

身心動作教育指導員人才專業能力之探討

林慧敏 / 國立臺灣師範大學

摘要

臺灣健康產業至今已受到重視，市面上越來越多人提倡多元化與健康相關的課程，其中以身心學理論為基礎的身心動作教育課程，逐漸成為健康產業新的趨勢，指導員的需求也逐年增加，然而，要能夠提供令消費者或顧客滿意的專業課程，就需要更專業化的訓練。根據以上之背景與動機，本研究目的旨在探討身心動作教育指導員人才專業能力之內涵，並分別以專業認知、專業技能、及專業態度進行分析，期待未來能以此作為基礎，進一步建構身心動作教育指導員專業能力指標，提供身心動作教育指導員人才培育之參考依據，也能夠作為指導員自我評鑑、或自我成長依循的標準，提升培育人才的專業性以因應健康產業的需求。

關鍵詞：身心教育、人才培育、健康產業

壹、前言

臺灣健康產業日漸受到重視，市面上越來越多人提倡多元化與健康相關的課程，政府也在各大區域中建造體育運動中心，並設有團體或私人教練帶領的課程與活動。除此之外，學校健康與體育課程開始將「身體素養 (physical literacy)」作為核心概念，主張以學生為中心、重視學生的自主行動、個體的獨特性、活動過程與經驗導向、提升社會參與互動能力，來提升更全面性的身心健康。因此，無論學校或社會皆期望全民培養終身學習、提升身體健康、及身心健全的國民。

為達成目標，劉美珠 (2003a) 以身心學為基礎，重新思考全人健康的教育和學習方式，提出「覺察、反省與改變」的教育觀點，並發展「身心動作教育模式」與課程。藉由身心動作教育進行身體再教育的過程、開發身體覺察能力，進而學習重新建構身體的使用方式，同時也強調身體有自己的智慧、有自我調整與學習的能力，強調透過不斷的自我覺察和反省，學習健康的生活方式，期望重新教導人們認識自我，傾聽內在的訊息，達到身心健全的生命品質 (林大豐、劉美珠，2003)。

目前臺灣已有多位教師將身心動作教育課程的理念與創新設計融入活動中，使學生重新認識身體的使用方式以預防傷害，經驗身體不同的情緒來學習自我調節，在多年的推廣下已經獲得許多基層教師與學生的認同 (林季福，2004；吳美慧，2006；張玉珮，2006；陳怡真，2005；劉美珠，2003a；蔡琇琪，2004)。然而，身心動作教育課程並非只限於學校教育，也有越來越多相關單位在臺灣提供授課、證照系統、專業指導員的培訓，成為近年來在健康產業重要的發展趨勢。如今，身心動作教育雖然在健康產業日趨重要，在臺灣或其他國家卻尚未訂定或建立身心動作教育指導人員之專業能力指標作為檢視或培訓依據。

培訓標準之依據，會直接影響指導員的專業性與學習者的成效，即便已經具有相關證照訓練的指導員，也應該積極提升自己，能夠有相關的依據檢視自己的專業能力 (林世倡，2014)。陳素青 (2004) 認為具備專業能力是任何職業都必

須具有的基本能力，無論在學術上或實務上，只要能夠提供消費者或顧客足夠專業的服務，便能夠成為被社會認同的職業。因此，根據以上研究背景與動機，本研究的目的在於瞭解身心動作教育指導員人才專業能力的需求，分別針對身心動作教育指導員人才專業能力之意涵及所需要的專業能力來進行探討。

貳、身心動作教育

身心學基本上以「身體」為主要對象，凡是與身體有關的任何主題，都為其研究範圍 (劉美珠，2004)。身心動作教育就是以「身心學」的哲思和身心教育的概念所發展出的課程模式，提出「重視個人內在經驗體會和反省」的主張，並藉由「身體動作」進入自我的內在世界，以重新教育身體與學習對身體的尊重和傾聽 (劉美珠，2003a)。

一、身心動作教育的形成背景

身心學 (Somatics)，源自於希臘文「soma」，文字本意為「活生生的有機體」 (Hanna, 1983)。學者進一步提出 soma 是指「完整身心合一的身體」，它能夠透過覺察來不斷的自我調整，是一個具有生命的有機體 (Hanna, 1970)。身心學的論點，讓我們重新審視身體的重要性與價值，提出「身體」應該與「心智」為平等關係，而不是附屬關係，且認為身體與內在的心智是密不可分的關係，該被傾聽、關注、調整，而不是被壓抑、忽視或傷害 (劉美珠、林大豐，2002)。劉美珠以身心學為理論基礎建構身心動作教育模式 (somatic movement education model)，重視學習中應重視過程、內在經驗的體會和反省的動作教育模式，目的在教育能夠調節自己、與他人、與環境三者的平衡關係，提供我們用很不同的身體觀看待運動與健康 (劉美珠、林大豐，2004)。

二、身心動作教育之定義與內涵

Hanna (1977) 指出身心教育是依據「人類是一個有自我調整、自我修正和自我改進能力之有機體」的觀點進行發展，學習是一種不斷持續發生與進行式的過程，並在每一個時間裡不斷的改變和不停的在動作中產生變動。因此，身心動作教育 (somatic movement education) 是指以身心學理念為核心基礎所提供的教育課程，並且著重在生活中的身體經驗，透過覺察和有意識的過程，檢視個體的結構功能，最終達到改善身心狀態的全人教育 (Linden, 1994)。從「教育」教導人們重新思考身與心的關係、觀念、想法，以「重視個人內在經驗體會和反省」的覺察，透過「身體動作」進入自我的內在世界來平衡外在世界，重新教育身體與學習對身體的尊重和傾聽，其能夠提供人們體察自己身體使用和姿勢狀態，改善不當的身體使用，引導人們更省力的動作方式，改善疼痛或是預防受傷 (林大豐，2005；劉美珠，2003b)。

三、身心動作教育的實施與應用

身心動作教育的教學實施過程，主要先從認識自己身體開始，例如藉由身體構圖 (body-mapping) 的活動練習，了解人體的結構與功能，將認知轉換為具體化的經驗來進行學習；透過多元的教材、教具，讓原本抽象的概念具體感受與呈現，進而改變舊有的身體觀念，減少發生傷害的風險 (吳美慧，2006；劉美珠、林大豐，2002、2006)。彙整過去相關的研究發現，身心動作教育之應用主要可分為復健與訓練兩大部分：

(一) 復健相關應用

身心動作教育能夠應用在不同個案的問題與需求，設計適合的課程幫助患者開發身體自我調整的能力，進而改善疼痛或是脊椎受損的症狀 (劉美珠，2014；Hanna, 1988)；另外，在國外也有許多是應用在心理治療與諮商，協助個案學習放鬆和自我調整，對患者情緒的控制及壓力與焦慮的管理有很大的幫助

(Grossinger, 1995; Pohl, 1995)。以下將針對幼兒、青少年與成人在復健上的應用，簡述如下：

1. 兒童、青少年復健的應用

身心動作教育介入於兒童及青少年之復健的相關研究，有針對裘馨氏肌肉失養症患者之延緩萎縮 (林永承，2008)；或調節穩定兒童情緒與行為的研究 (張玉珮，2006)；對智能障礙學童粗大動作能力的動作訓練 (陳安婷，2007)；對注意力缺陷過動症兒童之衝動行為，及發展遲緩學童的動作與適應行為的提升 (楊金昌，2009；蔡政杰、黃凱琳，2013)；對腦性痲痺兒童具有運動障礙的改善 (陳英叡，2010)；對自閉兒肢體表達的開發及動作質地和學習能力的提高 (陳璇慧，2011)；或對兒童偏差行為之改善 (李世陽，2012) 等，都有顯著的改善效果，皆為身心動作教育應用於兒童及青少年之實證研究。

2. 成人復健的應用

應用於成人復健中的相關研究，如乳癌末期疼痛個案研究或乳癌術後復健 (毛奕茶，2010；賴佩鈴，2012)；僵直性脊椎炎或脊椎側彎患者重新學習使用身體能夠有效的減緩僵硬或疼痛 (王麗惠，2013；林季福，2005；劉美珠、林大豐，2005)；以及女性經痛的改善 (江正發，2006；林大豐、劉美珠，2005；溫育瑄，2014)，都有顯著改進的效果。還有針對長期重複使用錯誤的動作模式的職業傷害，也能運用身心動作教育提升覺察能力，與自我調整的方法，以便減緩或預防病變的發生 (陳昱甫，2006；陳素雲，2010；黃蘭詠，2013)。此外，運動員在進行相關運動訓練時，就比一般人有更高的運動傷害風險 (鐘志安，2008)。身心動作教育課程可針對選手的身心疲勞與疼痛進行調整，改善運動員下背痛及肩部疼痛的問題 (林大豐，2004)；此外，能改善意外性的運動傷害、修正舊有的動作模式、減緩關節壓迫或磨

損造成的疼痛、協助在訓練後的放鬆等功能 (林淑婷, 2012; 張聖杰, 2012; 許昭玉, 2016)。

(二) 訓練相關應用

1. 學校課程訓練

身心動作教育也應用在學校教育, 編排一系列向內探索的動作課程 (張鈴, 2008; 蔡秀琪, 2004); 並針對國小孩童進行身心動作教育之相關研究, 發現對身體覺察能力、呼吸、身體使用、肌肉張力、脊椎活動度、姿勢與疲勞等覺察的提升都有正面效果 (林季福, 2005; 吳美慧, 2006; 陳怡真, 2005; 鄭國雄, 2006; 劉美珠, 2003b; 劉美珠、林大豐, 2006)。另外, 對籃球投籃教學有明顯的幫助 (郭湘南, 2008)、對樂樂棒球打擊動作有良好好的習成效 (許鎮顯, 2008)、對國小學童游泳的學習也有明顯的幫助 (謝文仁, 2008)、對兒童跆拳道學習能力有明顯提升 (周英嬌, 2010; 郭立仁, 2011)。目前, 我國的十二年國民基本教育, 已經將身心教育的概念列入選修的課程綱要, 希望能培養具備健康生活與終身運動的健全國民, 因此, 對於能夠具備相關專業能力的教師或指導員的需求也日漸增加。

2. 運動員訓練

在運動員訓練方面, 身心動作教育能提高選手對自我身體的認知與控制、開發覺察能力、調整身體不良的使用方式, 進而減低疲勞、改善運動傷害 (劉美珠, 2002)。例如柔道選手的訓練 (尤澄捷, 2007; 鐘志安, 2008); 射箭選手的訓練 (許語喬, 2008); 划船選手的訓練 (江文嘉, 2009); 棒球選手的訓練 (陳玉船, 2011; 陳清麟, 2015) 等, 皆證實身心動作教育能夠讓選手們有效的改善身體覺察能力、增加身體活動度、調整心理或情緒問題、減緩疲勞及酸痛, 進而提升運動表現。然而, 透過課程能獲得良好的成效, 與指導員之專業性有絕對的關係, 因此, 探究身心動作教育指導員應具備之

專業能力是必要的，也是未來建立身心動作教育指導員專業能力指標的第一步，使身心動作教育在我國的發展更加成熟。

參、指導員人才專業能力需求

從國內外的研究當中，最早由 Jarvis (1983) 提出專業能力應包括專業知識 (professional knowledge)、專業技能 (professional skills) 及專業態度 (professional attitude) 等三個要素。楊朝祥 (1985) 提出「專業能力指從事工作時，個人所需具備的知識、技能、態度、價值觀及理解力等行為特徵，透過這些特質可以成功地執行某一任務，並且達到所要求的水準」，跟 Jarvis 學者提出的說法不謀而合，並更進一步分出價值觀和特質。另外，Hager 與 Gonczi (2009) 認為專業能力是特定類型的知識、技巧和態度三因素的交互作用，而當專業累積到一定的程度並開始成為職業的時候，工作就必須變得更專業化。因此，是否具備足夠的專業性，成為工作成功率的模組，專業能力的評斷也成為是否具有專業性的關鍵因素 (Babin, L., Babin, B., & Boles, 1999)。

一、專業能力之定義與內涵

「專業」意指具備高度知識與技能，並且能夠獨立自主的執行工作、專業的執行過程，然而，它是需要經過長期訓練與培養，且需要不斷地接受在職進修。張火燦 (1998) 在整理彙整後綜合各方說法並將「能力」(competency) 定義為可驗證的特質，包括可產生效益所具備之知識、技巧與行為，以及具有效扮演某種角色所需的才能及其他的特質，而此專業能力能夠根據某標準來衡量，並且可以透過訓練和發展過程來提升。狹義的專業能力通常指技術層面的專業性，但在廣泛的定義則包含知識及理解力，所以專業能力是個人在執行工作的過程中，所必須具備的基本知識、操作性的技能、應持有的態度 (藍孝勤、楊宗文，2009)。

專業能力的內涵具有時代的意義，從早期的強調知識層面，逐漸擴展到現在的技能提升，最後到情意層面的兼備與重視。因此，綜合上述專業能力所必備的知識、技能與態度，分別為以下敘述：

- (一) 專業知識 (professional knowledge)：需要接受長期專門知識的學習，其範圍包括學理知識、技能知識、實踐知識等各方面專業能力應具備知識。
- (二) 專業技能 (professional skills)：具備某項專業才能，屬於專門職業領域或特殊技術，並能夠不斷的自我進修、學習達到技術技能上的提升。
- (三) 專業態度 (professional attitude)：遵守該專業領域的倫理信條，能夠對其專業領域充滿理想與熱情。

專業能力是指當個人在扮演其工作角色時，為了充分發揮該角色之功能所需具備的能力，是決定學生或客戶的學習是否能有效的達到提升。因此，本研究以知識、技能、態度三大要素探討身心動作教育指導員之專業能力。

二、其他身體活動相關之專業能力

由於目前未有身心動作教育之專業能力的相關研究，因此透過與其他身體活動相關指導員之專業能力進行探討。身心動作教育和健康與體育都是以教育身體為出發點，其差別在於前者著重在關注自己的身體感受，後者較屬於目標導向的教育(周宏室，2002；劉美珠、林大豐，2002)。從過去的研究發現身心動作教育課程可以實施於任何年齡層，因此以不同年齡層作為分類來探討各專業指導員所需之專業能力，彙整如下：

(一) 幼兒身體活動相關指導員之專業能力

培育幼兒體能指導員專業能力的相關研究中，認為指導員應該具備課程設計、活動內容組織能力、了解師生角色關係及專業的教學方法(陳雯靜，2009)。在

課程設計方面，老師必須有能力的發展具創意的教學方式，能夠不斷地增進教學策略、營造良好的學習環境、善用評量回饋、要能夠隨時觀察與紀錄；在指導者行為方面，要能夠清楚的指導動作、能佈置適當的環境、準備充足的教材，並且要注意自己的態度、社會責任、以及具備足夠的知識概念來指導幼兒活動 (Vista, 2000)。除了上述的基本能力之外，也要對於幼兒的生活背景與家庭有所瞭解，同時也要有愛心與耐心，不對幼兒做過多的評論或比較，對幼兒表現不吝嗇地給予讚美，公平與合理的處理幼兒行為問題 (蔡春美、翁麗芳、洪福財，2005)。

綜合以上需具備之能力，指導員要能夠有洞察學生狀態、並且具備解決學生問題的能力，在行為態度上必須要有真誠、有愛心和耐心、能夠正向的給予讚美，以及接納每個人的獨特性皆符合身心學的理念，是身心動作教育指導員也應該具備的重要原則。

(二) 青少年身體活動相關指導員之專業能力

青少年運動指導員主要分為運動指導員、休閒活動指導員及冒險活動的指導員 (Thurber & Malinowski, 2000)。在青少年運動指導員的專業方面，是指以本身專長的領域來從事運動教學的人員，來幫助青少年參與或提升健康、體適能、運動表現與技巧 (柯政良，2003)。在休閒活動指導員的專業，工作任務包括設計生動的課程、能夠清楚說明器材與設施設備的使用方法並加以維護、安全管理、傷害預防的措施、能夠處理突發狀況、營造快樂的氣氛以增加青少年的參與動機 (李君惠，2012)。冒險活動的指導員，除了給予技術上專業的指導和建議，必須能夠維護設備的狀態、維護學生的安全、有效的領導團隊等，能使參與者獲得愉悅和滿足感，產生較高的參與意願 (林男洧，2006)。

根據上述與身心動作教育指導員的專業需求進一步討論，能夠發現運動指導員、休閒活動指導員及冒險活動主要以戶外的活動居多，身心動作教育課程則多在室內進行且較為靜態，但能發現戶外性的相關活動指導員，主要需能夠炒熱氣氛、帶領團體共同進行活動、要能夠設計競賽型的活動等等能力，雖然身心動作

教育指導員也需要設計活動、帶領技巧等，但教育過程中較重視個人內在經驗感受，並提供學生自己探索的機會，要能不帶批判的態度、能夠理解青少年或學生的不同的心理情緒與狀態、要能夠提供放鬆的學習空間，皆是身心動作教育指導員重要的專業態度。

（三）成人身體活動相關指導員之專業能力

成人身體活動相關指導員包括社區指導員、運動指導員和體適能指導員（呂宜蓁、梁玉秋，2004）。而研究指出社區指導員應具備專業的知識、運動的技術、運動的指導能力、運動的經營能力、人格的特質（蔡守浦，2001）；運動指導員需要具備包括專業態度、專業知識、專業技巧、溝通技巧、個人特質和公共關係六大構面（鄭秀琴、李文益、陳冠儒，2006）；而體適能指導員將專業能力分成專業態度與技巧、人格特質與人際關係、公共關係和行政能力、專業運動知識、消費者行為知識、傷害預防與急救能力六大因素（陳素青，2004）。

與身心動作教育的課程概念進行討論，成人的需求除了以上基本的教學指導能力，不同的是身心動作教育重人與自己、與他人、與環境的互動關係，而不只指導員能夠具備，要能夠引導學生從身體活動來獲得平衡與適應這些互動關係的能力，透過溝通、引導、情境設計、態度表現等，使學生也開發多面向的能力，其中最不同的是常會利用手觸、動作引導或對話來進行，這也是為許多身心技法都要求指導員或是老師必須額外學習手療、諮商與溝通技巧的原因。

（四）高齡者身體活動相關指導員之專業能力

張少熙（2015）提出高齡者運動指導員需具備的專業知能包含運動專業、教學技巧、急救處理、老人學、醫學常識、課程的規劃及評估。而在高齡者運動指導員專業發展的研究中，指導員應具備同理心、耐心、愛心、親切感、幽默感、鼓勵、傾聽與分享的人格特質，要具備運動專業知識，並能夠因應高齡者個別差異採取客製化的運動設計，同時能適時鼓勵、稱讚，提升高齡者的自信心（藍孝勤、楊宗文，2009；蕭淑玲，2016）。

綜合以上研究結果，除了需要技術上的專業、教學技巧、課程的規劃及評估，特別需要的是急救處理、老人學等醫學知識、及以情意為主的教學目的。根據身心動作教育的概念，人際關係的互動非常重要，要能夠有良好的溝通能力，且因為高齡者的個別差異性較大，所以大多需要客製化課程設計或個別指導方式，並不斷正向地鼓勵他人，以及保持正向的態度。

肆、身心動作教育指導員之專業能力

綜觀以上各類指導員應具備之專業能力都並非短時間就能獲取，乃須靠長時間的學習與經歷琢磨而成。因此，專業的提升需要透過能力取得相關的證照或資格，來發展並維持其專業的知識與技術（陳姿伶，2011）。以下針對身心動作教育指導員之定義與內涵進行探討，進一步瞭解身心動作教育指導員人才專業能力之專業知識、專業技能及專業態度分別為何。

一、身心動作教育指導員定義與內涵

（一）身心動作教育指導員定義

身心動作教育指導員屬於廣泛的健康產業相關工作，但又與一般的運動指導員教練或醫療人員又不盡相同，本質上具有運動指導員的動作指導能力與必須要擁有醫療人員相關知識之專業認知的雙重角色。然而，運動指導員偏向動作教學及專業技術的提升與訓練，但身心動作教育指導員不只是能夠指導正確的動作，也必須具備足夠的生理或醫學知識引導學生學習，且透過身體來探索與吸收知識，除了傳達正確的知識與概念，更強調體驗中的價值與過程（陳雯靜，2009）。因此，身心動作教育指導員，需能夠善用引導語、教具、聲音的運用以及肢體動作來引導學生探索，並且能夠客製化的針對不同族群進行課程設計，同時傳遞正確的專業知識與正確的身心探索之活動方式。

(二) 身心動作教育指導員工作內涵

身心動作教育 (somatic movement education) 是一系列動作探索的教育課程，強調內在的身體經驗，藉由對個體結構與功能的覺察和意識化過程，達到改善身心狀態的全人教育。因此，指導員的工作就是要針對健康者、亞健康者、疾病已受控制族群及特殊族群 (如高齡者、孕婦、運動員、兒童...等)，提供評估、設計與執行個人或團體的動作指導，協助個人回到身體經驗的本身、檢視自己的結構與功能、學會自我覺察與對話的能力，進而改變舊有動作習慣或模式，啟動自癒能力，維持或恢復回到健康的狀態。身心動作教育指導員現今成為健康產業的一部分，其服務對象是各年齡層的全體民眾，而專業能力的工作內涵，包含要能夠正確、有效的引導學生開發本能動作，並且用專業的工作態度來面對每一個個體，以及需要能夠完成其他教學工作之相關內容 (張緯良，2003)。

二、身心動作教育指導員人才專業力需求

從身心動作教育的定義與內涵了解身心動作教育指導員與其他相關指導員專業能力之差異，主要能夠分為三個部分：(一) 主要以第一人稱看待身體，透過對方的回饋來客製化上課進行的方式；(二) 覺察的重要性，除了引導學生能夠覺察自己、他人與環境，指導員本身也要能夠有敏銳的覺察能力，無論是學生的心情、狀態、感受，以及整個節奏、環境、氛圍，以及指導員自己身體本身的狀態；(三) 重視情境的引導，由於探索的過程常常會使用意象與想像，透過指導員的口語引導進行探索是最常見的帶領方式之一 (尤澄捷、劉美珠、王德正，2006)。以下透過了解身心學領域與身心動作教育課程的特殊性，綜合探討相關身體活動之指導員專業能力，並以專業能力三大構面的知識、技能、態度，提出身心動作教育指導員所需之專業能力之需求，敘述如下：

（一）專業知識

需要瞭解身心學的身體觀與大多的身體教育有何不同，建立應有的身體態度，並且需要對身體的構造與生理機能有足夠的專業知識，並能理解與體會身體智慧。由於身心動作教育指導員皆需要涵蓋不同的年齡層，因此針對不同族群的特殊性與特徵，也需要有足夠的認知與了解（柯政良，2003；呂宜蓁、梁玉秋，2004）。另外，指導員需要清楚地知道身心動作教育的教育目標為何，為引導學生能夠提升自我覺察的能力、探索動作的可能性、改善錯誤的動作模式、讓學生學習如何與自己或他人的身體進行對話、增加不同的身體表達等為目的，才能進一步客製化地設計課程。最後，需要能夠透過足夠的專業認知或諮商技巧解決學生的突發狀況，無論是情緒或狀態，要有足夠的專業知識做出最適當的回應。

（二）專業技能

身心動作教育指導員之專業技能方面，需要具備肢體語言的溝通技巧、互動技巧，還要能夠觀察身體語言背後所代表的含意為何，並能夠傳遞明確的動作意圖和正確的練習方法。除了上述的能力外，身心動作教育指導員還要能夠覺察到學生的狀態、教室管理的能力、良好的觀察能力和溝通能力、及動作的表達能力，能夠透過精準的語句或手觸協助來引導學習等，這些引導的技巧皆相當重要。並且透過以上的專業技能，能夠有效地轉化所觀察的事物，並給予學生正面且具有效益的回饋，以便幫助學生更具體經驗探索的過程。在課程中，能夠隨時觀察到學生的需求而給予適當的空間，並能夠透過有創意的活動來設計課程教材，都是非常重要的專業能力。

（三）專業態度

身心動作教育指導員之專業態度，必須具有求知慾、不斷學習和對自己工作有熱誠，對事物的態度保持正面，並能夠耐心解答或回答問題，其中健康的價值觀與道德遵守，是為該專業重要之態度，並能夠對其專業領域充滿理想與熱情（劉兆達，2002）。其中身體教育重視客製化的課程設計以及指導方法，尊重個別

差異，需傾聽他人、環境，和自己的感受，給予正向的鼓勵且不做任何批評或評論，能具有同理心、耐心、愛心、親切感、幽默感、鼓勵、傾聽與分享。在個人的成長，要不斷的自我覺察與反省，能靜下心具有向內探索的能力，才能不斷的提升指導員之專業能力（陳益晟、楊宗文，2007）。

伍、結語

身心動作教育指導員之專業能力需求，在認知方面除了身心學的相關理念，也包含對身體與生理的認知、以及不同年齡層的基本特徵特質都應該有一定瞭解。在專業技術方面，特別注重客製化課程設計與指導方式、專業的教學技巧、課程的規劃及急救處理，更重的是肢體語言與溝通技巧、互動技巧，能夠有敏銳的觀察能力，以覺察他人的狀態來給予適當的空間。在態度方面，指導員要保持不斷學習和對自己工作的熱誠，能培養傾聽他人的耐心、正向和鼓勵他人、不做任何批評或評論，也要能自我覺察與反省以提升自身的專業性。

未來研究的建議，期待未來能以此作為基礎，更深入的探討各項專業能力的內涵，並進一步建構身心動作教育指導員專業能力指標，不僅能夠做為培育身心動作教育指導員之參考依據，也能夠作為身心動作指導員的自我評鑑、自我成長之依循標準，提升整體的專業水準以因應健康產業的需求。

參考文獻

- 尤澄捷 (2007) 。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 (未出版碩士論文) 。國立臺東大學，臺東市。
- 尤澄捷、劉美珠、王德正 (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，(95)，36-41。
doi:10.6695/AUES.200604_95.0007
- 毛奕茶 (2010) 。身心技法應用於乳癌病患術後復健之行動研究 (未出版碩士論文) 。臺北市立大學，臺北市。
- 王麗惠 (2013) 。身心動作教育改善僵直性脊椎炎疼痛與睡眠品質之個案研究 (未出版碩士論文) 。國立臺東大學，臺東市。
- 江文嘉 (2009) 。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 (未出版碩士論文) 。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 江正發 (2006) 。富蘭克林技法對國小健康與體育課程之啟發。中華體育季刊，20(4)，44-48。doi: 10.6223/qcpe.2004.200612.1607
- 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) 。國立臺東大學，臺東市。
- 呂宜蓁、梁玉秋 (2004) 。現今運動指導員工作價值觀之探討。大專體育，(73)，126-132。doi: 10.6162/SRR.2004.73.20
- 李世陽 (2012) 。身心動作教育課程對改善國小六年級學童偏差行為之行動研究 (未出版碩士論文) 。國立臺東大學。臺東市。
- 李君惠 (2012) 。青少年運動夏令營主辦單位對指導員與輔導員專業能力重視程度差異之研究 (未出版碩士論文) 。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 周宏室 (2002) 。運動教育學。臺北市：師大書苑。
- 周英嬌 (2010) 。應用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 (未出版碩士論文) 。國立臺東大學，臺東縣。

- 林大豐 (2004)。「身心動作教育」對運動員肩部疼痛之改善效果研究—以動作呼吸調整的方法為要素。屏東縣：睿煜。
- 林大豐 (2005)。身心動作療法改善腰酸背痛。東師體育，(12)，29-34。
- 林大豐、劉美珠 (2003)。身心學 (Somatics) 的意涵與發展之探究。臺東大學體育學報，創刊號，249-272。
- 林大豐、劉美珠 (2005)。身心動作教育課程應用於改善運動員下背痛之效果研究。載於林大豐、劉美珠 (主編)，身心教育研究論文集 (178-197 頁)。臺東市：臺灣身心教育學會。
- 林世倡 (2014)。國民中小學校長領導教練者核心能力指標建構之研究。新竹教育大學教育學報，31(1)，77-113。
- 林永承 (2008)。身心動作教育應用於裘馨氏肌肉失養症患者之個案研究 (未出版碩士論文)。國立臺東大學，臺東市。
- 林男洧 (2006)。冒險遊憩活動指導員專業職能建構之研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣體育學院，臺中市。
- 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 (主編)，身心教育研究論文集 (57-70 頁)。臺東市：臺灣身心教育學會。
- 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)。國立臺東大學，臺東市。
- 林淑婷 (2012)。身心動作教育課程對改善棒球運動員膝關節疼痛效果之研究 (未出版碩士論文)。國立臺東大學，臺東市。
- 柯政良 (2003)。不同背景的運動指導員對其專業知能之需求研究。大專體育學刊，4(1)，47-54。doi: 10.5297/ser.200207_4(1).0004
- 張少熙 (2015)。高齡者專業運動課程與指導人力之研究。福祉科技與服務管理學刊，3(1)，41-50。doi: 10.6283/JOCSG.2015.3.1.41
- 張火燦 (1998)。策略性人力資源管理。臺北市：揚智文化。

- 張玉珮 (2006) 。身心動作教育應用於輔導國小四到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) 。國立臺東大學，臺東市。
- 張聖杰 (2012) 。身心動作教育課程對國中柔道選手肩關節疼痛改善之研究 (未出版碩士論文) 。國立臺東大學，臺東市。
- 張鈴 (2008) 。身心動作教育課程應用於高中體育教學之研究 (未出版碩士論文) 。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 張緯良 (2003) 。人力資源管理。臺北市：雙葉書廊。
- 許昭玉 (2016) 。身心動作教育課程對改善籃球運動員下背痛之行動研究 (未出版碩士論文) 。國立臺東大學，臺東市。
- 許語喬 (2008) 。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 (未出版碩士論文) 。國立臺東大學，臺東市。
- 許鎮顯 (2008) 。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及效能之研究 (未出版碩士論文) 。國立臺東大學體，臺東市。
- 郭立仁 (2011) 。身體構圖融入跆拳道教學之行動研究 (未出版碩士論文) 。國立臺東大學，臺東市。
- 郭湘南 (2008) 。身心動作應用於國小高年級學童籃球投籃技能課程之行動研究 (未出版碩士論文) 。國立臺東大學，臺東市。
- 陳玉船 (2011) 。身心動作教育對提升少棒選手擊球效能之研究 (未出版碩士論文) 。國立臺東大學，臺東市。
- 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) 。國立臺東大學，臺東市。
- 陳怡真 (2005) 。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) 。國立臺東大學，臺東市。
- 陳姿伶 (2011) 。析論專業能力與能力模型之建構。飛訊季刊，(19)，68-79。
- 陳昱甫 (2006) 。身心動作教育課程對於改善國小教師下背痛效果之研究 (未出版碩士論文) 。國立臺東大學，臺東市。

- 陳英叡 (2010) 。腦不麻，性不閉—超越動作訓練的身心察覺課程。學校體育，(120)，53-56。doi:10.29937/PES.201010.0013
- 陳益晟、楊宗文 (2007) 。社區運動指導員工作內容及能力需求探求。載於陳金盈 (主編)，兩岸體育與運動休閒產業發展研討會論文集 (171-185 頁)。臺北市：海峽兩岸體育研究學會。
- 陳素青 (2004) 。臺北市運動指導員專業能力與證照需求之研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 陳素雲 (2010) 。身心動作教育課程對改善公務人員肩頸疼痛之行動研究。國立臺東大學，臺東市。doi: 10.6836/NTTU.2010.00238
- 陳清麟 (2015) 。身心動作教育課程對提升高中棒球選手擊球效能之研究 (未出版碩士論文)。康寧大學，臺南市。
- 陳雯靜 (2009) 。一位幼兒體能指導員的養成與活動指導能力之研究 (未出版碩士論文)。國立臺東大學，臺東市。
- 陳璇慧 (2011) 。肢體開發課程對自閉症兒童肢體表達之個案研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣藝術大學。臺北市。
- 黃蘭詠 (2013) 。身心動作教育課程對於改善下背疼痛患者效果之研究 (未出版碩士論文)。國立臺東大學，臺東市。
- 楊金昌 (2009) 。身心動作教育課程對注意力缺陷過動症學童之影響 (未出版碩士論文)。國立臺東大學，臺東市。
- 楊朝祥 (1985) 。技術職業教育理論與實務。臺北市：三民書局。
- 溫育瑄 (2014) 。身心動作教育課程應用於改善失智症照顧者照顧負荷之行動研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 劉兆達 (2002) 。高中校長對體育教師專業表現之評鑑 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 劉美珠 (2001) 。國際身心動作教育研習會研習手冊。臺東市：臺灣身心教育學會。

- 劉美珠 (2002) 。身心適能 (Somatic Fitness) 。*中華體育*，16(4)，134-141。doi: 10.6223/qcpe.1604.200212.2218
- 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。*臺東大學體育學報*，創刊號，225-247。
- 劉美珠 (2003b) 。身體覺察 (Body awareness) 。*大專體育*，(68)，141-147。
- 劉美珠 (2004) 。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。*臺東大學體育學報*，創刊號，225-247。
- 劉美珠 (2014) 。【身心動作教育課程模式】。未出版之原始資料。
- 劉美珠、林大豐 (2002) 。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。行政院國家科學委員會專題研究成果報告 (計畫編號：NSC 91-2413-H-143-012) 。臺北市：國科會。
- 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。*臺東大學體育學報*，(2)，105-132。
- 劉美珠、林大豐 (2005) 。身心學的意涵與發展之研究。載於林大豐、劉美珠 (主編)，身心教育研究論文集 (165-194 頁)。臺東市：臺灣身心教育學會。
- 劉美珠、林大豐 (2006) 。身體構圖 (Body Mapping) 教材應用於國小六年級健康與體育課程之研究。*大專體育學術專刊*，(95)，30-35。doi: 10.6695/AUES.200604_95.0006
- 蔡守浦 (2001) 。社區運動指導員養成要素之初探。*大專體育*，(57)，79-82。doi:10.6162/SRR.2001.57.14
- 蔡秀琪 (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 (未出版碩士論文) 。國立臺東大學，臺東市。
- 蔡政杰、黃凱琳 (2013) 。身心動作教育對注意力缺陷過動症兒童衝動行為與人際關係影響之個案研究。*國北教大體育*，(7)，149-158。doi: 10.6659/NTUEPE.2013.7.149

- 蔡春美、翁麗芳、洪福財 (2005)。親子關係與親職教育。臺北市：心理。
- 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 (未出版碩士論文)。國立臺東大學，臺東市。
- 鄭秀琴、李文益、陳冠儒 (2006)。健身俱樂部運動指導員專業能力需求之研究。萬能學報，(28)，57-80。
- 鄭國雄 (2006)。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 (未出版碩士論文)。國立臺東大學，臺東市。
- 蕭淑玲 (2016)。樂齡運動指導員的專業成長。臺灣教育評論月刊，5(10)，112-117。
- 賴佩鈴 (2012)。身心動作教育應用於乳癌末期疼痛個案研究 (未出版碩士論文)。國立臺東大學，臺東市。
- 謝文仁 (2008)。身心動作教育融入於游泳課程設計之行動研究 (未出版碩士論文)。國立臺東大學，臺東市。
- 藍孝勤、楊宗文 (2009)。高齡者運動指導員應具備的專業能力。大專體育，(104)，16-22。doi: 10.6162/SRR.2009.104.03
- 鐘志安 (2008)。身心動作教育課程對柔道選手身體覺察能力影響之研究 (未出版碩士論文)。國立臺東大學，臺東市。
- Babin, L. A., Babin, B. J., & Boles, J. S. (1999). The effects of consumer perceptions of the salesperson, product and dealer on purchase intentions. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 6(2), 91-97. doi:10.1016/S0969-6989(98)00004-6
- Grossinger, R. (1995). *Planet medicine: origins* (6th ed.). Berkeley, CA: North Atlantic Books.
- Hager, G., & Gonczi, A. (2009). What is competence? *Medical Teacher*, 18(1), 15-18. doi:10.3109/01421599609040255

- Hanna, T. (1970). *Bodies in revolt: a primer in somatic thinking*. New York, NY: Holt, Rinehart and Winston.
- Hanna, T. (1977). The somatic healers and the somatic educators. *Somatics*, 1(3), 48-52.
- Hanna, T. (1983). *The body of life*. New York, NY: Alfred A. Knopf.
- Hanna, T. (1988). *Somatics: reawakening the mind's control of movement, flexibility, and health*. New York, NY: Addison-Wealey.
- Jarvis, P. (1983). *Professional education*. London, UK: Groom Helm.
- Linden, P. (1994). Somatic literacy: bringing somatic education into physical education. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 65(7), 15-21.
doi: 10.1080/07303084.1994.10606956
- Pohl, H. (1995). Feldenkrais for psychoanalysts. *Somatics*, 10(2), 20-25.
teacher. *Education*, 120(4), 675-680.
- Thurber, C. A., & Malinowski, J. C. (2000). *The summer camp handbook: everything you need to find, choose, and get ready for overnight camp-and skip the homesickness* (1st ed.). Los Angeles, CA: Perspective.
- Vista, C. (2000). Teaching classroom educators how to be more effective and creative