生為對象，分成國小、國中、高中、大專，若對象不是學校在學學生則編為其他。

⁷ 王文科、王智弘，《教育研究法》（臺北：五南，2009），303-312。

（三）課程實施時間

課程實施時間因各研究實施期程與時數不定，故本研究將上課總時數相加並以小時來計算，每區間以 5 小時作為間隔。

（四）研究方法

判定方式依照各論文和期刊之摘要中作者所提研究方法進行編碼，若摘要無法判斷則閱讀論文之後再進行判斷。研究方法編碼分別為量化、質性、量質並行。

（五）研究發現歸納

根據摘要中作者實施身心運動教育的場域作分類，並分別就各場域之研究結果發現進行梳理與綜整。

參、結果

一、研究年代分析

由「國家圖書館博碩士論文網站」、「華藝線上圖書館」資料庫、「國立臺灣師範大學博碩士論文系統」、「臺東大學博碩士論文檢索系統」與「臺東大學體育學報」中，查得臺灣最早將身心動作教育運用於體育和運動領域之中為臺東大學體育學報於 2002 年之期刊，期刊篇名為〈身心教育課程的實施對溜冰訓練之效果研究——以一位花式溜冰選手的個案研究為例〉。⁸如圖 1 所示：2002 年到 2004 年期間每年各只有 1 篇著作，直到 2006 年開始產量有逐漸增加，2008 年產量最高有 8 篇，之後則維持在 2~4 篇。

⁸ 劉美珠，〈身心教育課程的實施對溜冰訓練之效果研究：以一位花式溜冰選手的個案研究為例〉《臺東大學教育學報》，14（臺東，2002）：51-68。

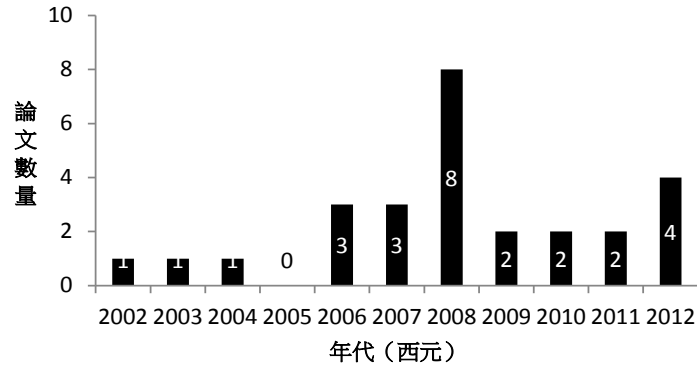


圖 1 時間脈絡之論文數量分析圖

二、研究參與者學齡層級分布分析

在 27 篇期刊與學位論文中，研究參與者為國小學生共有 12 篇，占整體 44.4%；國中學生共有 3 篇，占整體 11.1%；高中學生共有 4 篇，占整體 14.8%；大專學生共有 6 篇，占整體 22.2%；其他則共有 2 篇，占整體 7.4%。由此得知，身心動作教育運用於體育運動領域之期刊學位論文的研究參與者大多以國小為研究參與者居多（如圖 2）。

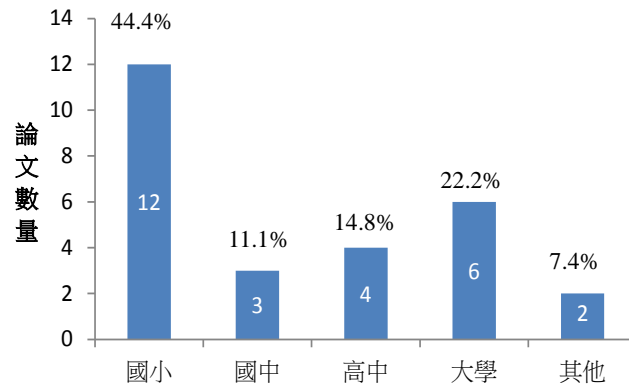


圖 2 研究參與者學齡層級分布圖

三、課程實施時間分析

依照研究參與者年齡與需求的不同，課程實施的方式與時間也會有所調整。如圖 3 所示，課程總時數未達 10 小時共有 2 篇；11~15 小時共 12 篇；16~20 小時共有 8 篇；21~25 小時共有 3 篇；26~30 小時共有 1 篇；超過 31 小時共有 1 篇。而當中課程實施方式分成正式體育課與各運動專項訓練，正式體育課上課期程約 8~12 週，每星期 2 堂課（國小 40 分鐘、國中 45 分鐘、高中 50 分鐘）；運動專項訓練上課期程約 8~12 週，每星期 1~3 堂，1 堂約 60 分鐘到 120 分鐘不定（如圖 3）。

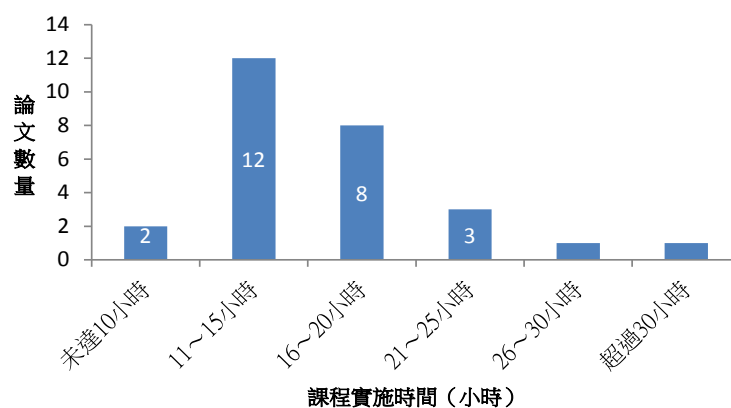


圖 3 課程實施時間分析圖

四、研究方法分析

在身心動作教育運用於體育運動領域中，研究方法以質性、量化合併使用為最多，共有 15 篇占整體 55.6%；其次是單一研究方法質性研究共有 9 篇占全體 33.3%；最後為單一研究方法量化研究共有 3 篇占全體 11.1%。而在使用質性研究方法時，以行動研究法為主要研究方法（如圖 4）。

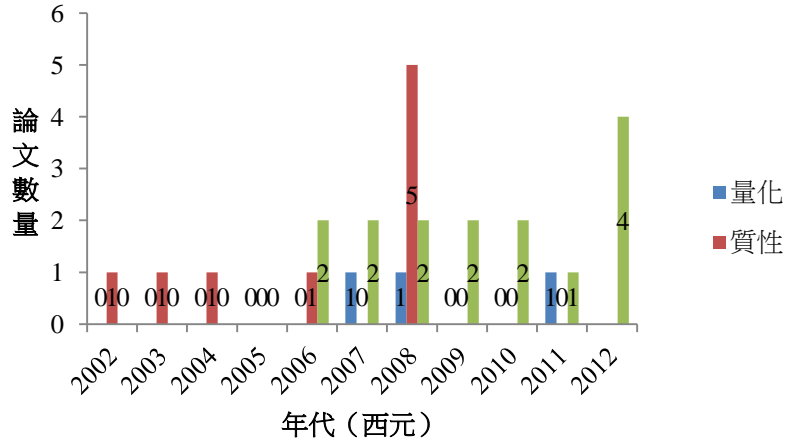


圖 4 研究方法分析圖

五、研究文獻項目歸納

研究發現依據文章內容及性質不同，分成「體育教學」與「運動訓練」兩部分，並分別整理各領域之文獻來源數量、研究參與者年齡、課程內容、課程實施時間及研究方法，如表 1 所示。

表 1 體育教學與運動訓練論文內容概況

類別 項目	體育教學	運動訓練
文獻來源	國立臺東大學體育研究所 12 篇 國立臺灣師範大學體育研究所 2 篇	國立臺東大學體育研究所 12 篇 國立臺灣師範大學體育研究所 1 篇
研究參與者 年齡	國小-8 篇；高中-1 篇 大學-3 篇；其他-2 篇	國小-4 篇；國中-3 篇 高中-3 篇；大學-3 篇
課程內容	運動技能學習、身心課程 (體操、樂樂棒球、籃球、游泳、 體適能、太極拳)	專項運動訓練、身心課程 (花式溜冰、柔道、田徑、羽球、 西式划船、射箭、跆拳道、棒球)
課程實施時間	約 8~12 週、每週 80~120 分鐘	約 8~12 週、每週 120~180 分鐘
研究方法	質性-7 篇；量化-1； 質、量合併-6	質性-2；量化-2； 質、量合併-9
研究結果	身體覺察能力的改進-13 協助運動技能學習或表現-10	身體覺察能力的改進-12 輔助專項技能表現-7 減緩身體疲勞與疼痛-4

回顧上述研究表 1 得知，在體育教學和運動訓練領域當中，身心動作教育課程的實證性研究大多出自國立臺東大學體育研究所；而在對象年齡部分，體育教學大多以國小為主（8 篇），運動訓練則各階段都有研究持續關注；課程內容則依據研究目的需要進行不同項目教學，並皆授以身心動作教育課程搭配教學或訓練；課程實施期程在體育教學與運動訓練皆為 8~12 週，而運動訓練每週課程實施時間會比體育教學還要來的長；在研究方法部分，體育教學大多採用質性研究（7 篇）與質、量合併使用（6 篇），運動訓練則多以質、量合併使用（9 篇）為最多。

因為在國內目前推廣身心動作教育為劉美珠與林大豐二位學者為主，他們皆取得身心學博士學位，且獲得證照技法多屬於人體功能和西方動作藝術觀點為基礎。雖然在 2002 年發表的文章⁹中曾將身心相關技法分成 5 大類（從人體結構觀點、人體功能、西方動作藝術觀點、能量觀點及情緒心理分析角度為基礎），但因為他們皆為學校體育教師的背景，所指導的論文自然會以學校體育課程設計為主。各研究生的課程設計則會依據各篇研究目的與問題，結合不同技巧專長並配合對象之需求，量身設計適合該研究之課程內容。

六、研究文獻結果分析與討論

（一）身心學在體育與運動應用研究上的效果分析

綜整研究發現，身心學在體育與運動的應用上主要有以下效果：

1. 協助呼吸覺察的改善

大部分研究皆顯示學生和選手在呼吸覺察上有明顯的改善。課程中透過不同遊戲、器具、身心技法及與同伴的協助，來觀察和體會自己的呼吸方式，學生表示更能感受到呼吸頻率及長短的變化；感覺呼吸時牽動身體整個部位，進一步促進身體感覺的清晰度；透過呼吸能體會身體鬆與緊的區別；以及在運動完或緊張不舒服時，能以不同呼吸方法進行調整。林家進、張玉佩、

⁹ 林大豐、劉美珠，〈身心學 (Somatics) 的意涵與發展知探究〉，《臺東大學》，1：249-272。

蔡琇琪等人研究同時也表示呼吸能幫助個人獲得靜定，並更進一步體察身體緊繃程度以及放鬆身體。由此可見身心動作教育中的身體活動在幫助個人呼吸方式的覺察著實有正向的影響。¹⁰

2.改善身體使用情形

身體使用部分，研究大部分也顯示有正向的改善。學生說明改善情形主因是較清楚身體正確的結構，在動作執行上能更清楚且有效率；在進行活動時，能更正確使用其作用部位的肌群；選手對核心肌群控制覺察的比例有提昇；以及會將課程所學的身體使用方式運用在生活中。江正發、林季福、陳怡真等人研究提及個案經由動作與探索的活動，漸漸了解身體正確結構避免不良動作和習慣發生，進而達到學習正確姿勢之使用方式與身體觀結果相同。¹¹劉美珠也建議將身心學和身心動作教育課程的基本觀念融入應用到現有的其他運動項目，不管在教學或訓練上，既可以達到該項運動項目的體適能要求也能結合身心探索的概念。¹²然而，有 1 篇研究表示身體使用情形並無顯著差異，其原因為身心教育課程實施期程仍不足夠以及該運動專項的選手身體控制要求比較高，所以關注在身體使用的表現上較不易看出效果。王儷潔提到，身心動作教育課程需要較長時間才看得出來，課程達十

¹⁰ 林家進，〈身心動作教育課程對國小高年級學童情緒管理效果之行動研究〉（未出版之碩士論文）（臺東：國立臺東大學健康促進與休閒管理研究所碩士論文，2009）；張玉佩，〈身心動作教育應用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〉（臺東：國立臺東大學健康促進與休閒管理研究所碩士論文，2006）；蔡琇琪，〈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〉（臺東：國立臺東大學健康促進與休閒管理研究所碩士論文，2004）。

¹¹ 江正發，〈身心動作教育課程對大學女性學生經痛改善效果之研究〉（臺東：國立臺東大學健康促進與休閒管理研究所碩士論文，2006）；林季福，〈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〉（臺東：國立臺東大學健康促進與休閒管理研究所碩士論文，2004）；陳怡真，〈身心動作教育課程應用於國小體育教學之行動研究〉（臺東：國立臺東大學健康促進與休閒管理研究所碩士論文，2004）。

¹² 劉美珠，〈身心適能 (Somatics Fitness) 〉，《中華體育》，16.4（臺北，2002）：134-141。

六週甚至長達一學期的教學研究時程，學生或選手身體使用改變或意識自己在改變的進步才會比較易見。¹³

3.輔助專項技能表現

在專項技能提昇共有 7 篇研究，研究中選手學習身心動作教育課程後，因學習到呼吸的不同方式及重要性，透過調整呼吸改變專項動作執行、情緒、覺醒水準狀態等，進而影響到成績表現。在「質」的部份皆表示有正向幫助與改善，而在「量」的成績表現部分，則會因為各專項所要求身體素質及能力之不同，而有不同程度上的影響和改變。劉美珠曾提到從事身體工作的音樂家、舞者、演員和運動員，身體動作的控制與表現極為重要。¹⁴而身心學提供與身體溝通與對話的方法，傾聽身體的聲音並學習以正確方式修正動作技巧，讓動作表現更有效率及預防身體因訓練所帶來的身體傷害，使身心合一更讓自我展現有更上、深一層進步。

4.減緩身體疲勞與疼痛

關注疲勞與疼痛的研究共 5 篇，研究顯示在生理的疼痛方面因為透過課程對身體的結構與使用觀念轉變，改變舊有動作操作方式減緩身體疼痛，同時透過相關課程教具使用解除身體的緊繃，減少在訓練動作操作上身體代償作用發生，也能注意過去未曾發現的不舒服進而加以預防與改善；在心理狀態部分，能透過呼吸使情緒得到舒緩與放鬆，不過效果有限。其原因是舊有訓練方式並未調整和改變，操作動作時仍易產生倦怠與疲勞感。卓子文針對舞者的覺察能力開發研究中，舞者透過身體檢查、不同放鬆方法及對身體結構的了解，判斷自我狀況並「選擇」進一步的調整與改變自己的身心狀態，與此文獻綜整所提其觀點具有相似結果。¹⁵

¹³ 王德潔，〈身心動作教育課程對不同專項運動員運動能力及身體自我概念之影響〉（臺東：國立臺東大學健康促進與休閒管理研究所碩士論文，2007）。

¹⁴ 劉美珠，〈身心適能 (Somatics Fitness) 〉，《中華體育》，16.4：134-141。

¹⁵ 卓子文，〈舞者身體覺察能力的開發——一項針對舞者實施身心動作教育課程的行動研究〉（臺北：國立臺灣師範大學體育研究所碩士論文，2001）。

(二) 身心學在體育與運動研究與應用上之討論

1. 學術研究方面

透過文獻蒐集並觀察，身心動作教育在體育運動領域之學位論文與期刊上，多著墨於身心動作教育實行於教學或訓練上，而研究參與者普遍是學校內的學生或運動選手，年齡層從國小、國中、高中至大學皆有。考慮到身心學的特性，研究方法普遍以質性研究為主，量化研究之方法則作為不同階段對該研究目的與問題的補充說明與解答，以提供研究欲解答之疑問有不同面向之解釋。在質性研究上，研究者多為教學者，故多採行動研究法與訪談法同時進行研究與自我在身心動作教育上的教學與探索，透過攝影機、訪談記錄、教學省思札記來探討研究目的。量化研究部分，則針對不同研究問題施放量表或問卷並求取統計上的解釋。因此在研究主題上，是否可以思考未來可嘗試朝向體育和運動領域外，與身體或心理相關領域或議題作為探討焦點；研究參與者面，建議能針對學校外對身心課程有需要（如上班族站、坐姿不當造成身體疼痛、老年人因年紀增長身體機能退化之動作強化練習、學齡前孩童動作開發與探索等）進行推廣與教學；而研究方法上，建議能鎖定欲探討之身心問題，多方蒐集資料與討論並分析適合之研究方法，在條件允許情況下嘗試透過不同方法，以期對同一問題有更廣面向的說明。

2. 實務應用方面

研究配合參與者之背景與需要，透過身心動作教育課程來提供學生在動作學習上的協助，或是運動選手在身體疼痛、運動表現等焦點提供在專項訓練上的輔助與練習。目前課程及對象主要著重在學校體育課或運動校隊訓練中，透過研究的方式配合一段時間的身心動作教育課程教學，如此學生及選手在課程的體會與日後的銜接上會稍嫌不足。往後若要落實身心動作教育，課程期程能延長至一學期或學年進行設計會更好，融合學校中不同運動項目，並針對不同階段學童身體與心理發展、不同項目運動選手之特殊性進行課程的編排，以增加身心動作課程的廣度及深度，

也更能符合學生與選手的身心發展；其次也可以針對學生外不同年齡層和需要的對象，進行身心動作教育課程的分享與推廣，也能使身心動作教育課程涵蓋更多元的「身體」面向與需求，應該能使課程更加豐富與進步。

此外，身心學在臺灣屬於一門較新的身體研究路線，但其教育理念與價值觀，與日前九年一貫課程與高中課綱核心能力指標實有許多相近之處。第一點，身心學中，強調身心合一的全人概念，與九年一貫中的第六主題軸：健康心理，高中課綱的核心能力五：力行動態生活相契合。三者皆強調透過身體活動更認識自己，並在休閒活動中更享受運動樂趣、促進生活品質，以達到身心平衡與健康的狀態。

第二，身體是不斷在流動的有機體，¹⁶身心學提出了人要不斷地自我反省與身體對話，則和九年一貫所提出精神（改變與反省）是一致的。其概念呼應了九年一貫中的第一主題軸：生長與發展、第三主題軸：運動技能及第四主題軸：運動參與，和高中課綱的核心能力二：培養個人擅長的運動項目，確立運動嗜好、核心能力三：執行運動計畫定期運動以增進體適能。三者皆重視在身體活動中，透過基礎和特殊性的動作發展，並讓運動習慣深植在生活中，持續不斷地鍛鍊與對話，以保持身心在日常生活的健康是不謀而合。

其三，著重覺察改變與選擇，於體察身體不斷改變的現象中，讓人們能夠更深入了解及尊重身體的智慧，在九年一貫中的第一主題軸：生長與發展、第五主題軸：安全生活、第六主題軸：健康心理，與高中核心能力二：培養個人擅長的運動項目，確立運動嗜好，提升運動技能水準、核心能力三：執行運動計畫定期運動以增進體適能，和核心能力五：力行動態生活。其共同的目的在於身體活動中所習得的知、技能，透過自我縝密的思考與觀

¹⁶ 林大豐、劉美珠，〈身心學 (Somatics) 的意涵與發展知探究〉，《臺東大學》，1：249-272。

察後，選擇並為自己規劃促進身心健康的專屬方法，來達到生活的平衡。

身心學注重自我與外在環境之間的調和，平衡狀態不只是聚焦內在自我，更強調自我和他人、個別與團體、內在與外在的和諧共處，主要精神也符合九年一貫的第四主題軸：運動參與、第六主題軸：健康心理、第七主題軸：群體健康，以及高中的核心能力一：瞭解體育活動的意義、功能及方法，並能應用於日常生活中、核心能力四：發揮運動精神，培養良好品德及核心能力五：力行動態生活。種種的基本訴求皆為鞏固自我身心健康後，也能拓展與協調於外在的社會和自然環境，不只是照顧「內在」的健康，同時也兼顧「外在」的平衡。

肆、結語

綜合目前結果顯示，研究參與者大多能經由身心動作教育中課程活動的練習，協助呼吸覺察的改善、改善身體使用的情形、輔助專項技能表現以及減緩身體疲勞與疼痛。在相關的身體活動與課程操作方面，身心動作教育亦能提供選手在從事訓練時的正向表現影響，同時預防運動傷害及保健。此外，身心學的內涵與當前九年一貫與高中課綱所欲培養之能力十分切合，適合於體育課中實施，因而，以另類的思維與方法，透過學習主體以主動方式學習身體的教育，反思學習者自己的身體狀況與活動，結合體育與日常經驗，在當前以坐式生活為主的生活型態下，將日益重要。

日後，如何針對老年、幼兒等在身心發展有需要協助的不同族群，將身心動作教育加以運用與變化，豐富實用的課程推廣並邁出校園，結合附近社區或企業等不同對象之需求，嘗試不同課程與活動之編排，使得身體教育的實施，從學校萌芽而茁壯，並能茂盛於社會各處角落，藉以提升生命品質，則是日後需要努力的方向與課題。

引用文獻

- 尤澄捷，〈身心動作教育課程對改善柔道運動員身心狀況之效果研究〉，臺東：國立臺東大學健康促進與休閒管理研究所碩士論文，2007。
- 王文科、王智弘，《教育研究法（增訂第十三版）》，臺北：五南，2009。
- 王偲潔，〈身心動作教育課程對不同專項運動員運動能力及身體自我概念之影響〉，臺東：國立臺東大學健康促進與休閒管理研究所碩士論文，2007。
- 王德正，〈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〉，臺東：國立臺東大學健康促進與休閒管理研究所碩士論文，2007。
- 王麗珊，〈初授身心動作教育課程教師之體育課程價值取向研究〉，臺東：國立臺東大學健康促進與休閒管理研究所碩士論文，2006。
- 江文嘉，〈高中划船選手在身心動作教育課程中的身體覺察能力之行動研究〉，臺北：國立臺灣師範大學體育研究所碩士論文，2008。
- 江正發，〈身心動作教育課程對大學女性學生經痛改善效果之研究〉，臺東：國立臺東大學健康促進與休閒管理研究所碩士論文，2006。
- 江良規，《體育學原理新論》，臺北：臺灣商務，1982。
- 余強生，〈應用身心動作教育的理念發展鄭子太極拳教學策略之行動研究〉，臺東：國立臺東大學健康促進與休閒管理研究所碩士論文，2010。
- 吳美慧，〈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〉，臺東：國立臺東大學健康促進與休閒管理研究所碩士論文，2006。
- 吳泰榕，〈身心動作教育應用於臺東漁村社區國小高年級健康與體育課程之行動研究〉，臺東：國立臺東大學健康促進與休閒管理研究所碩士論文，2008。

- 李宗芹，《創造性舞蹈：透過身體動作探索成長與自我》，臺北市：遠流，1994。
- 卓子文，〈舞者身體覺察能力的開發——一項針對舞者實施身心動作教育課程的行動研究〉，臺北：國立臺灣師範大學體育研究所碩士論文，2001。
- 周英嬌，〈身心動作教育提升跆拳道學童身體覺察及核心肌群之研究〉，臺東：國立臺東大學健康促進與休閒管理研究所碩士論文，2010。
- 林大豐、劉美珠，〈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〉，《臺東大學體育學報》，2 (臺東，2003)：105-132。
- 林大豐、劉美珠，〈身心學 (Somatics) 的意涵與發展之探究〉，《臺東大學》，1 (臺東，2002)：249-272。
- 林季福〈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〉，臺東：國立臺東大學健康促進與休閒管理研究所碩士論文，2004。
- 林家進，〈身心動作教育課程對國小高年級學童情緒管理效果之行動研究〉，臺東：國立臺東大學健康促進與休閒管理研究所碩士論文，2009。
- 張玉佩，〈身心動作教育應用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〉，臺東：國立臺東大學健康促進與休閒管理研究所碩士論文，2006。
- 張郁婷，〈亞歷山大技巧之觀點分析與應用於彼拉提斯健身活動教學策略之探究歷程〉，臺北：國立臺灣師範大學體育研究所碩士論文，2008。
- 張聖岳，〈身心動作教育課程對國中棒球投手肩關節疼痛改善之研究〉，臺東：國立臺東大學健康促進與休閒管理研究所碩士論文，2011。
- 張鈴，〈身心動作教育課程應用於高中體育教學之研究〉，臺北：國立臺灣師範大學體育研究所碩士論文，2008。
- 許義雄，《體育學原理》，臺北：國立臺灣師範大學體育學會，1983。

- 許語喬，〈彼拉提斯課程對增進射箭選手專項技能與身體覺察能力之行動研究〉臺東：國立臺東大學健康促進與休閒管理研究所碩士論文，2009。
- 許鎮顯，〈身心動作教育課程對國小學童身體覺察能力及樂樂棒球打擊效能之研究〉，臺東：國立臺東大學健康促進與休閒管理研究所碩士論文，2008。
- 郭湘南，〈身心動作教育應用於國小高年級學童籃球投籃技能課程之行動研究〉，臺東：國立臺東大學健康促進與休閒管理研究所碩士論文，2008。
- 陳玉船，〈身心動作教育對提升少棒選手擊球效能之研究〉，臺東：國立臺東大學健康促進與休閒管理研究所碩士論文，2011。
- 陳怡真，〈身心動作教育課程應用於國小體育教學之行動研究〉，臺東：國立臺東大學健康促進與休閒管理研究所碩士論文，2004。
- 劉美珠，〈身心適能 (Somatics Fitness) 〉，《中華體育》，16.4 (臺北，2002)：134-141。
- 蔡琇琪，〈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〉，臺東：國立臺東大學健康促進與休閒管理研究所碩士論文，2004。
- 鄭國雄，〈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〉，臺東：國立臺東大學健康促進與休閒管理研究所碩士論文，2006。
- 謝文仁，〈身心動作教育融入於游泳課程設計之行動研究〉，臺東：國立臺東大學健康促進與休閒管理研究所碩士論文，2008。
- 蘇國正，〈身心動作教育課程對國小中年級學童身心適能影響之研究〉臺東：國立臺東大學健康促進與休閒管理研究所碩士論文，2008。
- 鐘志安，〈身心動作教育課程對柔道選手身體覺察能力影響之研究〉臺東：國立臺東大學健康促進與休閒管理研究所碩士論文，2009。

Analysis of Somatic Movement Education Applied in Physical Education and Sports in Taiwan (2002 ~ 2012)

Chun-Yuan Chen / National Taiwan Normal University

Mei-Chu Liu / National Taitung University

Ching-Wei Chang / National Taiwan Normal University

Abstract

The purpose of this study was to analyze thesis writing on “Somatic movement education” in the field of sports and physical education in Taiwan. Dissertations and empirical journals were collected . Content analysis was used in this study. According to the research participants, durations of curriculum, research methods, amount, and the results of researches, the analysis was conducted. The results of the research came as follows: 1. The total amount of dissertations and empirical journals writing on Somatic movement education was 27, with the highest yield in the year of 2008. 2. The research targets were mostly focused on elementary school students, followed by high school students and undergraduates. 3. The durations of curriculum were about of 8 to 12 weeks, with each week 1 to 3 hours course. 4. The most frequently used research method was qualitative and quantitative combined research (15 volumes), followed by qualitative research (9 volumes). 5. According to the findings, Somatic movement education applying to physical education made a positive effect in students’ breathing awareness, skills learning, and acceptance for the courses. As for applying to sports training, it had a positive effect on the breathing awareness, use of body, motions and eliminating fatigue of the athletes. Research methods may be converted from action-based research to thinking, analysis and other different methods. The research methods also can try to look for different research targets such as coaches, outstanding athletes in order to have multiple directions in materials and researches. In light of the demands of participants, to plan long-term and complete courses on Somatic movement education to improve and expand the curriculum in its quality and quantity.

Keywords: Somatics, Somatics movement education, body awareness

