月旦知識庫

亞歷山大技巧「自我使用」(The use of the self) 概念於體育教學中之應用

張郁婷 / 臺北市清江國民小學教師

壹、前言

現今的生活環境比過去面臨更大的身心壓力，久坐且高度仰賴科技的生活型態，導致各種慢性病發生，其中身體上的背痛、肩頸僵硬或是坐骨神經相關症狀更是屢見不鮮。身體上的不適會逐漸影響一個人的心理健康狀態，生活品質也會因此下降。那麼，這種的身心健康問題，與體育課有什麼關係呢？「體育」這個學科，顧名思義是身體的教育。在國小階段，十二年國教的「健康與體育」領域，明確地將健康教育與身體教育合併為同一個領域，因為健康與身體的狀態彼此緊密相關，而身體素養的範疇更以全人教育的觀點來思考體育課（陳鵬仁，2022）。筆者為國小體育教師及亞歷山大技巧教師，在身心教育領域推廣及鑽研逾十年。本文將整理出亞歷山大技巧中，較簡單的身體教育觀點與方法，提供體育教師們於課堂中擇機帶入，希望能在國小階段就帶給孩子們更有效率的身體使用觀念。

月旦知識庫

貳、體育場域中的覺察與教育

在學校教育中，體育課是最能夠直接透過「身體活動」來引導學生瞭解身體、掌握身心、擁有健康體魄和心性及探索自我的課程（林大豐、劉美珠，2007）。學生能在體育課時充分接受到身體方面的教育，各種活動探索也需要身心全部的投入。有學者指出，身體素養被認為是一個人終身運動時，具備的動機、自信心、身體活動能力、知識和價值（曾麗娟，2022）。因此，我們在活動身體時，保有覺察與反思的能力，知道自己到底如何動？為何而動？進而逐步建立調整自己活動方式的能力。

小學階段在健體領域的學習，應充分提供學生基礎動作探索、身體動作覺察、理解動作概念的機會 (Ontario, 2019)。身體素養的形成，首先要熟悉自己的身體，是否能接收到來自身體的訊息。此外，要瞭解動作形式與該練習相關的動作能力，還要理解身體活動對自我的重要性和功能，從而願意發展正向的態度和習慣，持續練習與培養各種運動技能。

除了自我層面的認識，外在覺察的提升也很重要，團體合作時如何與他人互動？當與他人意見不同時，多了份覺察與反思，就更能為自己做出理性的決定。身體素養的形成是日積月累的，不僅影響學生在生活中面對壓力時的覺察與因應，也是將來進入社會職場時，能否引導自己調適生活壓力的重要特質。本文將介紹「亞歷山大技巧」中所提供的方法，該技巧強調藉由覺察，去感受自己、他人與環境的關係和變異，便能有所「選擇」，也能更「有意圖的」改變自己。

月旦知識庫

參、亞歷山大技巧於體育課的基礎應用——「自我使用」觀點

亞歷山大技巧是身心教育中常被提及的身心技法，其中特別注重「自我使用」的概念，其近似全人教育的角度，與現在十二年國教課綱所推行的身體素養觀點十分一致。關注個體在環境、他人與自己之間的連結與整體性，也重視個別差異及自主性。每個個體對生活中的事件皆有各式的習慣反應，人們常憑直覺本能回應外在刺激，直到結果不如預期，才驚覺當時缺乏理性思考，未能選擇最佳的應對方式。亞歷山大技巧希望能協助人們在意識層面上，更清楚的知道自己正在做什麼、如何回應外在刺激，並能理性地做出選擇。

本段以自我使用的概念整理出三個適合應用於體育教學中之主題，分別為：一、頭頸關係與整體使用；二、常見的錯誤使用觀點-上肢與肩胛帶；三、常見的錯誤使用觀點-下肢與骨盆帶。學生在對身體結構一知半解的情形下，活動時常直接且未加思考的做出肢體動作，但動作背後的習慣與模式往往是來自幼童時期的模仿，或是由生活中所接收到的資訊而習得，然而，這些觀點良莠不齊。因此，本文提出三個適合教師於課堂中引導的主題，教育學生正確運動概念與活動方式，供現場教師參考。

一、頭頸關係與整體使用

（一）教學理念：人的頭部平均約 5 公斤重，並且平衡於活動度高、相對不穩定的頸椎上端。頭部有諸多感官與大腦，它的擺位在身體上也有優先支配的角色，頭在哪兒，身體的其他部位也會調整與之相應，產生出不同的平衡方式，動作時也會有著這樣的配合性。

月旦知識庫

因此，如何有效率的將頭部平衡於脊椎上端，便是首要的教育議題。

（二）使用時機：身體基礎性控制項目，如：起跑、創造性舞蹈、大範圍跑動等。

（三）教學用具：5 公斤重的物品（如圖 1 所示）、骨骼模型（非必要）。

（四）教學重點：

1. 請同學們猜猜看頭有幾公斤重？如有實體重量（啞鈴或槓片等），傳遞下去給大家拿拿看，原來我們的頭有這麼重。

2. 請大家先想像，小孩子打瞌睡時會出現什麼樣子？頭會慢慢往前垂下，這是因為臉在頭部前方，使重心會偏前方，因此當頸部肌肉放鬆時，頭是會自然往前倒的。大家一起試試看，放鬆頸部，感受頭部重心，找找像在打瞌睡時，頭會自然往前傾倒的狀態。如肩頸周圍肌肉僵硬，這個狀態便不易出現。

3. 脊椎在哪裏？身體動一動，摸摸看自己背部中央一顆顆的突起物？（展示脊椎圖示，如圖 2）它們是脊椎骨後端尖尖的骨頭——棘突，而我們的重量是由脊椎骨前面的椎體來承接（展示脊椎骨的圖，如圖 3），椎體面積大，用來承接重量才有效率且不易受傷。大家站起來，感受一下脊椎排列，找到身體的中心線。

4. 把頭部置於脊椎上面，感覺是否有微小的晃動，頸部周圍肌肉是否輕鬆自由？試著依序往左右邊看，由頭帶領，全身跟隨轉過去。此處可帶領學生用雙手輕輕向上托住頭，感覺頭部的動作與脊椎

月旦知識庫

的連結。當感官受到刺激，頭部先出現方向，全身接著跟隨過去。如：鼻子聞到香味，頭先往香味來源的方向轉過去，接著全身都跟著走過去。

5. 試試看：蹲踞式起跑。頸部放鬆 (眼睛看地面方向)，起跑時視線慢慢拉起，由頭帶領，全身跟隨，跑起來感覺如何？測測看秒數是增加了，還是減少了？

圖 1

五公斤重量

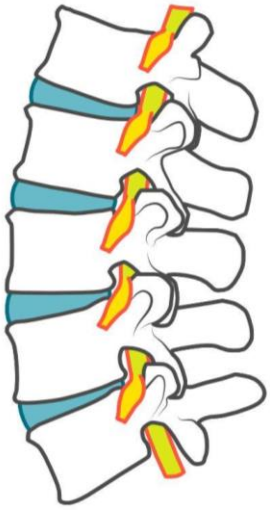


*註：*圖為作者提供。

月旦知識庫

圖 2

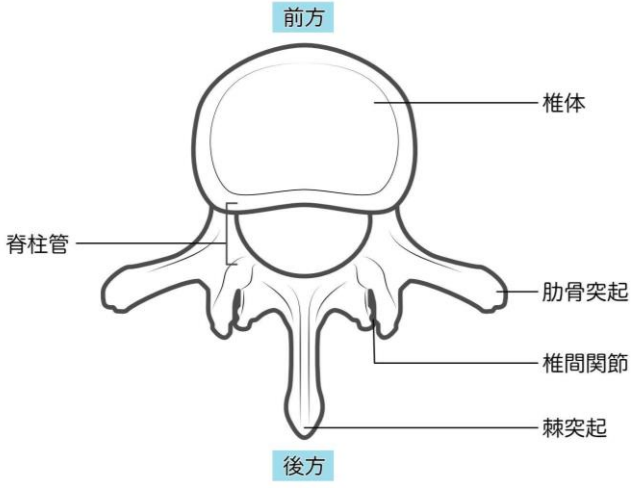
脊椎圖示



*註：*取自 illustAC 線上圖庫。https://zh-tw.ac-illust.com/

圖 3

脊椎骨



*註：*取自 illustAC 線上圖庫。https://zh-tw.ac-illust.com/

月旦知識庫

二、常見的錯誤使用觀點-上肢與肩胛帶

（一）教學理念：有關肩膀與手臂的誤用，容易受到機器人圖像（如樂高機器人）的影響，認為上臂與軀幹的連接關節是在肩關節。事實上，肩關節並沒有直接與軀幹連接，而是透過位於胸口前方的「胸鎖關節」間接連接著手臂與軀幹（如圖 4 所示）。第二個常見的誤解是在肩胛骨，肩胛骨原本可靈活地在背部滑動，但因不甚了解其構造，誤認為肩胛骨與背後的肋骨相連在一起，進而長期不活動它們，造成周邊肌肉僵硬、更加不易活動的惡性循環。認識這兩個迷思後，更懂得身體的使用，不僅增加了上臂靈活度，也間接避免了運動傷害。

（二）使用時機：投擲項目、需要舉起手臂的運動，如：拳擊、羽球、網球等。

（三）教學用具：如有骨骼模型更具體，或是肩胛帶的解剖圖。

（四）教學重點：

1. 請大家在身上指出手臂與身體連接的關節在哪裡？（大部分的人都會認為在肩關節）

2. 老師展示圖片或教具：肩關節是由肩胛骨（背後三角形的骨頭）、鎖骨、肱骨（手臂骨頭）所組成。上肢唯一跟軀幹中軸連結的關節為「胸鎖關節」(sternoclavicular joint)，由胸骨跟鎖骨所組成，因此，手臂的活動會帶動位在頸部下方的鎖骨，將運動連結到軀幹。

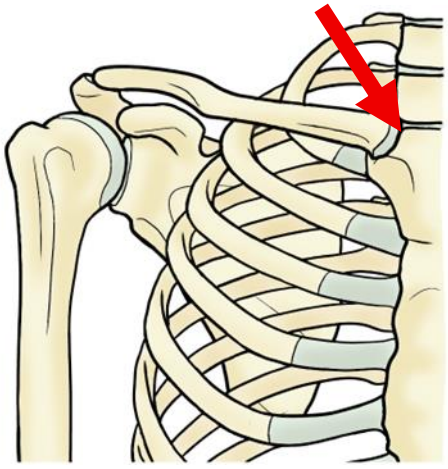
月旦知識庫

3. 另外，請注意後方的肩胛骨與肋骨沒有直接的骨性關節連結，因此請不要把肩胛骨視為背部！

4. 試試看：丟球的時候，留意一下肩胛骨的延展，將軀幹力量經由胸鎖關節送到手臂，這樣擲球的感受與力量是否有差異呢？

圖 4

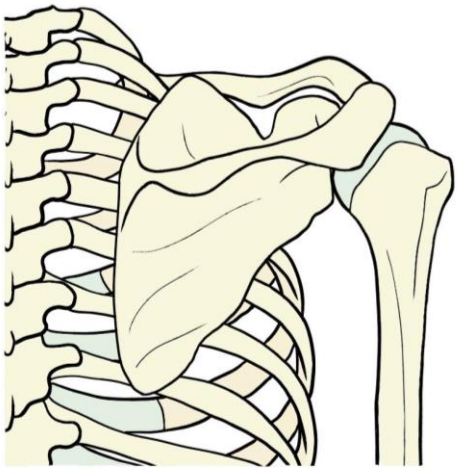
胸鎖關節（正面）



*註：*取自 illustAC 線上圖庫。https://zh-tw.ac-illust.com/

圖 5

肩胛骨（背面）



*註：*取自 illustAC 線上圖庫。https://zh-tw.ac-illust.com/

月旦知識庫

三、常見的錯誤使用觀點-下肢與骨盆帶

（一）教學理念：髖關節連接上下半身，是人體最大、也是主要負責承重的關節，任何抬腿、跨步相關的運動皆需活動到髖關節。然而，如此重要的關節，常被誤解其位於手插腰、骨盆上端接近髂前上棘附近，當我們腦中認為關節是在這裡，從事下肢活動時便會自然的施力於這個並沒有關節的位置，導致動作沒有效率、髖關節與下背混淆使用等情形出現。而常年口語上使用「彎腰」的語法，也間接讓我們在使用身體時認為腰是用來彎曲的，殊不知腰椎的結構並不是折疊型的關節，若長期以不適當的方式反覆進行腰椎屈曲，可能增加腰部組織負荷。若腰椎結構不穩定，再不慎搭配瞬發力（如：彎著腰時打噴嚏、彎腰搬重物快速起身時），便可能面臨椎間盤突出等問題。

（二）使用時機：暖身運動的體前彎、抬腿類型的運動。

（三）教學用具：骨骼模型或肢體示範。

（四）教學簡述：

1. 請大家做幾次抬腿動作，觀察一下抬腳時主要使用了哪個關節？有些學生對髖關節這個名稱感到陌生，老師可再進行多一點介紹。

2. 找找看髖關節的位置：雙手放在像插口袋的位置，大約在食指和中指附近的區域往下往內壓，向下蹲蹲看，是不是有關節在動？褲子上是否能看到皺褶？這就是人體最大的關節～髖關節。

月旦知識庫

3. 暖身運動的體前彎：這個動作主要是為了伸展背側肌群，但實際執行時，許多人容易只是彎腰，導致動作失準。有些人會因此緊縮肩頸，甚至有人完全感受不到肌肉的伸展，只覺得身體卡住、無法再往下。這都是因為髖與背沒有清楚的被使用。我們不妨換個方向，由下而上動作，大家先全蹲，確保屈髖動作已發生，再慢慢將坐骨（臀部）往天花板移動，確實伸展腿部後側的肌群，再加入上半身的脊椎前彎來伸展背部肌群（見圖 6）。感受肌肉的延展，強度控制在「痠痠緊緊但能自然呼吸」即可，不要把膝蓋打直作為目標，有確實幫助肌群延展才是最重要的。

圖 6

由下而上操作暖身運動「站姿體前彎」伸展動作



*註：*圖為筆者上課影像紀錄。

月旦知識庫

肆、結語

身體上的運作機制如此複雜，在身體使用與控制方面，不只是運動技巧需要教育，即便是日常生活中的行走坐臥，基礎的身體使用方式其實也都需要教育與學習，如此人們才有機會認識自己的身體結構及動作的方式。然而，國小低年級健康課本中，在介紹身體部位的章節中，仍然舉例指出身體部位「腰」的功能有：「彎腰」撿東西。殊不知這樣一個「彎腰」的使用概念，可能在孩子長大成人後間接影響他的自我使用，進而導致各式下背問題與傷害。依據筆者多年於成人繼續教育課程教學現場所觀察，大部分的成年人都會忍耐著不舒服，直到傷害發生，才開始意識到自己真的該重新學習如何「屈髖」，而不是「彎腰」。遺憾的是，這樣的循環至今仍不斷發生著，有待願意關注身體使用議題的教師們一起來正視這樣的問題。

現今的體育課已然不只是運動技術的學習或體適能的增進，更增加了身體素養的全人教育觀，如同身心學中所提倡人體動作的再教育、再反省與再學習 （林大豐、劉美珠，2007），課堂中不僅注重個體的主觀意識與感受，也更尊重個體的差異化及競合力。亞歷山大技巧中所注重與教導的自我覺察與自我使用課題，不僅提供學子們一個認識自己的方式，也引導個體更知道如何應對進退，為自己的決定負責。體育教師身為一個身體教育學科的指導者，如果能在孩子正在學習與成長的階段，提供多一點自我使用的覺察教育，也許就能影響孩子們的未來。期許體育教師都能帶領學生更了解身體，讓他們享受體育課中盡情活動的自己。

月旦知識庫

參考文獻

佘宥逵（2020）。*教育中的身體智慧-身心學觀點之探究* [未出版碩士論文]。國立臺灣師範大學。

林大豐、劉美珠（2007）。身心學概論。載於許義雄（主編），*體育理論基礎經典叢書*（上）（頁 149-177）。五南出版社。

許義雄、黃月嬋（2001）。*體育教學策略*。藝軒圖書出版社。

陳鵬仁（2022）。從 Dewey 身心觀點思考身體素養的體育。*臺灣教育評論月刊，11*(1)，141-148。

曾麗娟（2022）。論體育課程之素養導向教學。*臺灣教育評論月刊，11*(5)，155-159。

木野村朱美（2020）。*疲勞身體的省力圖鑑*（蔡麗蓉）。楓葉社文化事業有限公司。（原著出版於 2018）

Ontario. (2019). *The Ontario Curriculum, Grades 1–8: Health and Physical Education*. Queen’ s Printer for Ontario.