

教育部教學實踐研究計畫成果報告
Project Report for MOE Teaching Practice Research Program

計畫編號/Project Number：PGE1080053

學門專案分類/Division：通識體育

執行期間/Funding Period：108/8/1-109/7/31

瑜伽身心整合觀應用於大學通識體育課程 之行動研究

-通識體育課(三)與(四)

計畫主持人(Principal Investigator)：陳怡靜

執行機構及系所(Institution/Department/Program)：國立東華大學體育中心

☒立即公開 ☐延後公開(統一於 2022 年 9 月 30 日公開)

2020 年 9 月 8 日

目錄

壹、報告內文(Content).....	1
一、研究動機與目的(Research Motive and Purpose)	1
二、文獻探討(Literature Review).....	1
三、研究問題(Research Question).....	4
四、研究設計與方法(Research Methodology).....	4
(一)、採行動研究法	4
(二)、研究場域與器材	4
(三)、研究架構	5
(四)、行動構想與主軸	5
(五)、資料處理與分析	8
五、教學暨研究成果(Teaching and Research Outcomes)	8
(一)「瑜伽課」的架構與主題之省思與檢討	8
(二)「瑜伽課」的教學方法與技巧之省思	9
(三)、學生在「瑜伽課」中之身心覺察情形	11
(四)、學生在「瑜伽課」之身心狀態表達情形	12
(五)、學生對此「瑜伽課」的興趣與其他影響	12
六、建議與省思(Recommendations and Reflections)	13
貳. 參考文獻(References).....	14
參. 附件(Appendix).....	15
附錄 一 教學模式	15
附錄 二 評量尺規	17
附錄 三 教學省思札記	18
附錄 四 觀課紀錄單	19
附錄 五 學生身心覺察紀錄表	20
附錄 六 學生學習自評表	21
附錄 七 學生課後學習單(一)	22
附錄 八 學生課後學習單(二)	23
附錄 十 學生期中教學意見表	25
附錄 十一 學生期末教學意見表	26
附錄 十二 講座活動紀錄	28

壹、報告內文(Content)

一、研究動機與目的(Research Motive and Purpose)

瑜伽常被曲解為特異功能、雜耍、體操或柔軟度運動；其動作外表形式雖與瑜伽相像，然內容截然不同，其最大差異，乃是瑜伽重視身心的整合、平衡、健康與協調。要達到這種完整性，就必須培養與提升覺察力(覺知)；研究者根據多年從事瑜伽教學的經驗與觀察，發現當前瑜珈教學現場出現四大問題：

(一)學生對於自己身心狀態疏於覺察：

現代人不僅僅是學生，對於身體的覺知與敏銳度不高，以至於無法在平日的行、住、坐、臥間維持正確姿勢，常常待身體出現症狀警訊時，才察覺身體的傷害與疼痛，然為時已晚，若能於課程中培養對身體的覺察力，於傷害尚未發生前做出預防，將可省去許多醫療的經費與時間；至於對心理變化(情緒、思維、意識)的敏感度就更低了，常常待心理出現問題時，甚而影響生理狀態或日常作息時，才尋求諮商輔導或藥物控制。

(二)學生對身心連結與表達的陌生：

此乃第一問題之延伸，即便學生覺察到自己的身心問題，但多數學生沒有接觸過相關身心整合的方法，因此無法對身心不同的覺受，進行內化與統合，以至於持續存在著身心不平衡的拉扯與分裂狀態，再加上不擅長表達身心狀態，尤其是心理狀態的問題並不像一般感冒症狀有如此明確的病症可述，或是不習慣或缺乏表達的詞語。

(三)學生擔心自己的柔軟度不佳：

許多初次選修瑜伽課程的學生，常會問一個問題：「如果我的柔軟度不好，是否適合修習此類課程？」。這種充滿擔心的提問，恰恰反映出一般社會大眾，對於瑜伽的刻板印象。許多男生便是抱持這種想法，認為瑜伽課比較適合女生參與，自己的筋太硬，彎不下去會很丟臉。也就是說，錯誤的認知會造成學生心生恐懼，不但沒有獲得成就感，反而感覺到挫敗，自我效能低落。

(四)瑜伽教學偏重體位法的姿勢指導：

不少瑜伽教師的教學內容，完全是身體外在動作技能的練習，這種只注重體位法姿勢指導的授課方式，例如練習坐姿前彎式時頭要能碰到腳，將會導致學生誤解瑜伽的本質。究其原因，學生會將教師要求的動作，視為一種客觀的絕對標準，進而論斷個人運動能力的「行」或「不行」(林美玲，2005)。從課程的角度來說，這種教法很容易忽略，重新進行自我覺察，以及探索身心關係的機會與樂趣。

基於上述問題，筆者以為急需深入建構瑜伽的身心整合觀，做為瑜伽教學的理論與架構，並進而發展出「體位法、呼吸法、靜心法」三者並重之課程設計以及多元評量的方式，試圖讓瑜伽的課程與教學回歸瑜伽的真實意義——身心整合。

二、文獻探討(Literature Review)

根據台灣碩博士加值服務系統，搜尋與身體整合的相關文獻，輸入關鍵字「瑜伽」的文獻共有 146 筆，再進階搜尋「身心整合」的文獻共 0 筆，筆者搜尋關鍵字，「瑜珈」、「瑜伽教學」、「身心學」、「身心覺察」、「行動研究 瑜伽」、「行動研究 體育」、「身心動作 行動研究」總共 105 筆，其研究主題和「瑜伽教學」及「身心覺察」較有關係的一共有 15 篇如下表所示：

表 3-1 身心整合應用在瑜伽之相關研究

研究者/ 年份	論文題目	研究對象	研究內容
趙琬甫（2017）	融合式瑜伽課程提升 ADHD 幼兒專注力與學習表現之行動研究	5 至 6 歲幼兒，共計 5 位	目的在設計出可提升注意力，且針對缺陷過動症（ADHD）幼兒專注力與學習表現的融合式瑜伽課程，研究採行動研究的方法紀錄、分析、調整融合式瑜伽課程實施過程中的困難與解決方法，以期改善教學成效
鄭鴻文 謝忠展 賴長琦 陳書芸（2016）	瑜伽訓練對女性舞者核心穩定度和呼吸肌之影響	26 位健康女性舞者	採實驗法，經過 18 週瑜伽訓練課程後，對於舞者核心穩定度及橫膈肌的功能之效果探討
溫明堂（2015）	彼拉提斯運動者之自我效能與身體覺察	運動中心、彼拉提斯教室和復健診所之彼拉提斯課程參加者 257 人	採方便抽樣方式進行問卷調查 以 Bandura（1977）之自我效能（self-efficacy）理論與 Hanna（1988）之身心學身體覺察（body awareness of somatic）為基礎，探討彼拉提斯運動者之疼痛改善程度與運動參與程度對自我效能與身體覺察之影響
Ginzburg et al（2014）	Body awareness: Differentiating between sensitivity to and monitoring of bodily signals.	年輕成年受試者 180 名	以身體覺察量表問卷調查，身體覺察包括「監控身體內在所產生的訊息」和「對身體訊息的敏感度」兩面向，此兩面向呈現相關女性比男性呈現較佳的身體訊息敏感性和監控身體訊息；導入迴歸分析發現對身體訊息的敏感度和監測身體訊息兩指標可以單獨預測其對憂鬱症傾向之影響
王予涓（2012）	瑜伽教學之行動研究—以國小學童為例	新北市國小中年級的學童 1 班級	應用多元智能的教學策略與評量方法，設計哈達瑜伽融入「藝術與人文」學習領域的教學方案，採行動研究法，探究國小學童對於瑜伽教學方案的學習情形與接受程度
張靚（2010）	瑜伽對男性身心健康的影響	60 名男性（30-45 歲）	採文獻資料法、問卷調查法、實驗法，分析瑜伽運動，對男性身心方面的影響，進行研究 通過練習瑜伽來調節男性身心的健康讓更多的男性改善身體姿態、亞健康狀態、驅除不良心理情結，增進男性身體、心智、精神的健康方式
賴金模（2010）	瑜伽提斯體育課程規劃與教學初探	朝陽科技大學四技二年級和二技三年級學生	旨在探討經由結合瑜伽提斯體位法、靜坐冥想及配合音樂情境的瑜伽提斯體育教學課程，論述其理論基礎、課程內涵、課程規劃與教學
簡秋暖 蔡耀程（2008）	瑜伽課程之教學回饋探討	嶺東科技大學大學部四技 2 年級各系修習瑜伽課程學生	以學生學期報告為分析內容 研究旨在於探討學生修習瑜伽課之動機、修習之後對自己身體心理的改變及教師教學內容、方式的回饋，以提供日後瑜伽教學改進之參考
黃美芳（2007）	瑜伽團體課程對運動員知覺壓力及身心覺察經驗之研究	發展運動項目之特優運動員，5 位	採發現式研究法分析訪談內容，探討重點為：1. 意識的專注力提升、覺察呼吸的變化、覺察放鬆的感受、覺察身體發出的訊息 2.

			從身體能瞭解自我、身體介入的影響力以及發現身體訊息的意義
王德正 尤滢捷 劉美珠（2006）	身心動作教育課程實施之行動研究：以身體覺察課程為例	實驗小學四年級一班，共計 35 位學童	以身心學為依據，透過呼吸技巧的學習及身體各部位的探索活動，提升學童在自我、他人、與團體活動中身體覺察的能力，培養分享及傾聽身體經驗或感受的習慣，學習尊重、關愛並欣賞自我他人
趙栩博、 劉榮（2006）	瑜伽對大學生的身心作用	80 名選修瑜伽課之大學生	採文獻資料法、實驗法與問卷調查法，探討瑜伽對於學生的身心狀態之影響，分別針對學生在身高/體重、肺活量、體前屈、台階實驗等方面及學生的心理素質和神經系統的改善
Impet& Hirschman （2006）	Minding the body: Yoga, embodiment, and well-being.	招募自瑜伽教室 自願 19 名	以問卷量表調查，練習瑜伽能提升幸福感和身體覺察，降低情緒與女性被物化（self-objectification）的認知，同時也顯示瑜伽符合身心動作療法之特徵

從上述文獻中，可以知道瑜伽對於體適能、核心穩定度、橫隔肌功能、專注力、身心覺察、自我價值感、自我概念、幸福感、學習動機等等有一定的正面影響，透過瑜伽，不僅可以調整身體的狀態，更可以透過過程中的覺察、發現，認識到心理的狀態，張靚（2010）《瑜伽對男性身心健康的影響》和趙栩博、劉榮（2006）《瑜伽對大學生的身心作用》、黃美芳（2007）《瑜伽團體課程對運動員知覺壓力及身心覺察經驗之研究》、三篇文獻，皆說明瑜伽對於身心的影響。溫明堂（2015）《彼拉提斯運動者之自我效能與身體覺察》和王德正、尤滢捷、劉美珠（2006）《身心動作教育課程實施之行動研究：以身體覺察課程為例》兩篇文獻，則說明身體覺察在教學中的重要性與效益。近年來的身心覺察與身心整合研究資料仍略嫌不足，因國內從事身心覺察相關領域的研究尚在萌芽與開創階段，故有繼續研究及擴展的必要性。

除此之外，上述研究中，筆者發現研究大多採實驗研究法及問卷調查法，然採量化的研究，雖可評估瑜伽介入的效益，但較難深入探討身心整合及身心覺察的細節，因而忽略了探討瑜伽根本的目的；且對於課程設計、內容與教學步驟等則是缺乏深度的實作研究。另外由於目前文獻呈現的研究，大多數是相對短期的研究，短期的實驗，又因介入的運動量、運動方式、被指導時間、介入時間、介入形式、非運動干擾因素等對介入效果都有程度上的影響；或許無法立即的構成效果。故本研究預計以上下學期共 36 週實施課程，以較長的時間來看其成效，並以行動研究詳述課程設計、內容、模式、技巧與教學步驟等實作過程。

值得注意的是，上述文獻中採行動研究法的瑜伽教學研究，僅為趙琬甫（2017）《融合式瑜伽課程提升 ADHD 幼兒專注力與學習表現之行動研究》和王予涓（2012）《瑜伽教學之行動研究—以國小學童為例》兩篇，然其對象皆為孩童。另外，黃美芳（2007）《瑜伽團體課程對運動員知覺壓力及身心覺察經驗之研究》和鄭鴻文、謝忠展、賴長琦、陳書芸（2016）《瑜伽訓練對女性舞者核心穩定度和呼吸肌之影響》研究對象雖為大學生，確限定選取為特定之運動員與舞者，非一般大學生。針對大學瑜伽課程作研究的，只有簡秋暖、蔡耀程（2008）《瑜伽課程之教學回饋探討》和賴金模（2010）《瑜伽提斯體育課程規劃與教學初探》二篇，且僅以學生學期報告之回饋與教學評量問卷為內容分析，略嫌單薄。

故綜合上述文獻，身心整合與身心覺察主題應用在體育之相關研究，在台灣目前並不多見，而且缺乏在大學通識體育中以瑜伽教學為主題的研究，本研究試圖建立「身心整合課程」，並透過行動研究的方式在大學通識體育課中實踐與省思，正好可以深化這方面的學術研究，且提供大專體育教師在瑜伽教學上之參考。

三、研究問題(Research Question)

依據前述研究背景與動機，本研究試圖透過行動研究，發展出一套「身心整合瑜伽課程」（以下本文中簡稱為「瑜伽課」），並同時探討此課程對學生之相關經驗與影響。

本研究的研究問題如下：

- (一)、此「瑜伽身心整合課程」的適切課程架構與內容為何？
- (二)、實施此「瑜伽身心整合課程」可以採用哪些適切的教學方法與技巧？
- (三)、參與此「瑜伽課」的過程中，學生對自己的身心覺察情形為何？
- (四)、參與此「瑜伽課」的過程中，學生對自己的身心狀態的表達情形為何？
- (五)、學生對此「瑜伽課」的興趣與其他影響為何？

四、研究設計與方法(Research Methodology)

(一)、採行動研究法

本研究採行動研究(action research)，注重實務工作著的實際行動與研究的結合，經由「行動」與「研究」來縮短理論與實務的差距(陳伯璋, 1990)。強調教育行動研究的發展性與持續性，其計畫內容經由隨時與專家學者討論、修正、調整以符合實際需求(陳惠邦, 1998)。

本研究旨在將「身心整合」的觀點融入大學體育教育，以發展出適合大學生的瑜伽課程方案，筆者以教師身分採用行動研究，在教學的過程中，細心觀察每位學生之學習與回饋，透過彼此交流之後，了解每位學生的身心狀況，並集學生學習時遇到的問題，經由行動、反省、修正、再行動的過程，了解學生在課程過程中的身心經驗、學習成效、技能表現與學習興趣；並透過教學行動之省思，提升教師教學專業，藉此修正課程內容與改善教學技巧，建立合適的教學模式與發展教材輔具，以提升體育教學之品質

(二)、研究場域與人員

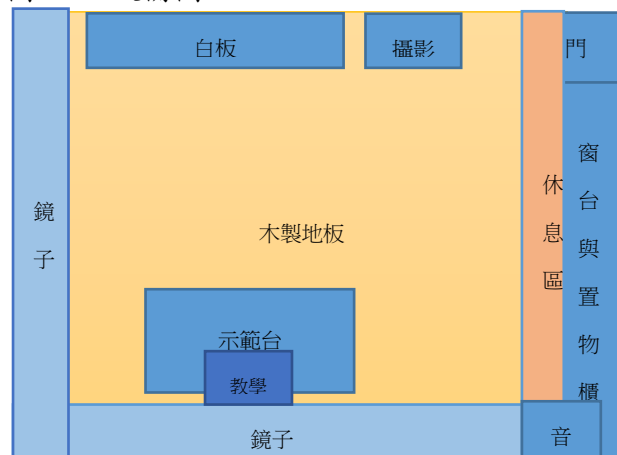
本研究之教學場所為筆者所任教的國立東華大學，位於花蓮縣壽豐鄉，空氣新鮮、環境優雅、綠意盎然，被譽為全台最美的大學，可以遠眺高山與在寬敞舒適的草皮上活動。本課程設計並不侷限於室內，於天晴時可能會安排學生進行戶外瑜伽之體驗，使學生感受到不同環境對於身心變化之影響。本課程主要教授之場域為本校之舞蹈教室，其為日式木質地板，並備有瑜伽墊，兩面牆設有鏡子，通風採光良好，定期清潔打掃，乾淨舒適。可容納約 40 多位學生，是全校適合實施瑜伽課程的教室(圖 4-1)；教室設備以及教學相關位置標示如(圖 4-2)。

所需使用之相關資源有：瑜伽相關教材、研究所需之設計表單、錄影錄音器材輔助紀錄、音響設備撥放音樂、瑜伽教具(磚、繩、球、椅)等。

圖 4-1 舞蹈教室圖



圖 4-2 設備圖

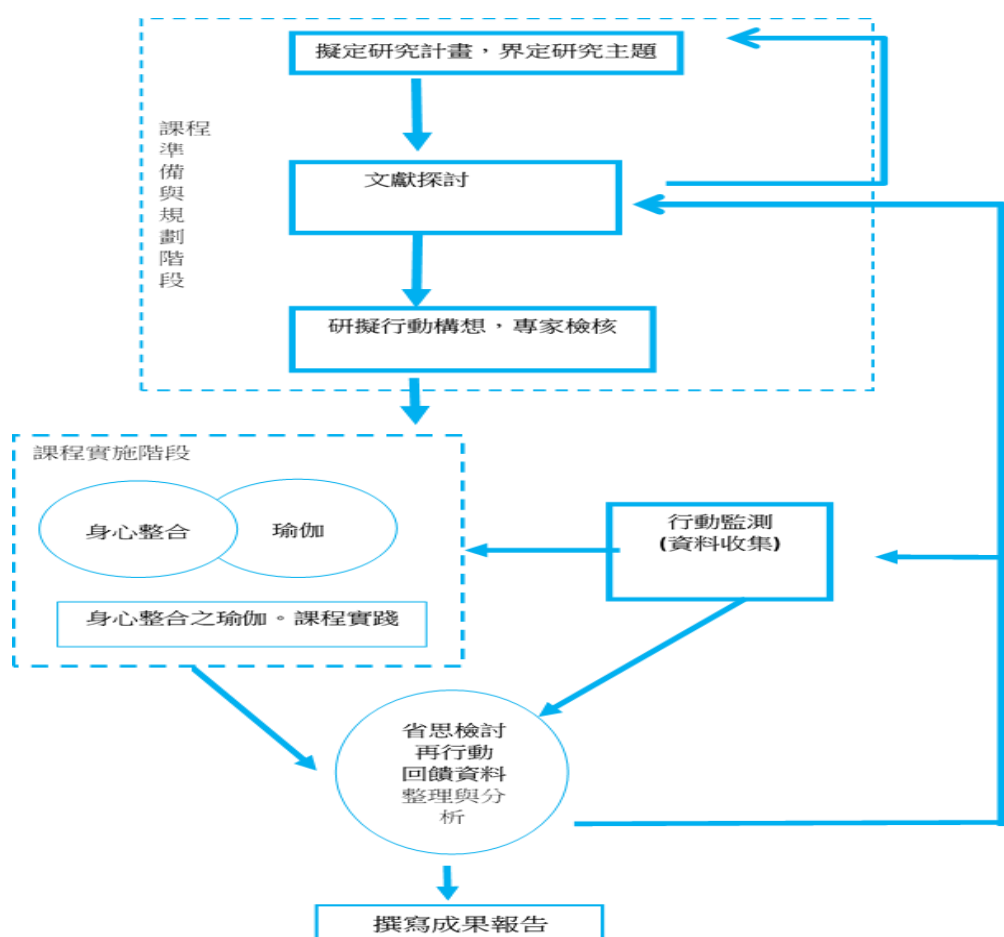


本研究的參與者，為本人所任教之學校—國立東華大學，通識體育課程中，選修之瑜伽課 80 位大學生（每學期 40 位同學，分 2 學期）。另有一位觀察教師，協助課堂之觀察。

(三)、研究架構

本研究架構根據研究目的與文獻探討的結果，提出融入身心學理念的項目以及瑜伽內容的結構；身心學理念是從身心覺察與身心整合的概念切入，瑜伽則是以身心鍛鍊的實作出發，身心學與瑜伽的交集是身心，故結合兩者而編創一套身心整合課程的瑜珈教學課程。研究架構如下（圖 4-3）：

圖 4-3 研究架構圖



(四)、行動構想與主軸

身心整合觀之瑜伽教育，依據認知、情意、技能之分類架構，延伸以下九大主軸，並對應學習效能與目標，如下（表 4-1）所示：

表 4-1 學習效能與目標

	課程主軸	學習效能與目標
認知	1. 瑜伽入門	1-1 能知道瑜伽的源流與涵義 1-2 能了解瑜伽的歷史語類型
	2. 八步功法	2-1 能說明八步功法的基本內涵 2-2 能了解體位法的功能與特色 2-3 能應用呼吸法的功能與特色 2-4 能理解靜心法的功能與特色

	3. 身心整合	3-1 能理解身心整合的意義 3-2 能體驗身心整合的重要性
情意	4. 身心覺察	4-1 能養成身心覺察的習慣 4-2 能傾聽身心之間的對話 4-3 能發現自己的身心特質
	5. 接納自己	5-1 能接納自己的身體狀態 5-2 能接納自己的心理狀態 5-3 能分享表達自己的覺察經驗
	6. 與人互動	6-1 能觀察同儕的身心狀態 6-2 能與夥伴溝通 6-3 能參與團體討論
技能	7. 體位法	7-1 能操作中心線排列 7-2 能操作放鬆動作 7-3 能操作延展動作 7-4 能操作扭轉動作 7-5 能操作核心肌群動作 7-6 能操作對稱結抗組合 7-7 能操作協調動作 7-8 能操作平衡動作 7-9 能操作反身動作 7-10 能操作連貫動作組合 7-11 能表達體位法對身心狀態的影響
	8. 呼吸法	8-1 能行使自然腹式呼吸 8-2 能行使 UJAI 呼吸 8-3 能行使長呼吸 8-4 能行使短呼吸 8-5 能行使風箱呼吸 8-6 能行使蜂鳴呼吸 8-7 能行使太陽、月亮呼吸 8-8 能表達呼吸技巧對身心狀態的影響
	9. 靜心法	9-1 能應用觀息法 9-2 能應用數息法 9-3 能應用觀身法(身體掃描法) 9-4 能應用梵唱法 9-5 能應用觀心法(非二分性覺知法) 9-6 能表達靜心對生活經驗的影響

配合服務學校的學期行事曆，設計 18 個單元教學主題，課程內容對應的效能指標如上表（表 4-1）和教學原則（1. 呼吸律動、2. 中軸、3. 發散、4. 鬆沉、5. 支撐、6. 連貫、7 協調、8. 回歸），這三者間的對應關係如下（表 4-2）所示：

表 4-2 單元教學主題與目標、策略之對應

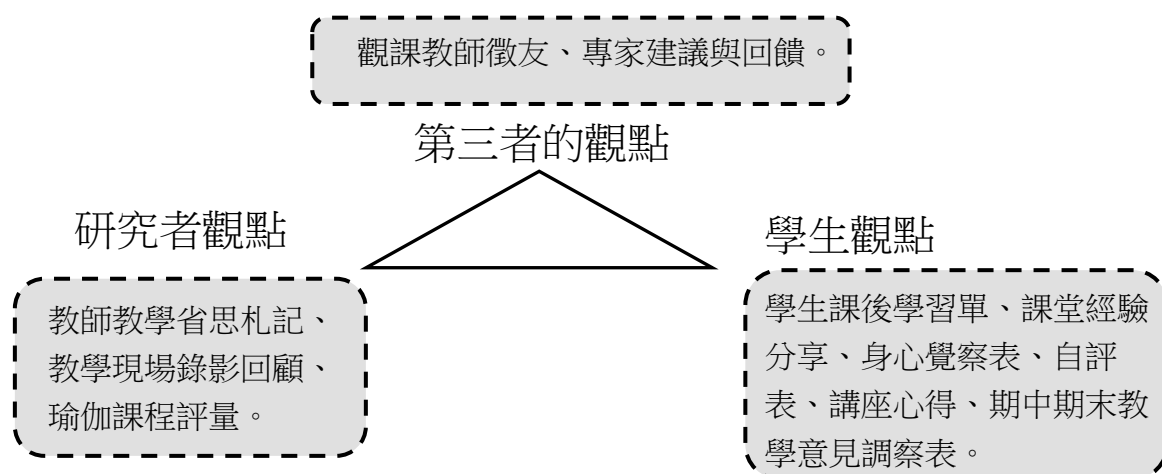
	課程主題	教學內容	對應效能目標	對應教學原則
1	瑜伽入門	瑜伽的源流與涵義	1-1	
2	八步功法	瑜伽歷史與類型特色 八部功法介紹 持戒、精進、體位法、呼吸法、收攝、集中、禪那、三摩地	1-2 2-3 2-1 2-4 2-2	

	課程主題	教學內容	對應效能目標	對應教學原則
3	身心整合 暖身與恢復	瑜伽的身心整合觀 各關節的活動（自在瑜伽） 靜心與問候語 填寫學習單（一）	3-1 3-2 2-4	1、8
4	體位法	姿勢變化（重力之影響） 強度變化（循序漸進原則） 覺察體位法的身心關係	2-2 7-11	2、4、5、6
5	呼吸法	各種呼吸法的介紹 呼吸法的運用與功效 覺察呼吸法的身心關係	2-3	1
6	靜心法	各種靜心法的介紹 靜心法的運用與功效 覺察靜心法的身心關係 填寫學習單（二）	2-4	8
7	身心覺察	身心覺察記錄表的填寫 當下的身心覺察 身心覺察經驗的分享	4-1 5-1 4-2 5-2 4-3 9-6	1、8
8	中心線排列 骨盤與肩線	中心線排列的重要性 認識脊椎的功能與結構 骨盤與肩線的正位 雙人互動調正各種姿勢的正確位置 瑜伽中脈、脈輪與中心線的關係	5-3 6-1 6-2 7-1 7-11	4
9	期中測驗 分組報告	靜心體驗（30 分鐘）與身心覺察 瑜伽主題式分組報告 瑜伽經典或書籍心得報告	1-1 3-1 1-2 3-2 2-1 6-3	1、8
10	放鬆動作 觀息靜心	大拜式、大休息、俯臥與仰臥 感受不同姿勢的身心息狀態 自然腹式呼吸 觀呼吸靜心法 數息靜心法 填寫學習單（三）	4-1 7-2 4-2 8-1 4-3 9-1 5-1 9-2 5-2	1、2、8
11	延展動作 觀息靜心	蝴蝶坐姿、超人式、姿抱膝、弓箭步 UJJAI 呼吸法 UJJAI 數息靜心法	6-1 8-2 7-3 9-2 7-11	1、3、8
12	扭轉動作 觀身靜心	牛頭式、仰臥扭轉、動態扭轉 長呼吸 身體內觀靜心法（定點掃描）	6-1 8-3 7-4 9-3 7-11	1、4、8
13	核心肌群動作 觀身靜心	百式、天秤式、仰臥屈膝側垂 雙人互動協助動作調整 短呼吸 身體內觀靜心法（自由掃描）	6-1 8-4 7-5 8-5 7-11 9-3	1、3、8

	課程主題	教學內容	對應效能目標	對應教學原則
14	對稱結抗動作 梵唱靜心	站姿後彎式與站姿前彎式 三段式巴士（風箱）呼吸法 梵唱（單音 AUM）	6-1 8-5 7-6 9-4 7-11	1、7、8
15	協調動作 梵唱靜心	游泳式、跪姿交叉手腳、腳踏車 蜂鳴呼吸法 梵唱（歌曲）對身心影響的覺察	6-1 8-6 7-7 9-4 7-11	1、7、8
16	平衡動作 反身動作 全觀靜心	樹姿平衡、飛機式平衡、三角姿平衡 下犬式、兔姿 太陽呼吸法與月亮呼吸法 非二分性覺知靜心	7-8 8-7 7-9 9-5 7-11	2、5、6、7
17	連貫動作組合	拜日式 動作連貫設計原則 對當下身心息的覺知與分享 總複習 填寫學習單（四）	7-10 8-8	2、5、6
18	期末測驗	繳交整學期身心覺察紀錄表 上網填寫身心覺察自評表 實測注意事項與說明 填寫學習單（五）	6-2 7-1~8-5	1~ 8

（五）、資料處理與分析

本研究資料處理採用質性研究之「三角檢定 (Triangulation)」方式，將三種不同來源的資料作三角檢測（吳芝儀、廖梅花，2001）。先將資料編碼，並作比較、分析、歸納，教學者、研究對象、觀察員一致性；同時採用多種不同的方法輔助資料分析，以檢驗研究者之課程設計、研究過程與結果分析，進而減低主觀的偏見，提昇研究之信效度。三角檢定法如下圖示：



備註：本圖修改自夏林清譯（1997）

五、教學暨研究成果(Teaching and Research Outcomes)

以下內容包含：教學過程與成果、教師教學反思、學生學習回饋，分別以下五節做說明：

（一）「瑜珈課」的架構與主題之省思與檢討

主題一「身心整合意涵與重要性」教學活動省思(1-6 周)

1. 新增單元二「瑜伽歷史與派別介紹」與「體驗上課流程」:增加同學對瑜伽知識上的認識,並讓同學透過實際流程的體驗,以確認與自己課程的期待是否相近,以作為加退選的參考。
2. 新增單元三「身心息之關係」講解與「靜坐細節」:以問答方式,讓同學自由發揮,並連結上生活的例子,以強化這方面的覺受。
3. 調整單元四「姿勢的轉變」的活動內容:姿勢的轉變的感受會因為身體的結構、重力、重心的不同而改變,讓同學聚焦在當下,覺察同一個動作但不同姿勢的感覺、還有各種不同水平與面向姿勢的感覺、並增加口頭問答討論活動。
4. 新增單元五「立體呼吸模型」的製作活動:讓同學分組自行製作教具,同時也運用氣球,兩兩一組讓同學實際體驗,呼吸時胸腔往前後左右擴張的具體感受,同學們看見五顏六色的氣球,充滿了好奇與興奮,討論起來相當熱烈,讓原本很安靜的呼吸法練習,變的活潑生動。

主題二「三法與身心覺察」教學活動省思(7-10 周)

1. 刪除單元七「UJJAYI 1:2 呼吸法」:以複習教過的呼吸法替代,
2. 刪除單元八「側臥系列體式」,改以能配合講解中心線、骨盤與肩線的體式:改以「拜日式」替代,透過拜日式不同的姿勢轉換,讓同學感受中心線、骨盤與肩線的位置的變化,以強化學生對這些身體位置的重視與注意,進而能在生活中「自我提點」。
3. 新增單元九之三「靜心覺察」的選擇方法:讓同學有更多自由選擇的可能,並複習所教之法。

主題三「當下覺察與身心整合」教學活動省思(11-17 周)

1. 刪除單元十二「非扭轉動作」的其他體位法:希望學生能聚焦在扭轉動作上。
2. 調整單元十一到單元十六「輔具的運用」:瑜伽輔具種類多元,應用範圍也很廣,然由於教學時間有限,調整了輔具的種類。
3. 修改單元十五「梵唱靜心」的部分內容:搭配著海報圖示來介紹七輪的位置,講解其分別與對應的生理與心理功能,透過這些知識層面的認知教學,也能夠反過來協助同學增加實作時的感受與表達。

主題四、有關教學活動的其它省思

1. 每一節(單元)都調整為兼具呼吸法與靜心法:讓同學更加熟練此二法。
2. 因疫情之故,課程移地戶外:以非二分性覺知(全觀)的教導,克服外界蚊蟲、日曬、風吹等外在環境之干擾。
3. 因疫情之故,口罩意外成為呼吸法訓練時的一項輔具:透過呼吸法的訓練與靜心法的訓練(非二分性覺知),能夠實際接納轉化身體的不適感,甚而增強呼吸肌群之訓練。

(二)「瑜伽課」的教學方法與技巧之省思

1、學生可以注意到多數的教學原則:部分學生會在課程中意識到呼吸律動、中軸、發散、鬆沉、協調、與回歸的原則,至於支撐、和連貫,僅在某些特殊的動作中,經由教師特別的醒學生與加強時,學生才會要注意到這兩項瑜伽原則。

2、有關教學模式的省思:

(1)課前靜心能有效調適身心且協助學生專注與覺察

學生回饋:我覺得自己一開始上課會有點緊張,但老師透過靜心法及呼吸法讓我們沉澱下來 特別是,若那周情緒不穩或是壓力大,透過課前的靜心我會變的比較放鬆與穩定,這些察覺讓我體認到身心真的是互相連結也互相影響的,真希望別的課堂上課前,也能有一個時間讓每個人都靜默,好好觀察一下自己的內內外外,再開始上課(學 1081021)。

(2)課程起始的暖身可漸進地促進身心的連結

學生回饋：一開始暖各關節時，很多地方非常僵硬且不受控，可是邊暖身又覺得各關節好像在呼吸，有活動起來的效果，暖完身原本鬱悶的心情都變得舒暢多了(學 1081021)。

(3)多元輔具使用從視覺與觸覺可協助學生學習

觀課教師：教師利用**海報圖**示清楚明白的介紹拜日式的一連串動作，讓學生很快明白瞭解動作的變化與循環；另外利用**七輪圖**，講解身體內部脈輪與腺體之間的關連，也加強了同學對七輪位置與特性的記憶，這些**美麗彩色的圖像**都是教學時的好幫手(觀 1090106)。

學生回饋：有一堂課利用簡單材料製作呼吸模型，我認為很有創意，透過**觸覺玩弄模型**，彷彿能摸到自己的橫隔膜，並能**透視**身體內部的呼吸變化。而兩人一組的氣球遊戲，也**很有趣**，透過具體的玩氣球，我認識到無形的呼吸運動(學 1081118)。

(4)示範提示與課間巡視能有效點破動作盲點

學生回饋：我發覺，老師巡邏經過我的位置時，我會有點緊張，但也因此更有警覺性，會馬上提醒自己不能偷懶，因為老師有像鷹一樣的眼力，好像能剎那間看透我，而且可以一次指出我不同的缺點，相當配服(學 1090106)。

(5)雙人矯正可增進同學間互動、增加動作正確度與熟悉度

觀察教師：開始前宜先透過同學相互自我介紹，增加熟悉度，並不時提醒同學尊重彼此的身體感受，尤其要能事先確認，彼此能夠碰觸的範圍與接受的力道。雙人矯正透過觸覺，能增進情感的交流，但有些同學越來越熟悉彼此後，就太過興奮了，以至於教師要不時透過麥克風提醒同學，控制音量(觀 1081104)。

(6)呼吸法的練習使身體更輕鬆、意識更清晰

I have learn a lot from Pranayama few weeks. for example:

- Breathing techniques keep my mind at ease, and clear.
- Better breath more flexibility.

However, the most impressive part was learning the various breathing techniques because it helps me relax and feel at peace.(學 1090427)

(7)課程結束前的靜心練習能強化覺察、認識自己

觀察教師：課程結束前有個靜心，跟課程前的靜心相互呼應，前面的靜心法是**複習教過的舊方法**，後面是新的方法，這樣的安排有頭有尾，又有接續很完整，也可深度地持續地強化同學的覺察力，透過覺察認識自己(觀 1081104)。

(8)師生問答與團體討論可協助了解學生身心狀況並增進表達力

學生回饋：期中的團體討論很有趣，我們可以相互發表與討論自己的感受，不管感受好或壞，都能暢所欲言，無關乎書本與任何知識，純粹說出心理與身體的感受是其他課程沒有的經驗，大家表達的方式也很不同，有的人形容自己的感受很簡單，只有幾個字，有的人則會透過各種形容詞與意像來說明他的感受，是一次很難得的交流機會(學 1090106)。

(9)講座交流可拓展學生瑜伽身心整合之視野：本課程兩個學期中，因獲 108-1 教學實踐計畫之補助，故分別於 108 年 11 月 18 日邀約林惠玲講師入課講座「昆達里尼瑜珈」深入瑜伽脈輪、梵唱、手印等教導 109 年 6 月 1 日則邀請阮淑英老師客席講座「艾楊格瑜珈」加強瑜伽輔具之應用，透過講座心得報告，學生表示，講座交流可拓展瑜伽身心整合之視野。(詳情請參見附錄十二)

學生回饋：講座中結合音療與光療之跨領域課程，除了讓我認識另一個瑜珈派別，覺得很新奇也很受用外，也會想畢業後繼續學習下去，或有機會也會想從事瑜珈教學與研究，像林講師一樣，取得許多瑜珈證照，再來回饋大眾 畢竟現今文明病太多，藉由瑜珈能夠淨化身體，清除心理雜念，應該對我日後就業，解除身心壓力或平衡身心狀況，會有很大的幫助，助己而後助人，這樣的工作應該很不錯(心 1081118)

3、有關教學技巧的省思與建議

(1)口語引導宜隨時提醒學生重視覺察，結合意象引導能強化身心關係：除了在課程中注意到音量速度適中、口令不宜多，最多三個重點提示等要點之外，我特別用心琢磨於如何結合意象或比喻的方式，來引導同學身心的連結。

(2)教學互動中，宜循序漸進、分能指導、同儕交流，鼓勵同學挑戰難度動作：每個人都有不同的身體素質與動作極限，藉由動作分級、由簡入繁、由易入難的循序教學，能使同學在不

免強自己身體的前提下完成難度動作。正確的徒手矯正技巧，也是屬於肢體引導互動的重要環節。

(3)師生互動應帶入寧靜喜樂的氛圍、耐心回應、協助學生：在教學過程中，教師若能以溫柔且堅定的引導學生，將教學環境、課程氛圍的營造維持在喜悅寧靜的狀態中，教師會更有耐心地協助學生與回應學生問題，並有助於師生良性的互動。

(4)利用燈光與音樂營造教學氣氛可使學生更投入：課程中播放的背景樂可選擇頻率穩定、旋律起伏不大，或音律反覆有規律的輕音樂，其有助於隔絕環境干擾音，創造放鬆的環境，教師擅用耳掛式麥克風，也可以較不費力的以穩定的音頻來指導教師可適度將音樂與燈光變化考量進來，有些學生需要透過這些媒介幫助自己收攝身心。

(5)課程影片記錄可協助學生記憶與檢視動作：有同學反應，透過看見影片中的自己，除了幫注記憶，也可透過鏡頭，以第三者的角度，重新看見自己的學習，並客觀的檢視動作，作為下次上課的改進。

(6)學生對教學的建議能點出各種教學技巧的問題，以尋找解方：教學行動研究中得以有明確的方向進行反思與修正，並且可以理解學生對於課程的想法或建議。故課程結束前我會安排師生口語問答的互動，引發學生提問，有時還有學習單的發放，讓沒有機會在課堂上發聲，或是較害羞的同學也有提問與表達的管道，當然也有些同學的建議，我會參考與思索，但不會全盤接受，而是改以不同方式的處理。像有同學建議道：

學生意見：期中考書籍閱讀報告，我認為古典瑜珈哲學理論的書籍，太過於深奧難懂，如果由老師上課解說書籍內容，會對同學理解書中內容更有幫助，對於瑜珈知識的吸收能更事半功倍（學 1090106）。

對此意見，我的思考是：古典瑜珈哲學理論的書籍對於一般通識課程的學生來說，的確有點艱澀，但是在課堂上講解，又太過耗時，深怕許多同學對瑜珈哲學無感，於是我修改成在期初單元二「瑜珈歷史與派別介紹」的時候，大略提及相關的書籍，讓有興趣的同學自行閱讀。期中則改以主題式的報告，讓同學自由到圖書館找尋自己能力所及，與可吸收消化的書籍，來撰寫報告。

(三)、學生在「瑜珈課」中之身心覺察情形

1. 體位法：對身體各部位的覺察與連結較明確。體位法有助於身體各項能力的提升。放鬆、伸展與平衡的動作較受同學關注。

學生回饋：體位法中，身體各地方的感覺比較清楚，而且可以感受到各部位之間的合作關係。游泳式我特別能感覺到，上半身的手與下半身的腳之間若能連結協調，自然會有一種輕鬆的律動產生，透過這律動做動作，比較不費力（學 1080528）。

2. 呼吸法：需要強烈的覺知與持續的注意力，呼吸法有助於專注力、覺察力的提升與身心狀況的改善。太陽呼吸、喉式呼吸和蜂鳴呼吸較受同學關注。

學生回饋：Ujjayi 呼吸法是我印象最深刻的，喉嚨發出的低沉震動頻率會像漣漪一樣擴散到全身，有點像是自己發出類似貓咪可以治療自己的呼嚕聲，讓這低沉的聲音可以去安撫全身，同時讓我更專注於自己的當下的呼吸（覺 1090420）。

3. 靜心法：容易昏沉與分心。經覺察提起才回到當下。靜心法有助於心裡各項能力的提升與認識自己。觀身法、觀心法和梵唱較受同學關注。

學生回饋：我會透過靜心時間，放鬆自己，解除壓力。放不下心的，我就知道是自己還很在意的部分，然後用老師教的非二分性覺知接納那個放不下的擔憂或負面情緒，這靜心法，讓我不再那麼憂鬱或暴躁，而是遇到心煩時找到方法應對，這是認識自己的心最好的方法（覺 1090420）。

4. 身心息交叉覺察與其他：大多數學生可感受身心息彼此之關連。感官放大、時空感異常。

學生回饋：數息法、觀身法這類需要集中在某件事情上的靜心法，比較讓我能專注靜心，我發現心越專注，身體上的痠疼越少，身體干擾越少，我的腦袋就會停止幻想與思考，越能感受平靜（覺 1081111）。學生回

饋：在靜心覺察期間，空間變得異常寧靜而廣大，不時聽到週遭人的呼吸聲、教室外的腳步聲與鳥叫聲，而且聲音很清晰與響亮，同時身體變輕盈，心靈與環境的互動更活潑，也就是說更易察覺到外圍環境的變化，而且時間感覺過得飛快（覺 1081111）。

(四)、學生在「瑜伽課」之身心狀態表達情形

1. **期中報告藉由團隊合作，練習表達，並促進交流：**藉由發表訓練學生將所學到的瑜伽知識融會貫通後表達與分享，如此，同學們會對瑜伽有更深的體悟與理解。

學生回饋：這堂課我最喜歡的部分是分組報告，收穫為認識不同科系的朋友，也讓自己更有機會訓練自己面對大眾的勇氣，也能更精準表達自己的想法感受。藉由報告我深入地認識瑜伽的起源和瑜伽活動的目的及核心價值，原來它不只是一項簡單的運動（學 1081024）。

2. **小組表達型式可概分為「整合意見型」與「重視個體差異型」：**在討論過程，我發現各組會針對不同的分項來進行，呈現表達上也會有各組的形式與風格，有的組別會一一列出各個同學的覺察，也有組別將類似的覺察經驗統一概述。

3. **小組表達內容可概分為「詳細」與「攏統」：**以紙本資料可以發現有些同學或組別，表達地身心狀態的內容很詳細，有的則過於攏統、粗略，透過文字詳細描述者，可感受其身心的變化、部位感受、強度等細節

4. **學生從羞於表達逐漸敢於討論，到最後能主動發表：**課程中，教師也會藉由問答增加學生在全體同學表達的機會，而有些同學在前期較為怕生、羞於表達，或是害怕自己表達錯誤，因此較少發言。到了學期中，經由我的鼓勵與分組討論，可以發現有些同學逐漸敢於在小組討論中發言了。到了期末同學變得能夠主動發表。

(五)、學生對此「瑜伽課」的興趣與其他影響

1. **三法皆受到同學高度喜歡：**體位法整體而言，較受同學歡迎，根據學習單的統整，三者皆無不喜歡與討厭的統計，很喜歡加上喜歡的選項加起來皆超過了 90%，由此推之，兼顧三法一體的教學是受同學肯定的。

學生回饋：瑜伽的派別非常多，不同的派別都有其不同特色，但透過老師這學期的教學，我可以理解其他派別著重的特色是在體位法、靜心法，還是呼吸法的範圍，三法一體的教學，讓我同時兼顧身心息的鍛鍊，好像是吃全餐，比較不會偏食，很適合沒有太多時間的我（學 1081118）。

2. **重複動作宜增加變化與深度，以免降低學習動機：**每個學生的體適能強弱程度都不同，因此在每周複習基本動作或是重複動作時，增加動作變化或是動作強度分級，使不同程度的學生都有所挑戰也不會過於勉強。

學生回饋：我自己是有一些舞蹈背景，老師在複習動作時，會加上一些變化，像是增加動作停留的時間、次數、從單邊變成雙邊、改變動作的方向與速度等，有時一個小小的變化，難度就加強了，跟跳舞很像，因此對我來說很具挑戰性（學 1090608）。

3. **輔具融入後學習興趣增加：**多樣化的輔具，有不同的用法，使瑜伽姿勢更多元，讓課程更有變化，學生也會為此感到新鮮，激發興趣加，但要保持對當下的覺察，以免受傷或不當使用。

學生回饋：輔具對我幫助不小，因為我的筋骨比較僵硬，肌力有不足。有輔具可以讓我比較輕鬆做到難度動作。感覺起來比較容易有成就感，而且比較不那麼挫敗，不那麼勉強自己，又能夠學習這些姿勢。不同的輔具也有不同的用法，我會很期待不同輔具的使用（學 1081109）。

5. **此「瑜伽課」對學生的其他影響：**有些同學能明顯感受到身心狀態的改善與變化，對於自己的進步感到開心，因而自然產生成就感與繼續練習的動力，進而延續至生活中之運用。根據同學知回饋，整理六項影響：

- (1)減少日常生活中不良姿勢之傷害
- (2)有效改善血液循環、生理痛
- (3)幫助入眠且提升睡眠品質

- (4)舒解壓力和調適心情
- (5)提高生活品質與工作效率
- (6)提昇呼吸品質與效能

六、建議與省思(Recommendations and Reflections)

在身心整合瑜珈課程的行動歷程中，研究者透過「計畫、行動、反思、修正」的循環歷程，分別針對「架構與主題」、「教學方法與技巧」、「身心覺察情形」、「身心狀態表達情形」、「對此課程的興趣與其他影響」五個方面，歸納出十八項總結與建議：

- (一)、身心整合課程活動內容，應針對同學的吸收或反應適時增減。加強主題內容，簡化不必要的過程，並可搭配海報圖示、呼吸模型等教具來教授相關的認知課程，以提昇學習效率與興趣。
- (二)、身心整合課程，每單元都應兼具體位法、呼吸法與靜心法的練習，以溫故知新、環環相扣的原則來實施與調整進度。
- (三)、戶外課程除了選擇干擾最少的場地來練習，也應以非二分性覺知(全觀)的教導，讓學生學習面對與覺察外界蚊蟲、日曬、風吹等外在環境之影響。
- (四)、口罩未來可考慮用於呼吸法之訓練輔具
- (五)、教師應善用八項教學原則於教學：呼吸律動、中軸、發散、鬆沉、協調、支撐、連貫與回歸，並不時於課程中提醒同學或加強。
- (六)、九項教學模式，各有重點與功效，可作為日後身心整合教學模式之參考
- (七)、口語引導宜隨時提醒學生重視覺察，結合意象引導能強化身心關係
- (八)、教學互動中，宜循序漸進、分能指導、同儕交流，鼓勵同學挑戰難度動作
- (九)、師生互動應帶入寧靜喜樂的氛圍、耐心回應、協助學生
- (十)、善用燈光與音樂營造教學氣氛可使學生更投入
- (十一)、課程影片記錄可協助學生記憶與檢視動作
- (十二)、用心傾聽學生的建議，能快速發現教學之問題，以尋找解方
- (十三)、學生在體位法中，身體各部位的覺察與連結較明確。在呼吸法中，需要強烈的覺知與持續的注意力方能順利完成。在靜心法中，容易昏沉與分心，透過主動的自我提醒或被動的身體不適都能回到覺察當下。
- (十四)、大多數同學能於課程當下，感受身心息彼此之關連，並在靜心中，會有感官放大或時空感異常的感受
- (十五)、同學在課程中對身心息的表達多樣，從羞於表達，逐漸敢於討論，到最後主動發表
- (十六)、體位法、呼吸法和靜心法三法皆受到同學高度喜歡，日後建議可依循此三法為教學藍圖，設計更多不同的主題與內容。
- (十七)、重複動作宜增加變化與深度，以免降低學習動機。輔具融入後，學習興趣增加，但要保持對當下的覺察，以免受傷或不當使用。未來還可研發不同瑜珈輔具之運用。
- (十八)、其他影響包括：減少日常生活不良姿勢之傷害、有效改善血液循環與生理痛、幫助入眠且提升睡眠品質、舒解壓力和調適心情、提高活品質與工作效率、提昇呼吸品質與效能。

由於目前針對身心整合瑜珈課程的研究並不多，未來需要有更多志同道合之士，一起為此領域進行實證探究，以造福更多的人群。另外不同年齡層的身心整合課程研究也值得再開

發，藉以促進各年齡層對身心整合的學習與涵養。對於身心整合課程的概念與架構，未來也可以嘗試運用於不同的領域，例如：太極拳、有氧舞蹈、舞蹈創作、肢體潛能開發或是各項體育課程。在此特別感謝教育部之教學實踐研究計畫，讓我們第一線的大專教師，能在自己熱愛的教學現場進行研究，並在有限的學校資源之外，提供了相關的支持與協助、提升了教學之深度與品質，獲益教師與學子們。

貳. 參考文獻(References)

- 王予涓 (2012)。瑜伽教學之行動研究—以國小學童為例(未出版/碩士論文)。國立臺北藝術大學藝術與人文教育研究所。
- 王德正、尤滢捷、劉美珠 (2006)。身心動作教育課程實施之行動研究：以身體覺察課程為例。大專體育學術專刊，36-41。
- 王麗珊 (2005)。從體育課程價值取向看身心動作教育課程之價值。雲科大體育，8，248-257。
- 吳芝儀、廖梅花 (2001)。質性研究入門：紮根理論研究方法。濤石文化。
- 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。
- 陳伯璋 (1990)。教育研究方法的新取向—質的研究方法。南宏。
- 陳惠邦 (1998)。教育行動研究。施大書苑。
- 溫明堂 (2015)。彼拉提斯運動者之自我效能與身體覺察 (未出版/碩士論文)。國立台北護理健康大學。
- 黃美芳 (2007)。瑜伽團體課程對運動員知覺壓力及身心覺察經驗之研究(未出版/碩士論文)。國立屏東教育大學教育心理與輔導學系。
- 趙栩博、劉榮 (2006)。瑜伽對大學生的身心作用。佛山科學技術學院學報，24(3)，87-89。
- 趙琬甫 (2017)。融合式瑜珈課程提升 ADHD 幼兒專注力與學習表現之行動研究(未出版/碩士論文)。臺北市立大學舞蹈學系。
- 鄭鴻文、謝忠展、賴長琦、陳書芸 (2016)。瑜伽訓練對女性舞者核心穩定度和呼吸肌之影響。大專體育學刊，18(4)，287-295。
- 賴金模 (2010)。瑜伽提斯體育課程規劃與教學初探 「現代生活與通識教育」學術研討。
- 簡秋暖、蔡耀程 (2008)。瑜伽課程之教學回饋探討 嶺東體育暨休閒學刊，6，33-43。
- Altrichter, H., Posch, P. & Somekh, B. (1997). 行動研究方法導論—教師動手做研究 (夏林清譯)。遠流。
- Ginzburg, K., Tsur, N., Barak-Nahum, A., & Defrin, R. (2014). Body awareness: Differentiating between sensitivity to and monitoring of bodily signals. *Journal of Behavioral Medicine*, 37(3), 564-575
- Impett, E. A., Daubenmier, J. J., & Hirschman, A. L. (2006). Minding the body: Yoga, embodiment, and well-being. *Journal of Sexuality Research and Social Policy*, 3(4), 39-48.

參. 附件(Appendix)

附錄 一 教學模式



1. 靜心

課堂開始前，請學生於自己的瑜伽墊中，盤坐靜心，內觀檢視自身當下之身心息之狀態。



2. 暖身

學生個人以自在瑜伽分別操作 11 關節部位，或指定動作為暖身，讓身心準備就緒，並提升體溫。



3. 體位法與輔具使用

教師以口頭引導體位法，學生以模仿與觀察力，同步學習教師的動作，並透過覺察力、理解力與鏡子的反射觀察，自我檢視與修正，並於難度動作中，學習使用輔具。



4. 示範提示

老師邀請一位學生上台示範當日的重點體位，一邊調整同學的姿勢，一邊與其他學生說明姿勢的細節、輔具使用以及如何幫助對方調整的技巧與細節。



5. 雙人矯正與指導

學生兩兩一組進行雙人矯正 教師於課室內遊走巡視互動情形，並適時透過口頭重點提示，或徒手引導，協助學生互相矯正動作



6. 呼吸法練習

課堂中教導不同的呼吸法，例如：喻聲呼吸、巴式呼吸、左右鼻呼吸交替等，有時也會將呼吸法搭配體位法或融入放鬆動作中，強化身心息之連結，藉此提醒學生，時時保持有意識的呼吸狀態。



7. 靜心法練習

課堂中教導不同的靜心法，例如：觀呼吸、觀身、觀心、全觀等，且期中有 30 分鐘的集體靜心體驗，體驗後有身心覺察表之填寫，鼓勵學生表達出靜心覺察後的身心感受。



8. 分享回饋與團體討論報告

在課堂結束前，教師會以口頭提問方式，進行學生問答與心得分享，藉此增強學生們對身心狀態的描述與表達力，老師也能更加了解學生的學習狀況，並立即給予回饋。期中則進行團體討論與報告。



9. 講座交流

學期中安排外聘教師的入課講座，給予教學法上的不同交流，以及不同派別之瑜伽教學體驗。



戶外瑜珈

因疫情之故，向戶外課程，感受自然環境對身心知影響。

附錄 二 評量尺規

多元評量尺規				
1. 參與態度 30%：教學者觀察學生平常上課行為表現、上課學習態度、主動提問的頻率、回應問題的狀況、與同學互動的態度、上課的專注度與積極性、出席狀況給予評量。(缺席超過三次不予以評量，三次遲到算一次缺席，見習兩次算一次缺席) 2. 學習表單與作業評量 30%：教學者根據能夠呈現學生學習狀況與身心覺察狀況的記錄，給予評量，包含學生繳交之期中分組討論報告、講座心得與課後學習單。 3. 學生自評 10%：以學習自評表為依據，針對四個面向(體位、呼吸、靜心、交叉)評估，在教學現場沒有所謂標準的學生，每位學生都是獨一無二，因此評量或觀察必須有個別化和多元性。有鑑於此，本課程除了傳統由教師評量外，加入學生自評的部份，避免主觀評估的限制，以符合多元性和客觀性。 4. 術科實作評量 30%：教學者依據學生所學習之體位法與呼吸法呈現出的狀態與表現評估，並於期末評量，此評量以 Rubrics 規準設計(參見下表)，Rubrics 是一套建立評分的評量規準，以質性描述列表，結合量化分數，評估學生特定作業或表現，每個標準明列達成的程度，能清楚讓學生了解各項標準下自己的學習成果，知道自己的學習強項、弱點及可加強方向，而不單只得到某個單一總和的分數。透過量表的建立，解決過去傳統評量方式不客觀、評量過程一致性不足等缺點的評量工具。				
期末術科評分項目(40)	給分標準			
	優	佳	可	待改進
動作正確性 12 (說出動作名稱、動作細節、注意中心線、肩線、骨盤之位置)	能精確肯定說出動作名稱，並能提示動作細節、維持中心線、肩線、骨盤之置。(12~10)	能正確說出動作名稱及提示動作細節，大部份能保持身體中心線、肩線、骨盤至正確之位置。(9~7)	能大概說出動作名稱和提示動作細節，有時會注意中心線、肩線、骨盤之位置是否正確。(6~4)	能勉強說出一些動作名稱及提示動作細節，身體中心線、肩線、骨盤之位置少部分至正確。(3~0)
柔軟度 8 (輔具協助完成階段性動作)	身體柔軟度優，未使用輔具能完成階段性動作。(8~7)	身體柔軟度佳，或輔具的使用能協助完成階段性動作。(6~5)	身體柔軟度尚可，或使用輔具協助完成階段性動作。(4~3)	身體柔軟度差，也未使用輔具協助完成階段性動作。(2~0)
肌力 10 (肌耐)	動作之穩定度高、平衡力優。(10~9)	動作之穩定度及平衡力佳。(8~6)	動作之穩定度及平衡力尚可。(5~3)	動作之穩定度低及平衡力差，身體會搖晃或顫抖。(2~0)
其他 10 (呼吸意識、專注力、延伸性、協調性)呼吸法	可以一直保持呼吸意識、投入程度與整體協調性高，身體延伸性優。呼吸法正確(6)	可以大部分保持呼吸意識和專注在自己，身體協調性佳。熟悉呼吸法(5~4)	有時有呼吸意識、專注力、延伸性與整體協調性尚可。呼吸法有待加強(3~2)	未有呼吸意識、投入程度與整體協調性低。呼吸法錯誤(1~0)

附錄 三 教學省思札記

第 週 課程	課程實施日期 年 月 日
教學內容簡述	
學生學習情形與反應	
分組討論與師生互動情形	
偶發事件處理與學生提問	
教學反省與改進	

附錄 四 觀課紀錄單

教學日期		時間	
教學者		觀察者	
教學內容設計與流程架構			
教學方法與技巧			
教師教學行為			
師生互動關係			
學生學習情形(表現與態度)			
其他觀察到的現象(特殊狀況、或值得一提的事件) EX:學生身心狀態的表達等			

附錄 五 學生身心覺察紀錄表

請依核准版本執行 C1.7197

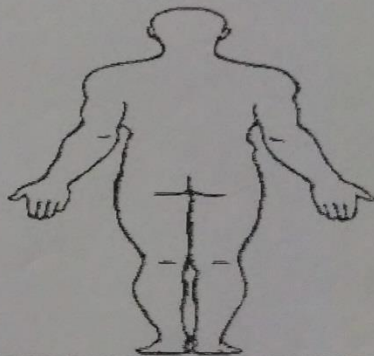
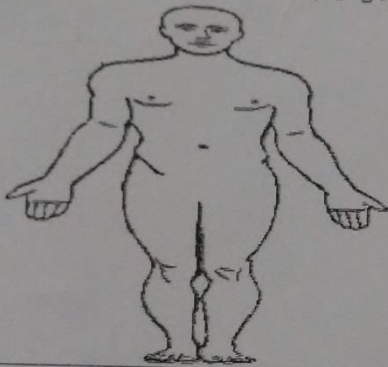
核准
日期: 10
國立東華大學
體育學系

身心覺察紀錄表

同學您好:

感謝協助填寫此表單，此表單主要目的是想了解各位在課程中，身心覺察的狀態，以作為(教學實踐研究計畫:瑜伽身心整合觀應用於大學通識體育課程之行動研究)的參考，本回饋表採匿名方式，為自由意願填寫與繳交，繳交與否不影響您個人之成績；您所提供之資料，不作個別揭露，對外絕對保密，且僅供學術研究。感謝您的支持與協助。祝 學安！

國立東華大學教師 陳怡靜敬上
聯絡電話：03-8906622 e-mail: eugen@gms.ndhu.edu.tw



Q 請說明身的覺察狀態(五感、皮膚、肌肉、骨骼)並圖標示出部位，且描述所覺察到的感覺及強度(請以1-5的數字，表示出由弱到強的感覺)，例如：大腿酸1、小腿麻2、脹、左髖痛3、冷、熱、頭皮癢4、暢通、鬆、右肩緊5等。

Q 請說明呼吸的覺察狀態(左右鼻、呼吸道、呼吸器官與臟腑)
例如：細、粗、短、長、快、慢、淺、深等，細部描述。

Q 請說明心的覺察狀態(情緒、意念、想法)
例如：昏沉、輕盈、分心、專注、輕鬆、緊張、喜怒哀懼、思緒不斷、靈感奔騰、安定沉靜、心浮氣躁。

Q 交叉覺察：(彼此關係與影響)

Q 其他覺察：

版本：1 版本日期：2019/07/08 主持人簽名：陳怡靜 日期：2019.7.8

附錄 六 學生學習自評表

學號：

姓名：

親愛的同學：					
您好！這是一份關於身心覺察與自覺狀態的問卷，目的在了解你對自己身心狀況的覺察情形以及學習的狀況，請你靜心仔細回想，並勾選最符合自己的選項。					
敬祝 身心合一自在					
	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
1. 我會擔心自己的柔軟度不足，而影響學習的興趣					
2. 相較於柔軟度，我更在意動作的正確性					
3. 更換不同的姿勢時(站姿、坐姿、跪姿)，我會注意身體的中心線					
4. 我能清楚地察覺，執行體位法時的感受(身體收縮、放鬆)					
5. 我可以將體位法的教導運用在生活上					
6. 體位法有助於我身心狀況的改善					
7. 體位法幫助我提升肌力					
8. 體位法幫助我提升平衡感					
9. 體位法幫助我提升協調力					
10. 體位法幫助我提升自信心					
11. 透過體位法的練習，我更加認識自己					
12. 我會因為要完成某個動作而憋氣					
13. 相較於呼吸法，我會更在意體位法的訓練					
14. 透過呼吸法的練習，我的呼吸更順暢					
15. 我無法分辨呼吸中，細、長、勻、慢、深等感覺上的差異					
16. 我能清楚地察覺，執行呼吸法時的感受					
17. 我可以將呼吸法的教導運用在生活上					
18. 呼吸法有助於我身心狀況的改善					
19. 呼吸法幫助我提升專注力					
20. 呼吸法幫助我提升覺察力					
21. 呼吸法幫助我提升自信心					
22. 透過呼吸法的練習，我更加認識自己					
23. 在不同的靜心法當中，至少有一個靜心法可以使我專注在自己的身心					
24. 在操作靜心法時，我能夠向內觀照自身的狀態					
25. 在操作靜心法時，我經常感到昏沉，不易專注					
26. 在操做靜心法時，我經常受外界影響，容易分心					
27. 透過靜心法的練習，我可以經常保持對身心的覺察					
28. 我可以將靜心法的教導運用在生活上					
29. 靜心法有助於我身心狀況的改善					
30. 靜心法幫助我提升專注力					
31. 靜心法幫助我提升覺察力					
32. 靜心法幫助我提升自信心					
33. 透過靜心法的練習，我更加認識自己					
34. 我清楚了解身心息彼此之間是密切關聯的					
35. 在操作體位法時，我可以觀照呼吸					
36. 在操作呼吸法時，我會注意自己的身體姿勢					
37. 在操作靜心法時，我會注意自己的身心狀態					

附錄 七 學生課後學習單（一）

請依核准版本執行



學生課後學習單

同學您好：

感謝協助填寫此表單，此表單主要目的是想了解各位在課程中學習的狀況與對課程的意見，以作為(教學實踐研究計畫:瑜伽身心整合觀應用於大學通識體育課程之行動研究)的參考，本回饋表採匿名方式，為自由意願填寫與繳交，繳交與否不影響您個人之成績；您所提供之資料，不作個別揭露，對外絕對保密，且僅供學術研究。再次感謝您的寶貴意見！ 祝 學安！

國立東華大學教師 陳怡靜敬上

聯絡電話：03-8906622 e-mail：eugen@gms.ndhu.edu.tw

各位同學，上完本課程，你有什麼心得呢？以下的問題，請依照你的真實感受與想法記錄下來。

一、請依照自己的學習情形勾選。

課程內容	接受情況					學習情況				
	很喜歡	喜歡	普通	不喜歡	討厭	全部 記得	大部 分記 得	記得 一半	只記 得少 部分	都忘 記了
體位法										
呼吸法										
靜心法										

二、你對身心合一的認知是？瑜伽的涵義是？身心合一與瑜伽的關係是？

三、你覺得課程中自己的學習狀況如何(可分別論述體位法、呼吸法以及靜心法之狀況，或整體的身心狀態)？

四、上完本課程，你的心得感想是：(請用 50 字以上抒寫出來)

五、對課程的提問或建議？

版本：1

版本日期：2019/07/08

主持人簽名：陳怡靜 日期：2019.7.8

附錄 八 學生課後學習單（二）

學號：

姓名：

親愛的同學，請仔細回想本課程內容與你的想法與感受，詳細如實作答以下問題！

一、你在一開始暖身活動中，感受如何？最後的靜心恢復中感受如何？

二、你對示範矯正的活動的看法與感受為何？

在雙人矯正的活動中，你跟夥伴互動的狀況為何？

三、你對輔具的運用的看法為何？

對你的學習有什麼樣的影響？

四、當你在做不同的體位法、呼吸法與靜心法時，有何身心感受？

舉一印象最深刻的動作或方法來說明。

五、你會將課堂所學運用到生活中嗎？你如何做呢？

謝謝你真誠的回饋，祝大家身心健康，學習愉快！

附錄 九 講座心得

學號：

姓名：

各位同學好：請用文字訴說本次講座課程的心得與感想！

1. 最令你印象深刻的部分？收穫是？

2. 哪個部份是你覺得困難的？為什麼？

3. 有無覺察自身的身心狀況(變化)？是什麼？

4. 是否有建議或問題？

5. 請寫下你對於此次講座的其他感受或想法？

附錄 十 學生期中教學意見表

親愛的同學：

非常感謝您填答這份問卷 本問卷是為了瞭解您對教師教學的意見，您所填答的資料是提升教學品質重要的依據 本次調查採不記名方式，不會影響您的學期成績，敬請提供您真實的想法

敬祝 平安健康

題目	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
1. 教師有提供完整的教學計畫表（含評分方法與標準）	1	2	3	4	5
2. 教師表達條理分明、清晰流暢	1	2	3	4	5
3. 教師對於課程進度安排適當，並能充分運用課堂時間	1	2	3	4	5
4. 教師對於教材內容的安排難易適	1	2	3	4	5
5. 教師關心我們上課學習情形	1	2	3	4	5
6. 從開學上課至今，我對於這門課最喜歡的有哪些？請簡單說明					
7. 請簡單扼要說明對於這門課，如果老師能再做哪些調整，我覺得更有助於我的學習（包含教學內容、方法、評量方式…等方面）					
8. 老師在課堂上或學習評量上是否讓你覺得有性別或性傾向之差別待遇？					

附錄 十一 學生期末教學意見表

親愛的同學：

非常感謝您填答這份問卷 本問卷是為了瞭解您對教師教學的意見，您所填答的資料是提升教學品質重要的依據 本次調查採不記名方式，不會影響您的學期成績，敬請提供您真實的想法

敬祝 平安健康

題目	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
1. 本課程上課內容符合課程的教學目標	1	2	3	4	5
2. 本課程內容安排有組織、有條理	1	2	3	4	5
3. 本課程內容與安排依據我們的程度與需求而設計	1	2	3	4	5
4. 老師能採用適合而多元的教學方式	1	2	3	4	5
5. 老師很重視我們的反應，並能隨時修正教學方式	1	2	3	4	5
6. 老師講課深入淺出，條理清晰	1	2	3	4	5
7. 老師很鼓勵我們自由發問及表達意見，學習氣氛良好	1	2	3	4	5
8. 老師很願意幫助我們解決學習上的困難	1	2	3	4	5
9. 老師的評量方式能合理反映出教學重點	1	2	3	4	5
10. 老師的評量方式能客觀公正的評量我的學習成果	1	2	3	4	5
11. 老師會對我們的學習表現、考試結果或作業報告等給予回饋	1	2	3	4	5
12. 老師採用不適切而無效的教學方式	1	2	3	4	5
13. 老師能夠按時上課，如有請假(含出國開會)會安排調課或補課	1	2	3	4	5
14. 我能理解本課程的專業知識	1	2	3	4	5
15. 我能應用本課程的專業知識	1	2	3	4	5
16. 我能根據本課程的專業知識進行獨立、批判思考	1	2	3	4	5
17. 本課程讓我學到如何溝通合作	1	2	3	4	5

18. 本課程讓我學到如何將理論與實務連結	1	2	3	4	5
19. 本課程讓我學到如何解決問題	1	2	3	4	5
20. 本課程能提高我修習相關課程與知識的興趣	1	2	3	4	5
21. 本課程能激發我繼續探究這門課程的相關知識	1	2	3	4	5
22. 有機會我樂意向同學或學弟妹推薦修讀這門課程	1	2	3	4	5
1. 對於這門課我最喜歡的是					
2. 對於這門課我的建議是（包括教學內容、方法、評量方式... 等方面）					

附錄 十二 講座活動紀錄

活動主題	昆達里尼瑜伽 Kundalini Yoga-身心連結與清理
活動時間	108 年 11 月 25 日 14 時 10 分至 16 時 00 分
活動地點	東華大學體育館舞蹈教室
主講人	林惠鈴(昆達里尼瑜伽教師)
參與人數	40 人

● 講者簡介 - 林惠鈴

現職：慈濟大學社會教育推廣中心 昆達里尼瑜伽教師

昆達里尼瑜伽 Kundalini Yoga - 身心連結與清理

傳承自 Yogi Bhajan 的昆達里尼瑜伽

課程介紹：昆達里尼瑜伽是一門發展「覺知力」的技術，讓我們精微的去體驗與世間萬物的美好關係，每次的練習組合包含呼吸法、體位法、手印、大休息及冥想，能伸展塑造肌肉、強健神經系統、內分泌腺及淋巴，按摩清潔身體組織及內臟器官，還能平衡八個脈輪及十個身體，更能連接內在、觀察心智、清除舊習印記與業力。

參考書目：昆達里尼瑜伽-永遠的力量之源 (ISBN：9789865613266)

活動時間：11/25(一)下午 2:10-4:00

活動地點：東華大學體育館舞蹈教室

報名與諮詢方式：謝亞伶 410583016@gms.ndhu.edu.tw



主講人：林惠鈴(昆達里尼瑜伽教師)

慈濟大學社會教育推廣中心昆達里尼瑜伽教師

兒童瑜伽免費分享課

昆達里尼瑜伽教師第一級

青少年瑜伽師資

癮症瑜伽訓練課程

瑜伽經絡要素與魔力

真實的關係瑜伽課程

幼兒瑜伽師資

特殊兒童瑜伽師資

※請穿著舒適伸展之服裝、瑜伽墊、乾淨飲用水、保潔毯或披肩(大休息及冥想使用)、課程前勿飽食。此課程孕婦不宜。



● 活動進行方式與內容

主題	說明
介紹昆達里尼瑜伽	1. 特色介紹並說明整個課程架構 2. 什麼是昆達里尼瑜伽及其能量流
Tune In	1. 調頻進入黃金連結 2. 保護能量場域
呼吸法	1. 說明呼吸法對經絡及神經系統的作用 2. 實際練習
暖身	伸展肌肉與筋膜組織
體位法練習組合	1. 說明體位法練習對於經絡及脈輪的作用 2. 實際練習
大休息	銅鑼浴、光療、音樂減壓
冥想	1. 說明冥想、聲音、梵語與音流的作用 2. 療癒自己與他人冥想 3. 消除癮症冥想（手機網路成癮等等）
祝福之歌 Tune Out	登出黃金連結能量流的方式

● 當天與講師分享交流的意見與回饋(講座心得截錄)：

1. 瑜珈的學派非常多，不同的學派都有其不同特色，今天又開了眼界，無論哪一種方法，能讓心靈與身體穩定合一的，都是對我有幫助的。
2. 此講座的呼吸法很特別，而體位法的部分，發現看似簡單的動作，其實操作一段時間後，有點喘，挺吃力的。
3. 在大休息時，隨著梵唱的聲音及節奏，可以感覺思緒慢慢放空，全身放鬆。
4. 講座中，老師帶領我們操作體位法的動作，每個動作並沒有太高的難度，但是做完後，發現自己的手腳非常酸。在課程的最後，有靜心時間，在那個時段裡，腦中完全沒有任何想法，也不會昏沉，結束後發現身體變輕盈，心情很愉快。
5. 我很開心自己能參與到此次講座，不僅對瑜珈有新的認識外，也找到讓自己在情緒不佳時放鬆的方法。希望孩有機會參與不同的瑜珈講座。
6. 老師上課特別有氣氛，從一開始點蠟燭，營造出一個很柔和溫暖的環境，再講述關於心理、生理上的瑜珈知識，跟著老師一步一步的體驗，有一種激發到坤達里尼的感覺，會讓人想要再持續研究坤達里尼瑜珈，然後老師的笑容非常甜美，謝謝老師 Q and A 發得的小卡和小禮物，能激發人心。
7. 講師的音樂較為活潑、有人聲歌詞，與平常瑜珈課上所撥放的大自然背景音樂不同。無論哪種都能讓我更投入課程，上完課身心很享受，超讚！

講座



活動紀錄表

活動主題	身心靈合一的瑜珈 講座
活動時間	__109__年__5__月__25__日 __14__時__00__分 至 __16__時__00__分
活動地點	東華大學體育館舞蹈教室
主講人	阮淑英
參與人數	45
活動內容	● 講師介紹 阮淑英(小英)為艾揚格瑜珈認證老師，也是花蓮戀瑜珈的創辦人，有瑜珈工作坊口譯12年的經驗，曾為Karin O' bannan. Allan nett . Nanda Kumar 以及多位國外Iyengar資深瑜珈老師來台的即席口譯。曾在2006年出版「不可思議的瑜珈旅行~印度修業265天」 ● 活動內容 透過實際的操作演練，理解如何透過瑜珈體位法與身心靈連結，達到瑜珈提斯所描述的狀態，也就是頭腦的靜止。 艾揚格瑜珈(Iyengar)重視體位法的精準與身體的順位，將體位法醫學與科學化，並強調有次第的學習順序與步驟，循序漸進的建立身體架構，透過持續並且不斷反思的練習能夠有效率的突破身體慣性，進而增強感受力與鍛鍊覺察力，引導學生從最粗糙外在層面的控制，發展更精細的生理、心理、精神層面等的覺察。 ● 體位法： 拜日式、站姿、三角式、勇士姿、大休息、瑜珈理療、修復瑜珈等 ● 活動進行方式 講師先帶瑜珈理論，說明艾揚格瑜珈以及介紹瑜珈八肢：1.Yama 持戒 2.Niyama 內修 3.Asana(體位法) 4.Pranayama(生命能量呼吸控制法) 5.Pratyahara(感官收攝) 6.Dharana(心靈集中) 7.Dhyana(冥想) 8.Samadhi(三摩地)：身心合一，靈修者與至上合一之超意識境界。 接著講師帶入梵唱，感恩瑜珈師的傳承。 而後開始操作體位法，講師會先示範動作，講解動作的要點，再由學生們自行操作，老師會一一檢視學生的姿勢有無正確，若有同學姿勢需要調整，老師會協助他，並且請所有學生們一起在旁觀察，講解動作的細節，操作體位法的同時皆會使用瑜珈輔具(瑜珈繩、瑜珈磚與椅子)，使學生認識並熟悉瑜珈輔具的運用，結束體位法的操作會進行大休息，透過講師的口語引導，使身體逐漸放鬆，最後回到坐姿靜心。 ● 講座重點 瑜珈派別的介紹(艾揚格瑜珈)、瑜珈輔具的認知與應用、瑜珈梵唱 ● 助益 學生們對瑜珈輔具的熟悉程度提高、學生們藉由瑜珈輔具能夠意識到自身姿勢的正確性，安定姿勢感受當下、拓展學生對瑜珈的視野

身心靈合一的瑜珈 免費講座

- ▶ 課程時間 | 5/25(一)2:10-4:00 PM
- ▶ 地點 | 東華大學舞蹈教室(體育館)
- ▶ 報名與諮詢方式 | 請洽890-6622陳怡靜老師
或E-mail wsx14563@gmail.com
- 費用 | 免費

- ▶ 課程內容 | 透過實際的操作演練，理解如何透過瑜珈體位法與身心靈連結，達到瑜珈經所描述的狀態，也就是頭腦的靜止。
艾揚格瑜珈(Iyengar)重視體位法的精準與身體的順位，將體位法醫學與科學化，並強調有次第的學習順序與步驟，循序漸進的建立身體架構，透過持續並且不斷反思的練習 能夠有效率的突破身體慣性，進而增強感受力與鍛鍊覺察力，引導學生從最粗糙外在身體層面的控制，發展更精細的生理、心理、精神層面等的覺察。

- ▶ 講師 | 阮淑英老師(小英)
花蓮 戀瑜珈 創辦人
艾揚格瑜珈認證老師
瑜珈工作坊口譯12年經驗，曾為
Karin O' bannan, Allan nett, Nanda Kumar
以及多位國外Iyengar資深瑜珈老師來台的即席口譯。
著作:不可思議的瑜珈旅行~印度修業265天



- 備註 | 請穿著舒適伸展的運動服 可攜帶瑜珈墊、水杯及毛巾

課程剪影



因疫情戴著口罩上課，無形之中強化呼吸肌群。



透過椅子等不同輔具，完成不同程度的半倒立式。



山姿 1，身體保持中心線。使用瑜珈繩檢視學生的姿勢有無正確。



幫同學調整動作山姿 2，在大腿內側夾住瑜珈磚，其他同學觀摩。



利用牆壁或鏡子進行調整，大腿內側夾住瑜珈磚，訓練大腿內側力量，背要貼在鏡子或是牆壁上，感受脊椎的中軸。



示範勇士姿，藉由鏡子和瑜珈磚的輔助達到姿勢的正確性。