

南華大學社會科學院國際事務與企業學系亞太研究碩士班

碩士論文

Master Program in Asia Pacific Studies

Department of International Affairs and Business

College of Social Sciences

Nanhua University

Master Thesis

太極拳運動對國小學生之影響

—新莊區某國小之個案研究

The Impact of Taijiquan on Primary School Students  
: A Case Study of a Primary School in Xinzhuang District

謝明娥

Ming-O Hsieh

指導教授：張子揚 博士

Advisor: Tzu-Yang Chang, Ph.D.

中華民國 108 年 6 月

June 2019

# 南華大學

國際事務與企業學系亞太研究碩士班

碩士學位論文

太極拳運動對國小學生之影響—新莊區某國小之個案研究  
The Impact of Taijiquan on Primary School Students: A Case  
Study of a Primary School in Xinzhuang District

研究生：謝明成

經考試合格特此證明

口試委員：\_\_\_\_\_

李佩琳  
蘇嘉宏  
張子揚

指導教授：張子揚

系主任(所長)：鍾志明

口試日期：中華民國108年5月30日

## 摘要

從世界到台灣，3C產品盛行已經是當前家庭、校園與社會的「文明病」。當代小孩面對3C產品盛行，過多的聲光刺激和暴力電玩，以及過早在虛擬社群裡接觸的「過度社交」，都加速了國小學童問題的複雜和嚴重性。學生不僅容易出現網路成癮危害健康的情況，造成視力惡化，課業成績退步，甚至會因親子互動少，關係變疏離，影響人格發展，導致偏差行為日益嚴重。

本研究決定採質性研究，深入訪談26位學習太極武術的小學生。探討透過讓小學生在習練太極武術1~2年之後，在身體健康、心理健康、課業成績、家庭生活、學校生活等...各個層面所產生的變化與影響。

根據研究發現，太極拳運動對於國小學童之影響，歸納出結論如下：

- 一、筋骨身體的操練改善健康與體質。
- 二、專注定心的養成使課業成績提高。
- 三、自信心與榮譽感的提升，品格正向成長。
- 四、培養正能量釋放壓力改善人際關係。
- 五、轉移興趣，戒除3C產品的引誘，促進家庭和諧與溫馨。
- 六、強烈的責任感與使命感，促進班級團體的向心力與團結和諧。

關鍵字：太極拳、3c產品、國小學生、影響、個案研究

## Abstract

From the world to Taiwan, the prevalence of 3C products has become a "civilized disease" of families, schools and society. Facing the prevalence of 3C products, excessive sound and light stimulation and violent video games, as well as the "excessive social interaction" in the virtual community too early, all accelerate the complexity and seriousness of primary and secondary school children's problems. Students are not only prone to Internet addiction which endangers their health, causes deterioration of their eyesight and deterioration of their academic performance, but also may become alienated due to less interaction between parents and children, thus affecting their personality development and leading to increasingly serious deviant behavior.

This study decided to adopt qualitative research, in-depth interviews with 26 primary school students learning Taiji . This paper explores how to let pupils practice Taiji for 1 to 2 years, in terms of physical health, mental health, academic performance, family life, school life and so on. Changes and impacts at all levels.

According to the research findings, the influence of Taijiquan on primary school children is summarized as follows:

1. Physical exercises of muscles and bones improve health and physique.
2. Focus on the cultivation of concentration to improve academic performance.
3. Promotion of self-confidence and sense of honor, and positive growth of character.
4. Develop positive energy to release pressure and improve interpersonal relationships.
5. Transfer attention and positive interest, quit the temptation of 3C products, and promote family harmony and warmth.
6. Strong sense of responsibility and mission to promote the centripetal force and unity and harmony of class groups.

Keywords: Taijiquan, 3C products, primary school students, influence, case study



# 目 錄

摘 要.....	I
ABSTRACT.....	III
目 錄.....	V
圖目錄.....	VIII
表目錄.....	X
第一章 緒論.....	1
第一節 研究動機.....	1
第二節 研究問題與假設.....	4
第三節 研究貢獻及研究限制.....	5
第四節 名詞釋義.....	6
第二章 文獻探討.....	9
第一節 太極拳簡介與文獻回顧.....	9
第二節 太極拳的特色.....	17
第三節 太極拳對人體的影響及相關研究.....	22
第四節 太極拳運動與兒童教育相關之研究.....	26
第三章 研究設計.....	33

第一節 運動自我效能理論 .....	33
第二節 研究對象與教學設計 .....	38
第三節 研究方法與工具 .....	46
第四節 研究步驟與資料處理 .....	53
第四章 研究分析與發現.....	57
第一節 研究分析.....	57
第二節 研究發現.....	68
第五章 研究結論與建議.....	73
第一節 研究結論.....	74
第二節 研究建議 .....	79
第三節 研究反思 .....	81
參考文獻.....	83
附錄 .....	89
附錄一：家長同意書 .....	89
附錄二：逐字訪談稿 .....	90

# 圖目錄

圖 3-1 研究架構圖..... 54





# 表目錄

表 2-1	疾病預防及健康促進的輔助療法.....	25
表 2-2	太極拳增強健康與體適能.....	25
表 3-1	運動自我效能對運動參與的影響.....	35
表 3-2	運動自我效能其他相關研究.....	37
表 3-3	二十四式太極拳拳譜.....	38
表 3-4	功夫扇 .....	39
表 4-1	太極拳運動對小學生產生的正面影響.....	67



# 第一章 緒論

本研究主要目的是探討太極拳對國小學童之影響，以新北市新莊區某國小某一班習練太極拳之26名學童為例，以了解太極拳對小學生的影響及相關問題。本章共分為四節，第一節主要說明本研究之研究動機；第二節為研究問題與假設；第三節為研究貢獻與研究限制；第四節為名詞釋義。

## 第一節 研究動機

### 壹、3C 產品盛行導致親子關係疏離，學童偏差行為日益嚴重

隨著科技越進步，親子之間的關係卻越加疏離！根據調查，中小學生在學期間，每天上網超過3小時的比例已達15%，且3C產品功能繁多，學生更有機會沈溺於網路世界，許多家長因貪圖方便，亦或自己也沉迷於網路世界，用3C產品充當保母，已經不知不覺讓親子關係更加疏離與惡化。

依據新北市衛生局（2018）針對轄區內248所學校、5萬7475名學生進行的心理健康調查，發現每天上網超過3小時以上的比例，在國小學生占13.0%，在國中生占15.9%，在高中職學生占17.2%。

衛生局（2018）表示，市面上3C產品功能繁多，除了傳統桌上型或筆記型電腦外，不論智慧型手機、平板電腦等，都可以拿來玩遊戲或進行其他社群交友之上網功能，學生不僅容易出現網路成癮、危害健康的情況，更造成視力惡化，課業成績退步，甚至會因親子互動少，關係變疏離，影響人格發展，導致學生的偏差行為日益嚴重。

從台灣到世界，從世界到台灣，3C科技產品盛行的結果，顯然已經造成當前家庭、校園與社會、國家的「文明病」。當代的學童在面對3C產品盛行，過多的聲光刺激和暴力電玩，以及過早在虛擬社群裡接觸的「過度社交」，都加速了學

童問題的複雜和嚴重性。

面對3C產品導致的學童身心問題，造成當今家庭、校園、社會諸如此類之亂象，本研究將太極武術帶入國小校園中，透過讓小學生在習練太極武術之後，探討其所產生的變化與影響。

## 貳、研究者基於自我生命歷程的省思與重生

本研究者是一個小學教育工作者，由於是早產兒，自小體弱多病，十多年前，因為過度的忙碌與壓力，家族遺傳疾病：類風濕關節炎、甲狀腺機能亢進、心臟病……竟然悄悄找上門，頓時，內分泌、新陳代謝跟免疫系統全部大亂，除了心跳急促、心悸胸悶、呼吸困難、嚴重失眠之外，關節開始僵硬變形、疼痛不堪，早晨的晨僵（全身僵硬）更是苦不堪言。正值青壯年，卻因為全身關節慢慢變形，生活日漸失能到無法起床如廁而尿床好幾次，必須穿成人紙尿布就寢，真是顏面自尊都沒了。

此外，重度甲亢造成的眼凸問題，除了外表難看，無法閉眼，眼睛乾澀需要長期點藥服藥治療，還因嚇人的眼凸面貌，班上竟有十幾位家長集體到筆者任教的學校跟校長抗議，孩子會怕老師凸眼瞪人的長相，要求轉班。

後來，出入各家大醫院就成了筆者的生活重心，當時拿著類風濕關節炎的重大傷病卡，常常夜裡獨自流淚，因為一包又一包的藥物，似乎沒有控制住病情，一般的止痛消炎藥跟類固醇根本無法消除病痛，完全無法上下樓梯，只能上殘障廁所，教學時粉筆掉了，無法彎腰去撿拾，連下班回家做菜時，菜刀好幾次不聽使喚的掉落都差點剝掉腳指頭。

當時，身體每況愈下，為了擔心丟掉教職工作，也怕自己跟作家杏林子劉俠一樣會身障坐輪椅，筆者偷偷瞞著家人，自願擔任台大醫院醫學研究實驗的白老鼠，也自費施打昂貴的生物製劑，期望能延緩疾病導致的病變與疼痛。其中莫須瘤、恩博和復邁的自費價格都不低，一年總和下來，大約需要花費四十幾萬。

### 叁、太極恩師的啟蒙身教與傳承

病症持續了幾年，就在醫病經濟跟疾病雙重壓力之下，一次偶然機會，在類風濕關節炎簡稱（RA）病友協會得知有RA病友因為習練太極，病情竟然逐漸好轉康復。抱著死馬當活馬醫的心態，到處尋找太極，可是一般周遭的太極氣功，習來總是不得要領，無法達到療癒功能。住家附近找到拍打功，筆者很認真的跟練、拍打了幾個星期，全身關節不知怎的卻更腫更痛了，不僅連連失眠，藥也越吃越大包。長期疾病會影響心情及活力，後來連百憂解這種抗憂鬱的藥，也必須吃了。

就在痛不欲生，幾乎要放棄自己的時候。2012年1月在台北圓山花博爭豔館因緣際會下，得到太極良師：陳老師玉英及顏老師勝源的指導，終於在習練太極武術之後，身體逐漸恢復健康，重新找回彩色的人生與自信。筆者傻傻地學，傻傻地練，竟然莫名其妙可以傻傻的睡，不再需要依賴安眠藥物，而且手和腳的力量變強，柔軟度和全身關節慢慢變好，非常感恩這個奇妙的道遠因緣。

學習道遠太極七年多，在太極陳老師玉英及顏老師勝源時而嚴格，時而諧趣，不遺餘力地指導大家養身的太極功法，並以自身多年的領悟及體現，無私地分享及教導，不僅不收學員學費，無形中的言教、身教、境教……更讓太極的善及愛融入日常生活當中，幾年下來，筆者已經身體康復、生龍活虎起來，年已半百卻有著好像年輕人般的體能與健康。

爭豔館場子裡百多名的師兄姐，以台北市大同區鄰近的居民居多，也有來自三重、泰山、新莊、基隆、埔里……甚至遠從日本、美國、加拿大、法國……慕名而來的學員。道遠太極幫助無數學員身心健康，身心靈也得到寄託。這些受益的學員們常常在思考要如何報師恩，可是，兩位太極恩師，總是不求回報，要學員把這份愛，從身邊的小善做起，讓愛與善綿延不絕的傳遞下去，在這樣正向且有正能量的團隊習拳，真是人生一個非常難得的機緣。

研究者基於自我生命歷程的省思與重生，及工作上面對國小學童因為3C產

品導致日益嚴重的偏差行為與身心問題、家庭問題及學校問題，和受到兩位太極恩師的大愛與為善不欲人知、行善不求回報的身教影響，故將正向的太極武術帶入國小校園中，期透過讓小學生在習練太極武術之後，探討其所產生的變化與影響。

## 第二節 研究問題與假設

本研究的主要目的在於探討，26 個小學生在每星期兩次，每次 40 分鐘，為期一年到兩年的時間，透過團體太極拳 24 式與功夫扇的學習，對其學校課業成績、身心健康、家庭生活、學校生活，有沒有得到正向的影響或改善。研究問題：

- 一、了解小學生肯吃苦，持續學習太極武術的原因。
- 二、了解小學生在打太極拳當下的身心感覺是什麼？
- 三、了解小學生在練太極武術之後，對家庭生活的影響。
- 四、了解小學生在練太極武術之後，對學校生活的影響。
- 五、了解小學生在練太極武術之後，對課業成績的影響。
- 六、了解小學生在練太極武術之後，對身體健康的影響。
- 七、了解小學生在練太極武術之後，對心理健康的影響。
- 八、了解小學生將來持續學習太極拳的意願。
- 九、了解小學生有沒有自我覺知太極的益處，想要介紹什麼人來打太極拳？

本研究決定採質性研究，個案研究，半結構式深入訪談26位學習太極武術的小學生。探討透過讓小學生在習練太極武術1~2年之後，在身體健康、心理健康、課業成績、家庭生活、學校生活等……各個層面所產生的變化與影響。深入訪談內容如下：

- 一、你學太極多久了？
- 二、練太極要拉筋、掛腿、紮基本功，很辛苦，你怎麼可以這麼用心？

- 三、請把你練太極時身心的感覺說出來！
- 四、你堅持學習太極武術的原因？
- 五、你覺得練太極武術之後，對你的家庭生活有什麼影響？
- 六、你覺得練太極武術之後，對你的學校生活有什麼影響？
- 七、你覺得練太極武術之後，對你的課業成績有什麼影響？
- 八、你覺得練太極武術之後，對你的身體健康有什麼影響？
- 九、你覺得練太極武術之後，對你的心理健康有什麼影響？
- 十、將來有機會，你會繼續學習太極拳或是介紹什麼人來打太極拳嗎？

### 第三節 研究貢獻及研究限制

#### 壹、研究貢獻

根據已有的研究資料顯示，可發現國內外近代乃至最近數十多年來有關太極拳運動應用之研究多著重於中老年人之養生、復健、平衡感、強身健體及提高老年人休閒生活品質為主。針對於教育領域之研究為數甚少，且研究主題多為針對某類疾病之復健療癒、病症改善、基本運動能力、體適能及心肺功能相關議題等。近年來，國內只有一篇針對特殊教育領域視覺障礙學生所進行的研究（曹博勝，2013），及一篇針對太極拳運動對國小ADHD學童課堂持續性注意力之影響（曹祐榮，2016）。

可見太極拳運動的推廣雖已延伸至特教生及身障生的應用，但尚未有深入探討太極拳運動對一般國小學童對其學校課業成績、身心健康、家庭生活、學校生活等……方面，是否有產生影響之相關研究。因此，本研究針對小學生在習練太極拳運動一到兩年之後，在家庭、學校、身心健康、課業、人際關係等方面的影響進行探討。

## 貳、研究限制

就研究範圍、研究對象及研究結果而言，本研究之研究限制如下：

### 一、研究範圍之限制：

在研究結果的解釋上，本研究關注於26個參與太極運動學習的個案研究，能否代表絕大多數習練太極拳的參與者，有其限制。

### 二、研究對象之限制：

本研究對象只針對新北市新莊區某一國小中年級參與太極學習的班級，其研究對象及研究結果，能否涵蓋類推到整個國小學生，有其限制。且本研究者除了是該班級的導師之外，亦是太極拳及功夫扇之教授者及訪談者，因此受訪者在回答問題時，是否保持中肯態度，亦有其限制。

### 三、研究結果之限制：

由於本研究對象皆是大約九到十歲的小學生，深入訪談時，在描述自己的經驗及感受時，不只在陳述過去所發生的事，話語的表達就是他們對事件的理解或解釋；表達同時也會融入自己的肢體語言、情感和聲調，甚至因為年紀小，表達能力不佳，甚或選擇性遺漏一些線索，造成研究結果之偏頗，有其限制。

## 第四節 名詞釋義

一、太極拳：太極拳，國家級非物質文化遺產，是以中國傳統儒、道哲學中的太極、陰陽辯證理念為核心思想，集頤養性情、強身健體、技擊對抗等多種功能為一體，結合易學的陰陽五行之變化，中醫經絡學，古代的導引術和吐納術形成的一種內外兼修、柔和、緩慢、輕靈、剛柔相濟的中國傳統拳術。

目前被國家體委統一改編作為強身健體之體操運動、表演、體育比賽用途。

可分為比武用的太極拳、體操運動用的太極操和太極推手。

傳統太極拳門派眾多，常見的太極拳流派有陳式、楊式、武式、吳式、孫式、和式等派別，各派既有傳承關係，相互借鑒，也各有自己的特點，呈百花齊放之態。由於太極拳是近代形成的拳種，流派眾多，群眾基礎廣泛，因此是中國武術拳種中非常具有生命力的一支。

二、運動：運動，一種涉及體力和技巧的由一套規則或習慣所約束的活動，通常具有競爭性。沒有不運動的物件，也沒有能離開物件的運動。運動具守恒性，即運動既不能被創造又不能被消滅，其具體形式則是多樣的並且能互相轉化，在轉化中運動總量不變。在幾何中，剛性運動被描述為：平面到其自身的一個映射且使任意兩點  $A, B$  的距離與其像  $A'=M(A), B'=M(B)$  的距離相同。哲學上，運動的定義：物在時空中的線性遷移。本研究指從事太極相關的體育活動。

三、小學生：小學生，指正在小學上學的學生。

四、3C 產品：流行於中華民國台灣的術語，是對電腦 (Computer) 及其週邊、通訊 (Communication，多半是手機) 和消費電子 (Consumer Electronics) 等三種家用電器產品的代稱。這類的產品規格接近，替代性高，產品生命週期較短 (約一年)，製造商進入門檻較低，在許多廠商投入競爭後，往往價格會快速下跌，是這類產品的特點。

五、個案研究：個案研究，是一種科學研究的方法。它是運用技巧對特殊問題能有確切深入的認識，以確定問題所在，進而找出解決方法。針對的是其特殊事體之分析，非同時對眾多個體進行研究。所研究的單位可能是一個人、一家庭、一機關、一團體、一社區、一個地區或一個國家。個案研究一詞來自醫學及心理學的研究，原來的意義是指對個別病例做詳盡的檢查，以認明其病理與發展過程。這種方法的主要假設是對一病例做深入詳盡的分析，將有助於一般病理的了解。在圖書館學或資訊科學中的個案研



究，是指在某圖書館或資訊中心，對其發生的特殊問題進行研究，並提出解決之道。個案研究的成功與否，大多賴於調查者的虛心，感受力、洞察力和整合力。他所使用的技術包括仔細的搜集各種記錄，無結構的訪問，或參與觀察。



## 第二章 文獻探討

本研究主要目的是探討太極拳對國小學童之影響，本章是針對太極拳運動之文獻做探討及深入探究太極拳對人體、對兒童教育的影響及相關問題。本章共分為四節，第一節主要說明太極拳簡介與文獻回顧；第二節為太極拳的特色；第三節為太極拳對人體的影響及相關研究；第四節為太極拳運動與兒童教育相關之研究。

### 第一節 太極拳簡介與文獻回顧

太極拳動作鬆沉緩慢，但每每見練拳者大汗淋漓，足見運動量很大，這是因為太極的柔和緩慢有別於虛弱無力，綿綿不斷不等於動作之間含糊不清，拖泥帶水。可以窺見太極拳的每一個招式，每一個動作都有嚴格的規定，必須符合以下十個原則，稱為太極拳十要：

#### 壹、太極拳十要

太極拳十要是當今習練太極拳者，眾所周知的十大準繩及基則，也是習練太極權者自我檢視是否習練到位的判斷標準。此太極拳十要乃由楊澄甫宗師口授，陳微明老師筆錄。

##### 一、虛靈頂勁：

頂勁者，頭容正直，神貫於頂也。不可用力，用力則項強，血氣不能流通，須有虛靈自然之意。非有虛靈頂勁，則精神不能提起也。

##### 二、沉肩墜肘：

沉肩者，肩鬆開下垂也。若不能鬆垂，兩肩端起，則氣亦隨之而上，全身皆不得力矣。墜肘者，肘往下鬆墜之意。肘若懸起，則肩不能沉，放人不遠，近於外家拳之斷勁矣。

### 三、含胸拔背：

含胸者，胸略內涵，使氣沉於丹田也。胸忌挺出，挺出則氣擁於胸際，上重下輕，腳根易於浮起。拔背者，氣貼於背也。能含胸則自能拔背，能拔背則力能由背發，所向無敵也。

### 四、鬆腰坐胯：

腰為一身主宰，能鬆腰後兩足有力，下盤穩固。虛實變化，皆由腰動。故曰命意源頭在腰際，有不得力，必於腰腿求之也。

### 五、虛實分清：

太極拳以分虛實為第一義。如全身皆坐在右腿，則右腿為實，左腿為虛。全身皆坐在左腿，則左腿為實，右腿為虛。虛實能分，而後轉動輕靈，毫不用力。如不能分，則邁步重滯，自立不穩，而易為人所牽動。

### 六、上下相隨：

上下相隨者，即太極拳論中所云，其根在腳，發於腿，主宰於腰，形於手指，由腳而腿而腰，總須完整一氣也。手動腰動足動，眼神亦隨之動，如是方可謂上下相隨，有一不動，即散亂也。

### 七、內外相合：

太極拳所練在神，故云：神為主帥，身為驅使。精神能提得起自然舉動輕靈。架子不外虛實開合。所謂開者，不但手足開，心意亦與之俱開；所謂合者，不但手足合，心意亦與之俱合；能內外合為一氣，則渾然無間矣。

### 八、相連不斷：

外家拳術，其勁乃後天之拙勁，故有起有止，有續有斷。舊力已斷，新力未生，此時最易為人所乘。太極拳用意不用力，自始至終，綿綿不斷，周而復始，循環無窮，原論所謂，如長江大河滔滔不絕。又曰，運勁如抽絲，皆言其貫串一

氣也。

## 九、用意不用力：

太極拳論所云，全是用意不用力。練太極拳，全身鬆開，不使有絲毫之拙力以留滯於筋骨血脈之間，以自束縛，然後能輕靈變化，圓轉自如。或疑不用力，何以能長力？蓋人身之有經絡，如地之有溝洫。溝洫不塞而水行，經絡不閉而氣通。如渾身僵勁充滿經絡，氣血停滯，轉動不靈，牽一髮而全身動矣。

若不用力而用意，意之所至，氣即至焉。如是氣血流注，日日貫輸，周流全身，無時停滯，長久練習，則得真正內勁，即太極拳論中所云，極柔軟然後能極堅剛也。太極拳功夫純熟之人，臂膊如棉裏鐵，份量極沉。

## 十、動中求靜動靜合一：

外家拳以跳躑為能，用盡氣力，故練習之後，無不氣喘者。太極拳以靜制動，雖動猶靜。故練架子愈慢愈好，慢則呼吸深長。氣沉丹田，自無血脈僨張之弊。雖然拳架在動，而心不為所動，動靜就能達到合一。

以上太極拳十要是楊澄甫宗師口授，陳微明老師筆錄。目前為世人衡量太極拳之標準與圭臬。

## 貳、文獻回顧

太極拳的起源眾說紛紜，各派都不同的說法及註解。不過，可以肯定的一點是太極拳的起源是源自於中國，目前對於太極拳的起源最普遍的認同是：

一、太極拳最早源於太上老君老子《道德經》中的思想，「天下之至柔，馳騁天下之至堅」、「有欲虛極守靜篤」等理論。

二、三國時代，華陀創五禽戲仿「虎、鹿、猿、熊、鳥」五種動物的形體動作而得此運動。常習練之，可得「血脈流通，病不得生」之益處，故而提出運動得以養生。華陀偏愛勞動，勤鍛鍊，一生精神抖擻，健步如飛，身強體壯。

三、印度第二十八代達摩祖師來中國後，除了宣揚佛法，亦傳揚達摩五禽拳，該拳效仿「龍、虎、豹、蛇、鶴」五種動物之形體及特長而創「少林武術」，造福鄉里百姓，使得百姓強身健體，少林武僧亦得養生真功夫。

四、武當山武當派祖師爺張三豐，將五行八卦融合於各家拳術之中，創出以陰陽、剛柔、動靜、養生於一體的太極內家拳。武當張三豐其人形體魁梧，健步如飛，時常行遊四方，居無定所，高深莫測也，傳為太極拳創始人。而太極二字源於周易之「易有太極、是生兩儀」，太極者含有至高、至極、絕對、唯一之意境。

五、清朝乾隆年間，武術書籍作家王宗岳著有《太極拳論》，此人晚年於河南洛陽及開封兩地開館傳授太極拳。另外，據傳在河南溫縣陳家溝陳王廷九代祖傳陳氏太極拳後，太極武術相繼發展為五大流派太極拳。

關於太極拳的源起與創始人，亦是眾說紛紜，大致上有唐朝許宣平，宋朝張三峰，明朝張三豐，清朝陳王廷和王宗嶽等幾種不同的說法。雖張三豐和王宗嶽各著有《太極拳論》，對後世的習拳者皆有莫大的影響，但現在多數拳家較多以現傳各式太極拳源出陳式太極拳，而認為太極源自於陳王廷創拳的說法。

總之，太極拳的歷史發展至今，大體是綜合吸收了明代名家拳法，特別是武將戚繼光的三十二勢長拳，並將之結合了古代氣功導引、吐納氣功和中醫五行經絡運行學說，以及古代陰陽五行學說，以道教、太極八卦、易經等理論作為哲學基礎，因而使太極拳蘊含著豐富的中國傳統文化與傳統的哲學思想。鄭名涵(2003)認為，太極拳是一系列由個人動作組合在一起，各動作之間是連續的、緩慢且流暢的，並配合深呼吸集中意念，以達到身、心、靈和諧狀態的過程。

太極拳以棚、捋、擠、按、採、捌、肘、靠、進、退、顧、盼、定等十三種動作做為基本的運動方法，在運動中，以意識引導動作，並且要求靜心定意，動作與呼吸緊密配合，呼吸要平穩、深長柔慢；動作要中正安舒、柔和緩慢；身體宜保持輕鬆自然、不偏不倚，動作綿綿不斷、輕柔自然；動作以弧形為主，同時

以腰為軸，上下相隨內外相合，將周身組成一個整體，在運動的過程中，重視動作的連貫與協調，並且要求虛實分明，動作與動作之間的銜接和順，處處分清虛實，動靜合一並保持重心穩定，動作不浮不僵，外柔內剛，整勁而發。而目前國內非常流行的太極推手運動或競技中，則要求以靜制動，以柔克剛，避實擊虛，借力發力，主張一切從空無出發，隨人則活，由己則滯。尤其講究聽勁，通過身體觸覺，來判斷對方力道的大小、方向與部位，不只引進落空，亦可引勁落空，並及時做出反制，如對方剛力來打，則以柔化之，隨人而動，瞬息萬變，隨機應變。

太極拳經過長期的流傳，演變出了許多的流派，有陳式太極拳、楊式太極拳、孫式太極拳、吳式太極拳、武式太極拳等五大派系，稱為五式太極拳。綜合尹川嘉（2013）；蔡麗華（2006）；熊衛（2001）等研究歸納整理出太極拳的種類，並將常見的五種類型依發展時間先後分述如下：

## 一、陳氏太極拳

相傳乃清朝河南溫縣陳家溝的九代傳人陳王廷創編了陳式太極拳，是相傳五種太極拳流派最早的太極拳種（西元1754年，距今約260年）特色為在緩和的動作中，融合了快速、有勁且具爆發力的低蹲體位動作，較適合年輕人。陳式太極拳的鍛鍊原則和練法還要求意、氣、身三者密切配合，以意行氣，源動腰脊，旋腰轉脊，節節貫穿。在推手中以纏繞粘隨為主，在粘貼纏繞過程中，運用棚、捋、擠、按等法則，借力制動，舍己從人，聽勁懂勁，發勁制敵。

## 二、楊氏太極拳

楊氏太極拳由清朝楊露禪（1799年–1872年）創編，楊露禪是河北永年人，自幼家貧，十歲左右被賣身到陳家溝陳德湖家為童工，喜好武術，偷學陳式太極拳，勤學苦練，拳術有成，後到北京傳授拳藝，北京乃京畿重地，楊氏太極拳因此甚得王公貴族及朝臣權貴所喜愛，至後代楊健侯之子楊澄浦又將之不斷修改，終成為久傳不衰的楊式太極拳。此拳為目前最普遍廣傳的一種太極拳，動作溫和

易學，適合各年齡層及身心狀況。楊式太極拳拳架舒展簡潔，結構嚴謹，身法中正，動作和順，剛柔並濟，輕鬆自然。姿勢開展，平正樸實，練法簡易，由鬆入柔，積柔成剛，剛柔相濟。楊氏太極拳架勢有高、中、低之分。

### 三、吳氏太極拳

創始人是清朝吳鑒泉（1870年–1942年），河北大興縣滿族人，其父親吳全佑從學楊氏太極拳（楊式小架）開始。吳鑒泉1928年被上海武術館聘為拳術教授，1935年開設鑒泉太極拳社，廣傳吳式太極拳。高手輩出，其得力門徒馬鶴亮成為上海頗有名氣的武術家，吳鑒泉將愛女吳英華（拳劍高手）相許給馬鶴亮為妻，在武術界較有名望。吳式太極拳名傳海內外，吳式「推手」有獨到技巧。強調內力的運轉後引導出外顯的姿勢，為較高深的防身拳法。吳式太極拳以柔化著稱，動作輕鬆自然，連續不斷，循規蹈矩，鬆靜自然，獨具靜態之妙。拳架雖然小巧，但具有大架功底，又開展而緊湊，在緊湊中自具舒展，不顯拘束。推手時，端正嚴密，細膩熨貼，守靜而不妄動，以巧勁善化見長。

### 四、武氏太極拳

創始人清朝武禹襄（1812年–1880年），名河清，河北永年人，開始學練陳式太極拳，拳藝有成後，自創一派，為武式太極拳，取陳、楊拳架之間，為緊小拳架，現今學練人比較少。清末河北永年人武禹襄在 楊露禪 從陳家溝返鄉後，深愛其術，從學楊于陳式老架太極拳，後又從 陳清平 學趙堡架，經過修改，創造了武式太極拳。武式太極拳既不同于陳式老架和新架，亦不同于楊式大架和小架，學而化之，自成一派。其動作簡潔緊湊，架勢雖小而不局促，動作舒緩平穩，出手不超過足尖，收時不緊貼於身，左右手各管半個身體，不相逾越。強調軟性由內而外且趨近身軀的招式，著重手部的動作，如推手，對下肢活動能力倚重減。

### 五、孫氏太極拳

創始人清朝孫祿堂（1861年–1932年），河北完縣人，從幼愛武，學過形意拳、

八卦拳，直到民國初年才獨創孫式太極拳，後由其女孫建雲傳授。河北完縣人孫祿堂，自幼酷愛武術，從師李魁垣學形意拳，繼而學于李之師郭雲深，又從師程廷華學八卦掌。經多年研練，功夫深厚。後有從師郝為真學太極拳，參合八卦、形意、太極三家拳術的精義，融合一體而創孫式太極拳。蹲姿體位較高，強調雙腳的前後交互移動，招式如行雲流水，並著重「氣功」的運作。

「陳、楊、武、孫、吳」五種太極拳流派相傳時間較久，學習者多而廣，其中陳、楊兩式更是久傳不衰。現在盛行的太極拳24式是1954年體委會邀請全國武術名家、教授學者，從楊式太極拳85式改編成88式，又從88式中簡化精選為24式簡化太極拳，為全國統一的武術教材。經過近年來群眾修練的效果，證明是老少咸宜，易學易練，對養生健體，防病防衰，延年益壽有顯著功效。於1956年正式公佈實施，成為國內外廣泛傳授表演的基本初級太極拳。42式太極拳是體委會於1989年創編七個武術競賽套路中的一種，競賽套路為42式綜合式太極拳，中級太極拳（初級競賽套路是24式，中級競賽套路是42式，高級競賽套路是陳式太極拳）。

各氏太極拳流派雖各具鮮明的風格和特點，動作也有繁簡大小的不同，但因皆發展自同一源頭，在練習技巧和運動特色方面，基本上是相同的，其鍛鍊原則均主張由鬆柔入手，積柔成剛，進而達到剛柔相濟的目標（唐豪、顧留聲，2012）。

### **參、太極拳運動之實證功效**

太極拳強調靜心、鬆柔、集中注意力、冥想、凝神的概念，並且配合連續性流暢的肢體動作，為身體帶來專心與冥想的效果（Chang, Nien, Tsai, & Etnier, 2010）。在運動時大腦必須專注在整個身體的運作，維持身體的放鬆、並且讓動作連貫流暢、呼吸緩慢深沉，以注意力去維持與連結動作移動的路徑與意圖。目前已有許多實證研究指出，太極拳運動在生理、心理與精神、個人整體幸福感及生活品質上皆有正向促進功效，研究結果如下所示：

#### **一、太極拳運動的生理健康功效**



Taylor-Piliae (2006) 指出，太極拳強調放鬆與身心靈的互相溝通，對人體自主神經系統、腦下垂體、腎上腺等系統皆能產生相互反應，能促進自身生理、精神、免疫及內分泌等系統保持平衡，進而促進健康。因此太極拳運動成為近年來西方國家另類及身心療法的主要項目之一 (Morone & Greco, 2007)。

汪忠川 (2009) 整理國外太極拳相關實證研究指出，太極拳運動有疾病預防及增強健康體適能的功效，並且對於疾病復健有正向的療效，是很好的疾病預防及健康促進的輔助療法，亦是老年人最佳的運動健身項目之一。

此外對於太極拳運動的生理健康功效的研究，尚有Wahbeh (2008) 增加平衡感及預防跌倒。Hogan (2005) 舒緩疼痛及疼痛型症候群的預防療法。Corman (2002) 降低壓力效應並漸緩憂鬱情緒。Lan (2000) 防止老化與降低骨質流失及治療孱弱症候群。

## 二、增強健康與體適能方面的研究

Lui (2008) 增加肌肉強度、柔軟度、耐力、敏捷性、平衡感。Anonymous (2007) 促進微血液循環、血脂肪代謝。Esch (2007) 改善氣喘者肺呼吸功能。Cherniack (2007) 增進肺部含氧量。Lee (2007) 改善心臟血管功能。Hogan (2005) 增進免疫力功能。Lan (2002、2004) 改善生活品質。Wang (2002) 維持與促進認知功能。

## 三、有關疾病復健方面的研究

Wang (2008) 心肌梗塞或冠狀動脈手術之復健及心臟衰竭的輔助治療。Yeh (2004、2008) 糖尿病症狀改善。Chang (2008) 中風後復建。Hui (2008) 癌症治療後身心復健。

綜合以上研究發現，太極拳運動在生理、心理上的健康促進以及疾病預防功效已經被證實。太極拳是一種動靜相隨、靜中有動、使人放鬆紓壓的運動，能夠有效調節人們的身心和諧，練習太極拳可以提高習練者全身各器官經絡的機能，增強體質、降低負面情緒並增進整體健康與幸福感，此結論符合目前醫學理論。

尤其在練習太極拳的過程中，要求注意力集中，心無雜念，動作需要圓融且連貫，由神意氣帶動，從眼神到上肢、軀幹、下肢，上下協調毫不紊亂，需要有良好的認知和協調能力，這些要在大腦活化程度較高的情形下完成，對中樞神經系統起到間接的訓練作用，並能從中提高中樞神經系統活化程度，加強了大腦的調節作用，對身心健康具有極大的預防與促進功效。

## 第二節 太極拳的特色

太極拳是中國聞名於世界的一種內家拳，著重全身協調連貫的動作，以緩慢的速度，再配合精、氣、神及呼吸法，構成一項整體、柔順的運動特色。然則太極拳雖圓潤柔慢，行拳時看似寧靜圓融溫順，卻也是一種可變換快慢的攻防技擊武術，本節將太極拳的特色依照詹明樹老師的養生健體功用及近代攻防技擊作用兩部分做探討。

### 壹、詹明樹老師的詮釋

詹明樹老師是國際級太極武術名家，曾代表我國參加亞運太極武術比賽，榮獲四十二式冠軍。也多次獲得全國比賽冠軍，詹明樹老師（2000）曾任職於國內太極拳總會理事長，以太極拳總會之名編纂太極拳圖解一書中則提到太極拳運動的十個特性如下：

特性一：心靜神怡的意氣運動；特性二：身肢放長的鬆柔運動。

特性三：順逆纏絲的螺旋運動；特性四：立身中正的虛實運動。

特性五：腰脊領先的整體運動；特性六：一氣呵成的連貫運動。

特性七：能柔能剛的彈性運動；特性八：可快可慢的對應動作。

特性九：以輕制動的槓桿運動；特性十：百體如一的和諧運動。

因此，根據以上太極拳的特性得知，太極拳運動著重全身協調連貫的動作，以緩慢的速度，再配合精、氣、神及呼吸法，構成一項整體、柔順的運動特色。

太極拳行拳的時候要保持精神的寧靜。太極以靜制動，雖動猶靜。故習練時愈慢愈好。慢則呼吸細長柔慢，氣沉丹田，自無血脈噴張之弊害。行拳時雖愈慢愈好，然過慢則滯，亦恐失其連綿不絕之意境。行拳時要消除硬力與蠻力才可以令血氣流通，靈活自如。意就是指內意，每一舉一動都是意之所在。招式既出，必有出拳之意；一腿蹬出，意亦隨之。切不可漫不經心或無精打采地左顧右盼。此外，要注意虛實分明，包括身體四肢的動作以及與對手較量時的應變。一般人較為容易領略的是兩腿的虛實。當我們踏出一步時，著地的腳必然承受全身的重量，然後另一條腿才可靈活地伸展。行拳時務須虛實分清，在整個過程中保持重心，使不致搖晃不定，步法虛空紊亂。如果虛實不分，兩腿著力，必然邁步維艱，自立不穩，而且容易為外所牽動。

## 貳、攻防技擊之武術與太極拳技擊十大猛人

然則太極拳雖圓潤柔慢，行拳時，拳架在動，而心不為所動，達到動靜合一，看似寧靜圓融溫順，卻也是一種可變換快慢的攻防技擊武術，因此近代出現了拳技高強的太極技擊十大猛人。

（太極拳技擊十大猛人<https://kknews.cc/history/6pjyem.html>）

太極拳，位列中國三大內家拳之一，它是最能代表中國的一種武術運動，也是世界上習練人數最多的拳種。不光是老少皆宜，還可以技擊防暴。在歷史的長河中，太極拳名家高手輩出，以強悍實戰能力著稱於世者也不乏其人。

### 一、楊露禪

人稱「楊無敵」，楊式太極拳創始人，中國歷史上第一個將太極拳事業深入推廣，發揚光大的偉大武術家。他以畢生精力鑽研武學，醉心拳道，訥於言而敏於行，成就威名後仍淡泊依舊，不為浮華虛榮所累，是典型的「武痴」。1840年左右，楊露禪自豫北溫縣陳家溝學拳藝成後返回家鄉冀南永年縣設壇教拳，拳械運用高妙，所向無不披靡，鄉里高手盡皆懾服。後來因故又被薦往北京，歷任大戶醬園張家，京師旗營武術教師等。晚年時被延請至王府授拳，因眾多弟子大都

出身高第，禮遇有加，使得太極拳的社會地位和影響力非同一般。楊露禪公因每在擂台上與別家武者較量，出手即見紅，一響必成功，遂被譽為打遍京城「楊無敵」，名聲大噪。

## 二、楊班侯

楊露禪次子，相貌清瘦，富有臂力。自幼隨父親學習太極拳，終日孜孜不倦，不懼寒暑。但楊露禪治學態度嚴謹，這令楊班侯幾度想逃跑。十年苦練，終得大成。根據河北永年縣誌記載：楊班侯像貌清瘦，富有臂力，幼承嚴父真傳，學武悟性極高，騰挪跳躍，象猿猴一樣，尤其擅長太極大杆技術，掌握了太極拳的奧秘。他繼承了乃父衣鉢，武功卓絕。初入京城，便一戰成名。而後『英法聯軍進北京，到處燒殺淫掠，無惡不作，使手無寸鐵的平民百姓慘遭殺害，積屍塞路，血流成河，激起了楊班侯的無比仇恨，當時他在清軍當教官，便率領愛國清軍與人民自動聯合起來，並肩英勇頑強地抗擊侵略者，在戰鬥中楊班侯施展絕技，揮舞大刀從敵軍中殺進殺出，打死打傷侵略者多人，給敵軍以重創。清政府腐敗無能，對外採取屈膝投降的政策，對內橫行霸道，欺凌百姓。清軍看楊班侯斃殺了洋人，闖下了大禍，也不敢留用他了，楊班侯一氣之下，便回到家鄉。他回到家鄉不忘國恥，提倡國民練武強身，以備禦侮雪恥，把一身絕藝毫無保留地傳給了家鄉人民』」這種傳說主要流傳在楊班侯家鄉一帶。

## 三、陳發科

陳發科出生於太極拳世家，是陳氏十四世「牌位大王」陳長興曾孫，師承其父延熙是陳氏太極拳承前啟後的一代大師。陳發科先生一九二八年應許禹生等之邀到北京傳拳，他以「挨著何處何處擊，將人擊出不見形」的高超技藝受到北平武術界的嘆服，從而在北平站住了腳，開始在北平傳拳，改變了「誰知豫北陳家技，卻賴冀南楊氏傳」，開創了「不意陳君標異幟，纏絲勁勢特剛強」的新時代，使得有300多年歷史的只流傳在陳家溝一隅之地、一姓之眾的陳氏太極拳走出了陳家溝，是陳家溝陳氏太極拳發展的一個重要的里程碑。陳發科技藝高超，教學

有方，從學者甚眾，培養出了李經梧、洪均生、李劍華、雷慕尼、田秀臣、陳照奎、馮志強等一大批優秀的學生，開創了北京陳式太極拳的新紀元。

#### 四、孫祿堂

孫式太極拳創始人孫祿堂，年輕時好技擊，踢館無數從未落敗，藝成後遊歷天下，無有敵手，在世名家皆為嘆服，曾信手擊昏挑戰的俄國著名格鬥家彼得洛夫。年愈花甲時，力挫日本天皇欽命大武士板垣一雄。古稀之年，又一舉擊敗日本五名技擊高手的聯合挑戰。故在當時武林中享有「虎頭少保，天下第一手」之譽。孫祿堂武功已至「依乎天理、批大郤、導大窾」，神乎之遊刃的武學最高境地，為當時武術界之領袖人物。形意、八卦名家張兆東晚年對友人曰：「以餘一生所識，武功堪稱神明至聖登峰造極者，惟孫祿堂一人耳。」

#### 五、褚桂亭

褚桂亭為近代傑出的武術大家，精太極、形意、八卦，身材魁梧修長，相貌威嚴端莊，性格豪放仗義，氣宇軒昂，承傳於李存義、梁振圃、張占魁、李景林、楊澄甫、孫祿堂、姜玉和、尚雲祥、黃柏年等名師。內外兼修，享譽武林。他一生打抱不平軼事極多，其中最著名的為以「斜飛式」打倒三十多名地痞馳名武林。

#### 六、宋書銘

宋書銘頗為神秘，為袁世凱手下的一個機要秘書，自言為宋遠橋的十七世孫，精研易理，擅太極拳，其拳式名三世七，以共有三十七式而名之，又名長拳，與太極拳十三勢名目大同小異。其時太極拳諸名家，如紀子修、許禹生、劉恩綏、劉彩臣、姜殿臣及吳圖南偕相拜訪宋書銘，與宋書銘推手，往往一招之間便已經被擊飛。

#### 七、鄭悟清

趙堡太極拳一代大師，他生深究易理，博覽群書，將儒、釋、道、醫、兵、書法、文史等諸子百家學說融於太極拳。運用經絡學說，人體力學，根據自己的

實踐心得，進一步升華太極拳養生延年之功效，使自己三十歲的不愈之體，至九十歲無疾而終，生命又延續了六十年，他拳藝精湛、內功深厚，從未穿過滑冰鞋，卻能穿滑冰鞋在冰上練拳，運停自如；釘不入肉；水中投石不起花波；點穴非凡……。技擊運用，擊人不露形，與人試技，以微妙之變化，擊人於丈外。

## 八、孫村周

孫式太極拳創始人孫祿堂老先生的次子，諱煥文號二可，他自幼秉承家教，又敏而好學，深得太極、形意、八卦諸拳之精髓，尤以武術擊技聞名於世。文武兼修，16歲始發奮苦修，三年得家學大要。存周先生自民元出道以來，與各派拳家較藝無數，平生未遇其匹。海上名拳家褚桂亭嘆存周武藝絕倫，技擊獨步，同時代無人能出其右。存周先生一生篤技擊、好任俠，遠浮名，書劍合璧，輕利重義。以其一生對武學研修的苦心孤詣和瀟灑超脫、求真忘我的精神境界感召後人。存周先生質樸天然，幽默博學，趣意清雅。通詩文詞曲，知古樂音律，更好書畫，以山水為多，尤善松柏，合以其性。

## 九、吳鑒泉

他的父親吳全佑是太極拳的高手。全佑先跟楊露禪學習太極拳，後又拜楊露禪第二個兒子楊班侯為師，學習楊式小架太極拳。當露禪先生充旗營教師時，得其真傳蓋三人：萬春、凌山、全佑是也；一勁剛、一善發人、一善柔化；或謂三人各得先生之一體，有筋骨皮之分。」全佑善於柔化，自成一格，成為太極拳高手。吳鑒泉自幼跟父親學習小架太極拳。深得其太極拳精要，一聲苦練，功夫已達化勁。

吳鑒泉一生交手軼事極多，朝陽門外降服烈馬，與美國大力士較量，上海新界輕易戰勝六個小伙子。

## 十、王培生

王培生為武學奇才。太極拳名家，同時也精通形意拳、八卦掌，對內家拳理

無不通曉。他常說：「形意拳以五行相生相剋之理制敵取勝，稱之直勁；八卦掌主變動如魚撞網，即動則變，變則化，變化無窮，故稱變勁；太極拳一舉手一投足周身具要輕靈，使人看著有摸不著，有處處落空之感，尤能使人心悅誠服，故稱空勁。」王培生大師一生交手軼事極多，其中以年輕時拳打數名日本兵，晚年時擊敗日本武術交流團長最為出名。

（功夫太極，2016）

### 第三節 太極拳對人體的影響及相關研究

回顧以往對於練習太極武術的好處之研究，不外乎著重於中老年養生與健康保健這兩個層面：

#### 一、太極武術著重於中老年人養生層面：

- （一）改善神經系統。神經系統的作用是調節全身各器官功能活動、保持人體內部的完整統一，以適應外部環境的變化需要。太極拳通過意念和呼吸與動作配合，促進大腦神經細胞的功能完善，使人體神經系統興奮和抑制過程得到協調，對精神創傷、神經類疾病，如神經衰弱、失眠、高血壓等有較好的防治作用。
- （二）增強心臟功能，改善循環系統，擴大肺活量。心臟病是世界第一號殺手，目前西醫對這種疾病還沒有特效的治療方法，練習太極拳能預防心臟病，這是因為太極拳不同於其他運動，它動作舒展緩慢，全身肌肉放鬆，使心臟得到充足供血，但又不會加快心律，加重心臟的負擔；太極拳通過緩慢、細長、均勻的腹式呼吸，使人體肺部的氧氣充足，腸胃得到蠕動鍛煉，增強消化和排泄機能，所以經常鍛煉太極拳，對心臟病、肺病、胃病、便秘、痔瘡等有防治作用。
- （三）提高人的平衡能力，防止骨質疏鬆。老年人常見的意外事故之一是失去

平衡摔倒而導致股骨頸骨折，為什麼會有這個結果呢？這是因為老年人的骨骼鈣質減少，骨質疏鬆而致。太極拳運動中，有一部分動作專門練習平衡能力的，練習者的平衡能力得到充分的鍛煉。練習太極拳時，常常一條腿支撐了全身的重量，腿部受力增加，骨質的含鈣量也會增加，骨骼就變得很堅固了。所以經常練習太極拳的人不容易會摔跤和骨折。

(四) 具有健美作用。太極拳的頂懸、沉肩墜肘、含胸拔背、松腹開胯、斂臀等身法之要求，加上在練習時的腰部旋轉，使練習者的全身肌肉得到充分鍛煉，保持良好的體型。

## 二、太極武術著重於健康層面：

太極拳結合了傳統導引、吐納的方法，著重練身、練氣、練意三者之間的緊密調協。練習時一方面可鍛鍊肌肉，舒筋活絡；另一方面又能透過呼吸與動作間的相互配合，對內臟加以按摩鍛鍊，達到強身健體的作用。

好處一：增加反應之靈敏性;練太極要「心靜意定」，練拳時必先令大腦皮層休息（心靜），將協調全身內外器官機能的任務交由中樞神經系統（意定）執行，加強了神經系統的靈敏性。

好處二：暢通經絡、血管、淋巴及循環系統;因練太極拳的時間不會太短，故能像一般的帶氧運動一樣，能使血氣運行順暢。練了若干時間，會察覺有指尖麻軟發痺、關節微響、針刺、腹鳴等感覺。根據中國醫學理論認為這就是經絡暢通的反應。

透過摟拗屈膝絞轉等運動，動脈血管得到適量擠壓及放鬆，能使血液加速運行，增加氧氣的供應，也促進了淋巴系統的新陳代謝，加強了個人的抵抗力。

好處三：改進柔韌度、肌力及肌耐力;太極拳多以慢速走圓及弧，配以屈腿半蹲式運動，加上重心交替變換，運行動作又多摟、拗、絞轉，使各肌肉的肌力及肌耐力得以提高；再配合多方向及大幅度之活動如下勢、蹬腳等式子，能改善各關節的柔韌度。



好處四：提高心肺功能;練太極拳要保持呼吸自然沉實，透過深、長、細、緩、勻的腹式呼吸方法，增加胸腔的容氣量及遞增了吸氧呼碳的次數，確保氣體能充分交換，相對地提高了各器官的獲氧量。又因練太極拳時間較長（連打四次廿四式太極拳約需時廿多分鐘），此等帶氧性活動能訓練及提高心肺功能。

好處五：治療慢性消化道疾病;因練拳時各關節、肌肉、骨骼會相互牽引、絞纏、擠壓和舒張，內臟又因腹式呼吸（腹實胸實）而產生自我按摩的作用；加上橫膈膜的上下升降幅度增大，對腸的蠕動有正面的刺激作用；而練拳時的舌頂上顎，唇齒輕閉能增加唾液的分泌，提高了消化功能。

太極拳強調靜心、鬆柔、集中注意力、冥想、凝神的概念，並且配合連續性流暢的肢體動作，為身體帶來專心與冥想的效果（Chang, Nien, Tsai, & Etnier, 2010）。在運動時大腦必須專注在整個身體的運作，維持身體的放鬆、並且讓動作連貫流暢、呼吸緩慢深沉，以注意力去維持與連結動作移動的路徑與意圖。目前已有許多實證研究指出，太極拳運動在生理、心理與精神、個人整體幸福感及生活品質上皆有正向促進功效，研究結果如下所示：

## 壹、太極拳運動的生理健康功效

- 一、Taylor-Piliae（2006）指出，太極拳強調放鬆與身心靈的互相溝通，對人體自主神經系統、腦下垂體、腎上腺等系統皆能產生相互反應，能促進自身生理、精神、免疫及內分泌等系統保持平衡，進而促進健康。因此太極拳運動成為近年來西方國家另類及身心療法的主要項目之一（Morone & Greco, 2007）。
- 二、汪忠川（2009）整理國外太極拳相關實證研究指出，太極拳運動有疾病預防及增強健康體適能的功效，並且對於疾病復健有正向的療效，是很好的疾病預防及健康促進的輔助療法，亦是老年人最佳的運動項目之一。

表 2-1 疾病預防及健康促進的輔助療法

資料來源	疾病預防及健康促進的輔助療法
Wahbeh (2008)	增加平衡感及預防跌倒。
Hogan (2005)	舒緩疼痛及疼痛型症候群的預防療法。
Corman (2002)	降低壓力效應並漸緩憂鬱情緒。
Lan (2000)	防止老化與降低骨質流失及治療孱弱症候群。

資料來源：研究者自行整理。

## 貳、太極拳增強健康與體適能方面的研究

表 2-2 太極拳增強健康與體適能

資料來源	太極拳增強健康與體適能
Lui (2008)	增加肌肉強度、柔軟度、耐力、敏捷性、平衡感。
Hogan (2005)	舒緩疼痛及疼痛型症候群的預防療法。
Anonymous (2007)	促進微血液循環、血脂肪代謝。
Esch (2007)	改善氣喘者肺呼吸功能。
Cherniack (2007)	增進肺部含氧量。
Lee (2007)	改善心臟血管功能。
Hogan (2005)	增進免疫力功能。
Lan (2002、2004)	改善生活品質。
Wang (2002)	維持與促進認知功能。

資料來源：研究者自行整理。

綜合以上研究發現，太極拳運動在生理、心理上的健康促進以及疾病預防功效已經被證實。太極拳是一種動靜相隨、靜中有動、使人放鬆紓壓的運動，能夠有效調節人們的身心和諧，練習太極拳可以提高習練者全身各器官經絡的機能，

增強體質、降低負面情緒並增進整體健康與幸福感，此結論符合目前醫學理論。尤其在練習太極拳的過程中，要求注意力集中，心無雜念，動作需要圓融且連貫，由神意氣帶動，從眼神到上肢、軀幹、下肢，上下協調毫不紊亂，需要有良好的認知和協調能力，這些要在大腦活化程度較高的情形下完成，對中樞神經系統起到間接的訓練作用，並能從中提高中樞神經系統活化程度，加強了大腦的調節作用，對身心健康具有極大的預防與促進功效。

## 第四節 太極拳運動與兒童教育相關之研究

本節旨在探討太極拳運動與兒童教育相關之研究，海峽兩岸是當今太極拳最為蓬勃發展且普遍盛行之地，茲將分為壹、中國大陸將太極拳應用於教育之相關研究 及貳、國內將太極拳運動應用於教育之相關研究 進行研究分析與探討。

### 壹、中國大陸將太極拳應用於教育之相關研究

中國大陸是太極拳運動的起源地，自古太極拳即是中國傳統的攻防健身武術之一，中國太極拳聞名於全世界，近年來，中國大陸官方對於傳統太極武術的推動不遺餘力，亦有數位學者對太極拳應用於教育方面做不少相關之研究，茲探討如下：

- 一、溫紅祥（2010）探討太極拳對多動傾向兒童影響的實驗研究。注意力缺陷多動障礙是發展心理學中一種重要兒童病症，如果不加以治療會對兒童本身、家庭、社會造成很大的危害，現時已經得到普遍的關注，此研究針對性地選取多動傾向兒童進行太極拳訓練並通過<感覺統合量表>進行訓練前後的 t 檢驗具有顯著性差異，對治療兒童多動研究提供一個正面的依據。
- 二、陳玉民（2016）探討太極拳鍛煉對注意力缺少多動障礙傾向兒童的影響。目的主要在探討有規律太極拳鍛煉對注意力缺少多動障礙（ADHD）傾向

兒童的影響，為太極拳鍛煉干預治療 ADHD 提供理論依據。方法：採用康納斯診斷量表篩選出多動指數在 1.5 以上學齡兒童，隨機分成年齡、身高、體重相匹配太極拳組（n=18，男童 8、女童 10）和對照組（n=18，男童 9、女童 9）。在 16 周太極拳干預前後對兩組受試者進行兒童行為量表、兒童感覺系統能力發展和兒童適應性行為量表評估。結果：（1）在兒童行為量表測試中，太極拳組社交退縮、多動和交往不良因數得分顯著減小（ $P<0.05$ ）；（2）感覺綜合量表測試中，太極拳組的前庭功能和本體感覺得分顯著增加（ $P<0.05$ ）；（3）適應性行為量表測試中，太極拳組的獨立因數和認知因數得分非常顯著增加（ $P<0.01$ ）。結論：定期的太極拳鍛煉一定程度改善了 ADHD 傾向兒童的症狀，建議太極拳鍛煉可作為 ADHD 兒童的運動療法。

三、李建設（2009）探討太極拳鍛煉對少年兒童心理健康的影響。目的主要在探討太極拳鍛煉對少年兒童心理健康的促進作用。方法：抽取太極拳練習史在一年以上的少年兒童（ $12\pm 2$  歲）為研究對象，應用〈中國中學生心理健康量表〉（MSSMHS）作為量測工具，做問卷調查並進行統計分析。結果：太極拳組與對照組相比，強迫、偏執、敵對、抑鬱、焦慮五個因數有顯著性差異（ $P<0.05$ ），學習壓力、人際關係緊張、適應不良、情緒不穩定、心理不平衡五個因數有非常顯著性差異（ $P<0.01$ ）。結論：太極拳對改善少年兒童的不良心境，提高心理健康水準有良好之作用。

三、崔懷猛（2008）研究操化教學對少年兒童學習太極拳效果的實驗與分析。此研究採用對比分析法、問卷調查法，對太極拳操化教學效果進行研究。研究結果顯示：太極拳操化教學有利於少年兒童快速掌握太極拳套路，符合少年兒童思維、生理發展階段特點，新方法的教學效果明顯好於傳統的教學效果。

四、李建設（2010）探討太極拳練習對少兒體質健康影響的研究。此研究以太

極拳練習史在 1 年以上的 115 名少兒為實驗對象，並隨機抽取 120 名沒有太極拳練習史的少兒為對照組，觀察太極拳練習對少兒體質健康的影響。研究的結果顯示，在某些身體素質和身體機能方面差異顯著。研究結果說明了，太極拳練習對少兒的體質健康有促進作用。

五、祝大彤（2006）研究白血病患者康復，傳統太極拳助其一臂之力—10 歲少年用傳統太極拳戰勝白血病紀實。據北京媒體報導，兒童及少年白血病患兒每年新增患者兩萬，且治癒率比較低。浙江臨海市杜橋鎮 10 歲的金天倫，他從 8 歲就患上了白血病。如今，他持續習練太極，繼續在治癒好轉的道路上前進，其康復的妙招是練太極拳。

六、樊永安（2017）探討陳式太極拳對小學生下肢力量影響的實驗研究。研究者為了進一步探索增強小學生下肢力量的體育與健康課程方案，選擇性的嘗試開發和推廣有益於少年兒童身體素質的訓練干預手段。本研究採用陳式太極拳練習手段進行實驗，觀察其對小學生下肢力量發展的影響，探討陳式太極拳練習對小學生下肢力量發展的影響作用，為小學生選擇健身運動項目及學校開展體育課程特色項目提供理論依據和參考。

七、包雪鳴（2013）運用干預實驗方法，對湖州市吳興實驗中學 252 名青少年學生進行 1 年的跟踪實驗，並用國際公認較準確有效的 Piers-Harris 兒童自我意識量表（CSCS）對結果進行記錄和統計分析，客觀地展現了習練太極拳對青少年自我意識形成的影響。

八、徐冬豔（2013）探討團體心理訓練引入到太極拳教學中的實驗研究。太極拳是中醫院校體育教育的一項重要內容，把團體心理訓練引入到二十四式太極拳的教學中，使之與拳式的教學有機地結合，來新增學生之間的凝聚力、自信心和學習興趣，從而較好地掌握太極拳的動作要領，提高學生的太極拳的成績。通過對比實驗和研究，利用實驗班和對照班學生在太極拳學習時的考核成績作為參攷數據，利用統計學方法對這些學生的成績進行

分析。結果顯示，團體心理訓練方法對提高太極拳的教學品質及激起學生的學習熱情和積極性有明顯的效果。這為體育教學改革中衝破傳統的教學模式，改進教學方法，提供了一條新途徑。

九、徐潔（2013）探討湖北工業大學體育教學開設太極拳的價值與意義。21世紀國家十分重視青少年的體質健康，為了落實“健康第一”的指導思想，湖北工業大學於2013年進行了體育教學的改革，把二十四式太極拳作為體育教學的必修內容，此研究闡述了該校開設太極拳的價值與意義，以及太極拳在該校開展的必要性。

## 貳、國內太極拳運動應用於教育之相關研究

太極拳具有其健康理論的相關基礎，尤其是透過深長柔慢的腹式呼吸法，讓肺部分泌更多的前列腺素（prostaglandin），有助於消除身體內部戕害身體的元兇活性氧以減自由基的產生，並能達到使肌肉鬆弛、集中意識、心情平靜、活化大腦機能，產生腦內嗎啡（B-endorphin）的功效（熊衛，2005）。秦彥博、闕月清（2004）指出，學童正值身心發育的階段，肌肉內組織的水分含量比較多，筋肉也具較佳的伸展性，在學習動作方面模仿能力很強，吸收及學習速度與效果比成人來得好，若能在青年時期奠定良好的身體基礎，對往後肢體動作的發展與精進其他武術技能方面也會有很大幫助。

但國內目前關於太極拳運動應用於教育領域之相關研究依然甚少，以下為太極拳訓練與教育的相關研究之文獻整理，進行摘要整理。

一、曹祐榮（2016）探討太極拳運動對三位國小三年級 ADHD 學童課堂持續性注意力之影響與成效，目的在了解太極拳運動的介入方案與持續性注意力之間關係為何。因考量受試者人數只有三人，且參與者間個別差異較大，研究方法採單一受試實驗研究法（single-subject experiment）中的 A-B-A' 撤除實驗設計（withdrawal design），將受試者作為自身的對照組，藉由自變項的引進和撤除的技術，進行實驗控制，以確認變項之間的因果關係，透過觀察基

線期、處理期、撤除期、類化期各階段的表現，以了解受試者在介入前後的變異情形，並檢視維持（maintenance）與類化（generalization）的成效。探討太極拳運動課程對注意力缺陷過動症（Attention deficit hyperactivity disorder，簡稱 ADHD）學童執行課堂作業持續性注意力之影響。由於研究的對象是三位國小三年級 ADHD 學生。研究方法 採用單一受試研究法中的 A-B-A 撤除設計（A：基線期、B：處理期 與 A'：維持期），自變項為太極拳運動課程，以楊氏太極拳十三式為基本教材進行教學設計，依變項為受試者執行課堂作業持續性注意力表現之變化情形。此研究將所得資料以目視分析法進行分析，並輔以教學日誌與親師訪談等質性充實資料，以解釋受試者接受太極拳運動課程後，在持續性注意力方面之立即、維持與類化成效。研究結果顯示：以太極拳運動課程作為一種輔助介入方案能提升 ADHD 學童執行課堂作業時持續性注意力表現，具顯著立即成效。此研究者從注意力缺陷過動症的現況與診斷標準談起，並整理介紹國內外注意力與持續性注意力相關理論與實務研究，接著呈現太極拳運動之特性與目前已證實的生、心理功效，最後整理國內將太極拳運動應用於教育與特殊教育領域之文獻。希望透過此現況的彙整與分析，讓學術界更加了解太極拳運動對於 ADHD 學生在生、心理健康促進的整體功效及應用至 ADHD 學生的可行性。

二、曹博勝（2013）以一位就讀於彰化縣某國小普通班視覺障礙學童為研究對象，採用單一受試研究法的撤銷處理設計（A-B-A'設計），以楊氏太極拳十三式作為介入方式，並搭配音樂與多媒體工具進行，其目的在於蒐集受試者身體質量指數、心肺耐力、肌力與肌耐力和柔軟度等資料，並分析在太極拳介入前後的差異行為為何。該研究的主要結果指出太極拳教學對於提升國小視覺障礙學童心肺耐力、柔軟度以及自信心與走路姿態皆有成效。

三、張煜昭（2011）針對 8 位 6 至 12 歲患有異位性皮膚炎的國小學童進行八週、每週五次、每次 1 小時的太極拳運動，並於運動後進行身體免疫球蛋白

白 (IgE) 前後測數值的紀錄。其研究目的在探討太極拳運動的介入對國小患有異位性皮膚炎學童身體內 IgE 數值的影響。研究的結果顯示受試者血清 IgE 濃度在前測與後測的數值資料比對中達到達顯著的差異 ( $p < .05$ )。因此推論太極拳運動對學齡學童異位性皮膚炎患者血清中高濃度的 IgE 有正向趨緩的作用。

四、李弦青 (2008) 針對國小五年級學童進行十二週太極拳訓練，與探究太極拳運動對國小高年級學童健康體適能及注意力影響的研究。所有受試者於訓練前、後接受身體組成、柔軟度、肌耐力、瞬發力、心肺耐力等健康體適能項目及多向度注意力測驗檢測。之後研究者規劃為期十二週的太極拳訓練課程，實驗組實施每週三天、每次四十分鐘的太極拳訓練；對照組則不施予任何運動訓練。研究結果顯示：(一) 經由 t 考驗分析數值資料後，實驗組在柔軟度、瞬發力及持續性注意力後測成績達到顯著性水準。(二) 經由單因子共變數分析二組間的交互作用，發現在柔軟度、瞬發力部份，實驗組明顯優於控制組且達到顯著差異。因此研究者推論太極拳訓練對國小學童健康體適能有正向幫助，尤其柔軟度和瞬發力部份最為顯著，並建議每週訓練頻率至三次。

五、林峰民 (2008) 研究目的為太極拳練習對國小學童基本運動能力之影響。以國小六年級學童為研究對象，透過隨機抽樣兩個班級分配至實驗組與控制組各 32 人 (共 64 人)。兩組除一般體育課程之外，實驗組另外進行為期 12 週，每週 3 次，每次 40 分鐘的太極拳教學。研究者並於實驗前與第 8 週、第 12 週分別對兩組實施基本運動能力 (包含柔軟度、肌耐力、瞬發力、敏捷性、平衡能力、協調性與心肺耐力) 測驗，作為實驗資料分析的依據。研究結果顯示 (一) 在第 8 週時，對於男童在柔軟度、肌耐力、瞬發力、及協調能力與對於女童在柔軟度、肌耐力、動態平衡能力及心肺耐力的提升均達顯著之效果。(二) 第 12 週時，對於男童在動態平衡、靜態平衡能力及心肺耐力與



對女童在靜態平衡能力及協調能力有顯著的提升效果。因此研究者推論太極拳有助於國小男女學童多項基本運動能力的提升，並且實施 12 週的效果優於只實施 8 週。研究並建議在校園推行可提升學童基本能力並且能重視中國文化傳承、對學童人格發展有正向教育功能並養成終身運動習慣。

六、陳俊杰（2005）針對氣喘兒童進行太極拳訓練，欲探討實施 12 週太極拳訓練對肺功能與心肺耐力影響為何。其研究結果指出（一）12 週太極拳訓練後，對氣喘兒童休息狀態下的肺活量、第一秒吐氣量和尖峰呼氣流速皆有明顯改善（ $p < 0.05$ ）。（二）太極拳訓練對氣喘兒童運動後肺活量和第一秒吐氣量進步幅度顯著比控制組大（ $P < .05$ ），但進步百分比則無明顯差異。（三）太極拳訓練對外在刺激「運動後喝冰水」肺功能和心肺耐力皆無明顯進步。研究者根據研究結果進行推論：為期十二週、每週三次、每次 45 分鐘的太極拳規律訓練，可以改善氣喘兒童休息狀態下的肺功能，對於運動後的部分肺功能有所助益。

綜合上述研究，可發現國內近十多年來有關太極拳運動應用於教育領域之研究為數甚少，且研究主題多為針對某類疾病或病症的改善、基本運動能力、體適能及心肺功能相關議題等。近年內只有一篇針對特殊教育領域視覺障礙學生所進行的研究（曹博勝，2013），及一篇針對太極拳運動對國小 ADHD 學童課堂持續性注意力之影響（曹祐榮，2016）。

可見太極拳運動的推廣雖已延伸至特教生及身障生的應用，但尚未有深入探討太極拳運動對一般國小學童對其學校課業成績、身心健康、家庭生活、學校生活等……方面，是否有產生影響之相關研究。因此，本研究針對小學生在習練太極拳運動一到兩年之後，在家庭、學校、身心健康、課業、人際關係等方面的影響進行探討。

## 第三章 研究設計

本研究決定採質性研究，個案研究，透過運動自我效能理論，探討讓小學生在習練太極拳 24 式及太極功夫扇 1~2 年之後，在身體健康、心理健康、課業成績、家庭生活、學校生活等.....各個層面所產生的變化與影響。本章共分為四節，第一節主要說明本研究之運動自我效能理論；第二節為研究對象與教學設計；第三節為研究方法與工具；第四節為研究步驟與資料處理。

### 第一節 運動自我效能理論

#### 壹、運動自我效能的定義與內涵

運動自我效能理論是 Bandura (1977) 在社會學習理論 (Social Learning Theory) 中所提出的重要概念之一。Bandura (1982) 認為當個體期望達成某特定任務的時候，會產生一種內在的能力，將內在認知、社交與行為等個人次級技能加以整合以滿足各種需求，此內在的能力即是「自我效能」。據此，Bandura 將其自我效能定義為：「人們對於自己完成既定行為目標所需行動過程的組織和執行能力的判斷」，後來又加以描述為「個體對於他們能把握和控制那些會影響他們生活事件能力的信念」(Bandura, 1986)。也就是說，「自我效能」意指一個人相信自己有能力運籌各項資源以完成某項特定任務的信念，也是一種個人對自我表現能力的預期和信念 (蔡俊傑，2011)。自我效能包含效能預期 (efficacy expectation) 與結果預期 (outcome expectation)，前者指的是個人在面臨各種情境時能夠產生特定行為的自信能力 (Bandura, 1977, 1995, 1997)，是一種個體主觀知覺而非真正具備的能力 (Strecher, DeVellis, Becker, & Rosenstock, 1986)；後者指的是個人判斷自己完成某特定行為將可獲得某渴望結果的預估判斷。若對情境加以理解後，且評估自己有機會成功或是克服困難，就會使自己原有的成功預期增

強，進而表現出行為。Bandura (1977,1986) 認為個體行為改變是透過認知歷程的轉換，與外在環境互動而成，行為的改變與維持受到效能預期和結果預期兩者的影響，而影響自我效能的內在判斷知識來源有以下四種：先前的表現經驗 (performance accomplishment)、替代經驗 (vicarious experiences)、口頭說服 (verbal persuasion)、情緒覺醒 (emotional arousal)。「運動自我效能」一詞是從自我效能的概念衍生而來，過去學者大多將運動自我效能定義為「在某一特殊情境下，個體評估自己是否達成運動行為的信念」(Hofstetter, et al.,1990)，或是「在特定情況中，個人主觀評估自己能克服障礙、持續從事規律運動行為的把握程度」(Garcia & King, 1991)，著重於測驗個體面對行使運動的困難時，仍然可以繼續行使的能力。蔡俊傑 (2011) 指出運動所產生的自我效能感是多面向的，並不是僅限制在面對運動障礙的效能期望和自我能力感，還與生活中的人際關係、身體健康、休閒娛樂、運動適能、情緒壓力、生活技能等六大層面息息相關，當運動自我效能較高，這六大層面也都會有較正向的表現。與運動相關的自我效能包含運動效能(exercise efficacy)、排除障礙效能(barrier efficacy)、計畫效能(scheduling efficacy)、特定疾病／健康行為效能 (disease-specific/health behavior efficacy)。運動效能是指個體對於完成從事特定強度運動的信心程度；排除障礙效能是指個體克服時間管理、天氣、疲勞、家庭或社會等阻礙而從事健身運動的信心程度；計畫效能是個體對於規劃與管理健身運動行為的能力知覺；特定疾病/健康行為效能則為個體透過運動預防疾病復發或是促進健康的信心程度 (季力康譯，2011；McAuley, & Mihalko, 1998)。綜上所述，運動自我效能是個體的內在知覺而非實際能力，是個人在特定情況中主觀評估自己能克服障礙、持續從事規律運動行為的把握程度。這種能力與運動適能、身體健康、人際關係、休閒娛樂、情緒壓力、生活技能息息相關。當過去表現的成功經驗較多，或是透過他人成功經驗，得到足夠的肯定與支持，並且擁有正向的情緒與生理狀態，運動自我效能便會提升。此外，對於獲得渴望的結果也會影響個體採取運動行為的程度。

## 貳、運動自我效能與運動參與之相關研究

自我效能早期大多運用在心理社會學的研究中，近二十年來才被逐漸被運動相關領域所重視。起初運動自我效能著重於探討在個體運動阻礙的情境中，是否能持續規律運動，以及預測運動的行為；部分研究探討運動自我效能對運動參與量、運動參與強度的影響。另外，亦有研究指出運動參與的時間、運動強度，以及運動頻率可以提升運動自我效能。研究者茲將國內外相關文獻依據「運動自我效能對運動參與的影響」、「運動參與對運動自我效能的影響」進行分類整理。在運動自我效能對運動參與影響的部分，許多研究均顯示運動自我效能與身體活動量、運動強度、規律運動行為皆存在正相關，運動自我效能越高，身體活動量、運動強度也越高，規律運動的可能性也越高（周嘉琪、黃素芬，2005；許秀貞，1997；Strauss, 2001）。而運動自我效能也是規律運動的重要預測因子（Biddle, Goudas, & Page, 1994；Hofstetter, et al., 1990），在心理觀點上更是維持運動持久的主要關鍵（黃彥翔、顏慶瑩、王澤惠，2013；McAuley & Jacobson, 1991；McAuley, 1993）。

表 3-1 運動自我效能對運動參與的影響

研究者	研究結果
Bandura (1977,1982,1986)	高自我效能的人喜歡接納或安排較多的運動行為，當個人的運動能力受到他人矚目時，便會知覺自己有更高的運動自我效能，並更願意讓運動在自己的生命中扮演一個重要的角色。
Hofstetter et al. (1990)	研究聖地牙哥居民的運動行為，發現自我效能與運動行為呈正相關，且自我效能是預測個體未來從事規律運動行為的重要預測因子。
McAuley & Jacobson (1991)	發現個人的效能認知，對中年成人從事短期及長期運動行為皆有正向的影響。
McAuley (1993)	有充沛身體／運動效能的個體比效能低者更能接受挑戰，以及成功地維持運動行為。
Biddle et al. (1994)	對大學教職員的運動行為進行研究，發現自我效能可有效預測女性的激烈運動行為，且女性運動自我效能的

研究者	研究結果
	預測力較男性高。
許秀貞 (1997)	以100位女大學生進行實驗研究，結果顯示高自我效能之女大學生，其運動相關表現優於低自我效能之女大學生。
Strauss (2001)	以10-16歲青少年為研究對象，結果發現運動自我效能較低者，多從事輕度活動；運動自我效能較高者，多從事較激烈活動並呈現顯著相關。
周嘉琪、黃素芬 (2005)	無論是病患或是健康無病痛的族群，都顯示運動自我效能與健身運動行為兩者間呈現正相關。
Hu, Motl, McAuley, & Konopack (2007)	以28位女性大學生經常參與體育活動休閒的自我效能研究，發現自我效能是體能休閒活動獲得愉悅的重要來源，無論在心理上還是生理上，尤其是從心理觀點，自我效能是運動持久的關鍵。
黃彥翔等人 (2014)	以國小高年級學童為研究對象，結果發現運動自我效能對運動參與行為有顯著預測力。

資料來源：研究者自行整理。

在運動參與對自我效能之影響的部分，相關研究指出運動自我效能在運動行中扮演一個重要的角色，但相對的，運動自我效能也受到運動參與經驗影響。長期的運動投入、競賽，以及運動頻率可以提升運動自我效能。

運動參與對運動自我效能的影響方面：McAuley, Courneya, & Lettunich, (1991) 以中年男女性為研究對象，發現長期的運動參與以及運動中急性的競賽可以提升覺知身體自我效能的能力。McAuley, & Mihalko (1998) McAuley & Mihalko回顧過去文獻，指出運動自我效能在運動行為中扮演一個重要的角色，但同時也被運動參與程度影響，並且與急性、慢性運動行為相關的情感反應有關聯。McAuley, et al., (2006) 以249位老年人為研究對象，發現運動會透過生理與心理狀態間接影響運動自我效能與生活品質。Joseph, et al., (2014) 以590位大學生為研究對象，發現運動參與對運動自我效能有正向的直接影響。

### 參、運動自我效能與其他相關研究

除了運動層面的提升，有研究指出運動自我效能對其他生活層面也有影響，

如情緒智力、刺激尋求、社會支持、學習成效、學習自信、學習興趣、身體自我概念、知覺幸福感、人際關係(周育德, 2014; 林育輝、張言司、蔡俊傑, 2014; 彭美惠, 2012; 黃彥翔等人, 2013; 蔡長陵, 2008; 蔡俊傑、張令宜、林漢淳, 2012; Sidman, D'Abundo, & Hritz, 2009)。相關研究如表3-2所示：

**表 3-2 運動自我效能其他相關研究**

研究者	研究結果
蔡長陵 (2008)	以國小教師為研究對象,發現運動自我效能、運動參與程度可預測情緒智力之表現,其中又以運動自我效能影響情緒智力較多。
謝偉雄、葉麗琴 (2008)	樂觀傾向與運動自我效能呈正相關,樂觀傾向越正面者,其所表現出來的運動自我效能也相對越高。
林慶源、林耀豐 (2009)	男性、自覺健康狀態較高、年齡較大者,其運動自我效能高於女性、自覺健康狀態較低、年齡較輕者。
Sidman, et al. (2009)	調查611位大學生,研究發現運動自我效能可以顯著預測知覺的幸福。
蔡俊傑 (2011)	編制「青少年健身自我效能量表」(Youth Exercise Self-Efficacy Scale, YESES),量表包含運動與人際關係、運動與身體健康、運動與休閒娛樂、運動與運動適能、運動與情緒壓力、運動與生活技能六大向度。
彭美惠 (2012)	研究發現運動自我效能對學生學習成效、學習自信與學習興趣皆具有正向影響。
黃彥翔等人 (2014)	以國小高年級學童為研究對象,結果發現身體自我概念與運動自我效能之間有典型相關存在。
周育德 (2014)	以31~40歲的成人為研究對象,結果發現慢跑愛好者的運動自我效能在「自我感受與體驗」的得分最高,而不同性別受試者在運動自我效能中的「自我要求與堅持」有顯著差異,不同年齡受試者在運動自我效能中的「自我肯定與展現」與「自我感受與體驗」上皆有顯著差異。而慢跑愛好者之運動自我效能與人際關係有顯著相關。
林育輝、張言司、蔡俊傑 (2014)	國中生健身運動自我效能的運動與人際關係、運動與身體健康、運動與休閒娛樂、運動與運動適能、運動與情緒壓力、運動與生活技能與社會支持的家人支持、朋友支持、學校支持皆呈正相關。其中運動自我效能的生活技能對社會支持的朋友支持有最大的解釋力。

資料來源：研究者自行整理。

綜合上述，可知運動自我效能的研究，已從健身運動的範疇中擴展至一般生，本研究即是將運動自我效能理論應用於太極拳運動對小學生之影響。

## 第二節 研究對象與教學設計

### 壹、研究對象：

本研究之研究對象，以新北市新莊區某國小，中年級某一班，26位（男生13名，女生13名）學習太極武術的小學生為研究對象。探討透過讓小學生在習練太極武術1~2年之後，在身體健康、心理健康、課業成績、家庭生活、學校生活等……各個層面所產生的變化與影響。其研究教學之組成對象，說明如下：

- 一、國民小學中年級普通班學生為主：本研究之研究對象，以新北市新莊區某國小，中年級某一班，26位（男生13名，女生13名）學習太極武術的普通常態編班之小學生為研究對象。男生逐字稿之編碼以英文字母小寫a為開頭，女生逐字稿之編碼以英文字母小寫b為開頭，阿拉伯數字1到26為其訪談順序。例如：男生第一個接受訪談之學生編碼為a01，男生第二個接受訪談之學生編碼為a02；女生第一個接受訪談之學生編碼為b14，女生第二個接受訪談之學生編碼為b15，以此類推。
- 二、普通班學生中的特殊生：本班級以普通生為主，但包含資源班特教生一名，及兩名分別有心臟及腦部創傷之重大傷病的個案，和四位學期中間安置入班之轉學生。

### 貳、教學設計：

- 一、二十四式太極拳拳譜，如下：

表 3-3 二十四式太極拳拳譜

次序	招式名稱	方向
第一勢	起勢	12 點正
第二勢	野馬分鬃	9 點正

次序	招式名稱	方向
第三勢	白鶴亮翅	9 點正
第四勢	樓膝拗步	9 點正
第五勢	手揮琵琶	9 點正
第六勢	倒卷肱	9 點正
第七勢	左攬雀尾	9 點正
第八勢	右攬雀尾	3 點正
第九勢	單鞭	9 點正
第十勢	雲手	12 點正
第十一勢	單鞭	9 點正
第十二勢	高探馬	9 點正
第十三勢	右蹬腳	10 點半
第十四勢	雙峰貫耳	10 點半
第十五勢	轉身左蹬腳	7 點半
第十六勢	左下勢獨立	6 點正
第十七勢	右下勢獨立	12 點正
第十八勢	左右穿梭	4、1 點半
第十九勢	海底針	3 點正
第二十勢	閃通臂	3 點正
第二十一勢	轉身搬攔捶	9 點正
第二十二勢	如封似閉	9 點正
第二十三勢	十字手	12 點正
第二十四勢	收勢	12 點正

資料來源：研究者自行整理。

二、功夫扇，如下：

表 3-4 功夫扇

第一段 8 拍×8			
次序	招式名稱	又名	歌詞
第一勢	斜飛勢	側弓步舉扇	臥似一張弓
第二勢	白鶴亮翅	虛步亮扇	站似一棵松
第三勢	黃蜂入洞	進步刺扇	不動不搖坐如鐘
第四勢	哪吒探海	轉身下刺扇	走路一陣風
第五勢	金雞獨立	獨立撩扇	南拳和北腿
第六勢	力劈華山	翻身劈扇	少林武當功
第七勢	靈貓捕蝶	轉身掄壓扇	太極八卦連環掌
第八勢	坐馬觀花	馬步亮扇	中華有神功



第二段 8拍×8			
次序	招式名稱	又名	歌詞
第一勢	野馬分鬃	弓步削扇	臥似一張弓
第二勢	雛燕凌空	併步亮扇	站似一棵松
第三勢	黃蜂入洞	進步刺扇	不動不搖坐如鐘
第四勢	猛虎撲食	震腳推扇	走路一陣風
第五勢	螳螂捕蟬	戮腳撩扇	南拳和北腿
第六勢	勒馬回頭	蓋步按扇	少林武當功
第七勢	鶴子翻身	翻身藏扇	太極八卦連環掌
第八勢	坐馬觀花	馬步亮扇	中華有神功

第三段 4拍×8			
次序	招式名稱	又名	歌詞
第一勢	舉鼎推山	馬步推扇	棍掃一大片
第二勢	神龍回首	轉身刺扇	槍挑一條線
第三勢	神鞭策馬	叉步反撩扇	身輕好似雲中燕
第四勢	立馬揚鞭	點步撩扇	豪氣沖雲天
第五勢	懷中抱月	歇步亮扇	外練筋骨皮
第六勢	迎風撩衣	併步貫扇	內練一口氣
第七勢	翻花舞袖	雲手劈扇	剛柔並濟不低頭
第八勢	霸王揚旗	歇步亮扇	我們心中有天地
第九勢	抱扇過門	開步抱扇	(間奏)

第四段 8拍×8			
次序	招式名稱	又名	歌詞
第一勢	野馬分鬃	弓步削扇	臥似一張弓
第二勢	雛燕凌空	併步亮扇	站似一棵松
第三勢	黃蜂入洞	進步刺扇	不動不搖坐如鐘
第四勢	猛虎撲食	震腳推扇	走路一陣風
第五勢	螳螂捕蟬	戮腳撩扇	南拳和北腿
第六勢	勒馬回頭	蓋步按扇	少林武當功
第七勢	鶴子翻身	翻身藏扇	太極八卦連環掌
第八勢	坐馬觀花	馬步亮扇	中華有神功

第五段 4拍×8			
次序	招式名稱	又名	歌詞
第一勢	順鸞肘	馬步頂肘	清風劍在手.哼
第二勢	裹鞭炮	馬步翻砸	雙刀就看走.哈
第三勢	前招式	虛步撥扇	行家功夫出手
第四勢	雙震腳	震腳拍扇	就知有沒有.有
第五勢	龍虎相交	蹬腳推扇	手是兩扇門一門
第六勢	玉女穿梭	望月亮扇	腳下是一條根.根
第七勢	天女散花	雲扇合抱	四方水土養育了
第八勢	霸王揚旗	歇步亮扇	我們中華武術魂
第九勢	行步過門	托扇行步	(間奏)

第六段 8拍×8			
次序	招式名稱	又名	歌詞
第一勢	七星手	虛步棚扇	東方一條龍
第二勢	攬紮衣	弓步棚扇	兒女似英雄
第三勢	捋擠勢	後捋前擠	天高地遠八面風
第四勢	蘇秦背劍	併步背扇	中華有神功
第五勢	搜膝拗步	弓步戮扇	東方一條龍
第六勢	單鞭下勢	仆步穿扇	兒女似英雄
第七勢	挽弓射虎	弓步架打	天高地遠八面風
第八勢	挽弓射虎	虛步亮扇	中華有神功
第九勢	收勢	抱扇還原	中華有神功

資料來源：研究者自行整理。

## 參、教學簡案：

### 一、24式簡化太極拳教案

#### (一) 教學準備

- 1.穿著寬鬆的體育服與運動鞋。
- 2.音樂：流水心禪。

#### (二) 教學大綱

- 1.複習太極拳的基本步型和身形、起式及左右野馬分鬃。

- 2.使學生初步掌握野白鶴亮翅。
- 3.學習左右擡膝拗步動作。
- 4.發展學生的協調力和下肢力量。
- 5.通過組織教學，培養學生的組織性和集體主義精神。

## 二、主要活動

### (一) 教學內容

- 1.拉筋掛腿+暖身動功
- 2.暖身操

#### (1) 頭部運動

#### (2) 肩帶和上肢運動

#### (3) 體側運動

#### (4) 體轉運動

#### (5) 俯背運動

#### (6) 踢腿運動

#### (7) 柔韌性練習

A：弓步壓腿 B：撲步壓腿 C：虛步壓腿 D：壓肩

## 三、複習太極拳的基本步型和身形、起式。

(一) 步型的重點：前進、後退都走弧形步。

(二) 步型的難點：由腿的曲伸來移動重心。

(三) 身形的重點：頭頂、含胸、拔背、收腹、鬆腰。

(四) 身形的難點：在整套太極拳練習過程中都要保持頭頂、含胸、拔背、收腹、鬆腰。

(五) 教學步驟：

- 1.提問學生身形和步型的動作要領及示範動作。
- 2.教師做具體評估，做示範動作，簡要講解動作要點。

3.根據教師講解，學生自己糾正動作。

4.教師口令指揮，學生集體做動作。

#### 四、複習野馬分鬃。

重點：野馬分鬃動作中，兩腳之間的平衡距離在 20 釐米左右。

難點：各動作能夠順利連接，而且連續不斷，與伴奏音樂保持節奏一致。

動作與起式連接起來。

#### 五、學習白鶴亮翅

重點：白鶴亮翅動作中，右腳支撐身體，左腳尖虛點地。

難點：各動作能夠順利連接，而且連續不斷，與伴奏音樂保持節奏一致。

##### (一) 教學步驟：

1.教師做示範動作並講解動作要領。

2.學生隨著伴奏音樂集體做一遍

3.教師根據動作完成情況，對普遍錯誤做集體糾正。簡要講解動作要點。

4.學生根據教師講解情況，自己糾錯、互相糾錯。

5.教師個別指導。

6.跟隨伴奏音樂集體做練習。

#### 六、學習左右擡膝拗步

##### (一) 左擡膝拗步

(二) 右擡膝拗步，動作同左擡膝拗步，方向相反。

(三) 左擡膝拗步動作同（一）。

重點：前手推出時，身體不可前俯後仰，要松腰圓臍。推掌時要沉肩垂肘、沉腕舒掌。

難點：推掌時左右手協調一致，還要與下肢的弓腿協調一致，身體重心

保持平穩。

## 七、遊戲青蛙跳跳跳

### (一) 放鬆練習

搖頭擺臀，脊柱震動，轉腰鬆胯，青蛙跳，計時一分鐘。

### (二) 動功《道遠太極暖身動功—養生功法》

#### 1. 【單臂繞環】

##### (1) 向後繞直立圓

- a.左腳在前，形成弓步，右手貼近耳朵；
- b.向後繞直立圓；開始慢，加速，慢，停；
- c.換手換腳；
- e.右腳在前，形成弓步，左手貼近耳朵；
- f.向後繞直立圓，開始慢，加速，慢，停；
- g.換手換腳；

##### (2) 向前繞直立圓

- a.開始，慢，加速，慢，停；
- b.換手換腳；
- c.開始，慢，加速，慢，停；

#### 2. 【雙臂繞環】

- (1) 雙腳打開與肩同寬，雙手提起貼近耳朵；
- (2) 右轉旋腰，雙手打開，與肩同高；
- (3) 左轉旋腰帶動雙手合繞直立圓；
- (4) 至頭頂上方拍手；腰轉正；1.2.3.4.5.6.7.8.9.10；
- (5) 換邊；左轉旋腰；1.2.3.4.5.6.7.8.9.10。

### (三) 大小 S

- 1.左腳在前，右手在上；

- (1) 落胯提襠，浪背起，雙手上下對拔；
- (2) 上手不落，落胯提襠，浪背起，雙手再對拔延伸；
- (3) 落胯提襠，浪背起，雙手再對拔延伸，至你的極限；
- (4) 退右腳，形成大弓步；
- (5) 提襠抽胯旋腰，同時雙手前後對拔，掌心螺旋向上；
- (6) 提襠抽胯旋腰，看後腳跟；
- (7) 提襠抽胯旋腰，胸貼大腿；
- (8) 起，換手換腳；

## 2.右腳在前，左手在上；

- (1) 落胯提襠，浪背起，雙手上下對拔；
- (2) 上手不落，落胯提襠，浪背起，雙手再對拔延伸，至你的極限；
- (3) 退左腳，形成大弓步；
- (4) 提襠抽胯旋腰，同時雙手前後對拔，掌心螺旋向上；
- (5) 提襠抽胯旋腰，看後腳跟；
- (6) 提襠抽胯旋腰，胸貼大腿；
- (7) 起，換手換腳；

## (四) 開後胯

### 1.雙腳打開與肩同寬，成內八字；

- (1) 掌心相對合手，手指朝向臙中；
- (2) 落胯提襠，凸命門，提背肌，浪背肌，下落臙中；
- (3) 1.2.3.4.5.。

### 2.身向前傾斜 30 度，挺腰；

- (1) (收腹) 吸氣，收緊薦椎；
- (2) (鬆腹) 吐氣，薦椎鬆開；
- (3) (收鬆) 吸吐，(收鬆) 吸吐，(收鬆) 吸吐，(收鬆) 吸吐。

### （五）胸椎左右擺動

- 1.雙腳打開，落胯，雙手打開與肩同高，掌心朝外，手指朝前；
- 2.左右手掌交互向外推，帶動胸椎左右擺動；
- 3.慢慢加速，停，收工。

### （六）收功

- 1.收三口氣，上，中，下；往丹田收；
- 2.結束。

## 第三節 研究方法與工具

本研究採用半結構式深入訪談法做為資料蒐集的方法，此訪談法是基於特定研究目的，透過雙方對話的方式，取得受訪者對特定議題的具體意見和看法，進而運用於該研究議題的分析。故訪談法主要目的在於取得特定研究議題的研究資料。研究者蒐集研究議題中更為深入的資料，需經由預先訪談题目的規劃與設計，以深入訪談的方式獲取必要資料，經紀錄整理、比較和分析，以達到對該研究主題資料蒐集的目的。

### 壹、研究方法

本研究採用深入訪談法做為資料蒐集的方法。訪談法可以依據數值的處理模式，概分為深度訪談法( in-depth interviewing )和調查訪談法( survey interviewing ):

深度訪談法 ( in-depth interviewing )：通常歸屬於質化研究 ( qualitative research )，強調雙方共同進行特定議題的對話討論，以建構對特定議題的認知基礎。深度訪談法是透過雙方互動的對話過程，並非只是吸取單方面既有的認知與態度。

調查訪談法 ( survey interviewing )：通常歸屬於量化研究 ( quantitative research )，適用於社會科學領域研究，利用電話進行約談簡答或簡短問卷詢答，

以達到收集資料的目的，如市場調查等。

### 一、訪談法的特性

- A、訪談法作為主要研究工具時，對於研究的變項必須進行嚴格的控制，需要訪問的對象和訪談哪些事件，皆需預先計畫和設計，並將各種問題考慮周詳。如有疏忽或遺漏，將嚴重影響整個或部分結果的推論。
- B、訪談法作為輔助研究工具時，於研究過程中幫助澄清某些變項、關係、假設、步驟或幫助解釋由觀察與統計獲得的資料。訪談法只是輔助其他方法之不足，非單獨使用。如問卷前的訪問或問卷後的追查。此時設計可以較為鬆懈，不需嚴格控制變項。
- C、研究執行上具有較大的操作彈性。有更多機會發現新問題，特別是複雜而抽象的問題。一些因觀察或統計獲得爭論較大的結果，只有用訪談法才能評價/評量資料的效度。

### 二、訪談法的優點

- A、運用彈性（Flexibility）高。當問題敘述時，受訪者不瞭解，訪問員可以重述問題。受訪者表達不瞭解時，可進一步探查。可以控制問題的呈現順序。可依照受訪者的知識或瞭解程度，提出更具體的問題。
- B、讓受訪者自由發表意見。陳述己見時，只要限制在某種程度的控制範圍之內。（不做人身攻擊）
- C、訪談的過程中，有機會評價或評量所得資料或答案的效度或信度。依據態度、表情、語言，分辨真偽。可觀察到受訪者的非語言行為，評估反應的正確性。
- D、可使用（詢問）較複雜的問題。容易深入研討問題之核心，運用不同的訪談問題，可以獲得資料之完整度高。

### 三、訪談法的缺點

- A、訪問員（研究者）容易導致（產生）研究資料蒐集的偏差。訪問員的認



知、價值、性別、年齡、外表、服裝、態度、知覺、語氣等都會影響訪問結果。

- B、受訪環境影響程度高。訪問約談時間如碰巧受訪者有其他事要做，將影響回答的認真態度。
- C、訪談過程缺乏保密性。在訪談過程中，由於面對面進行，故對敏感性問題未能產生保密效果。回答缺乏標準化模式，難以量化統計。
- D、受訪者數量較少，代表性易受質疑。
- E、對訪問員的訓練成本高。

#### 四、訪談法的限制

- A、訪談法成功與否有賴受訪者的意願或配合程度及其（本身）正確表達（報告、訪談）的能力。
- B、會受到壓力、緊張及其他環境因素的影響（訪問員、受訪者）。
- C、會受到受訪者情緒的影響。自以為是的意識、自我憐惜的意識、表現自我優點的慾望、取悅或敵視訪問員的態度。
- D、受地理距離限制：導致訪談員（含其他研究人員）必須在交通的時間與成本增加，時間效益較差。
- E、訪談過程耗費時間、精神、費用。

#### 五、訪談法的種類

- A、結構型訪談法（**structured interviews**）、標準化訪談（**Standardized interviews**）（標準化訪問、導向式訪問或控制室訪問）事先設計好固定結構的問卷，一般為是非題及選擇題。訪談過程標準化作業，受訪者不明白題目內容時，只能重複陳述問題或利用一致性的說法解釋。結構型訪談較問卷調查耗費時間和金錢。因為嚴格的標準化作業程序，其所獲得的資料難以觸及深層次的問題，常使用於研究的前半段，研究後半段則以非結構性訪談深入調查。

## B、無結構型訪談法（Unstructured interviews）、非結構性訪談、開放式訪談

（Opened interviews）訪問前預先擬定好議題和大方向，針對特定議題以較自由的型態對談，受訪者可自由陳述己見，無所顧慮，通常訪問員以少量的問題引導談話內容和方向，在此情境下，受訪者可以不自覺的陳述自己的觀點和態度。

## 六、重點集中法

重點集中法之特徵：

- A、將受訪者安排到一種特殊設計的情境，進行體驗，如觀賞一段影片、看一系列照片、聽一段音樂、聽一段廣播。
- B、情境的重要因素、模式、過程與整個結構，事先已分析過，並獲得初步的結果。
- C、經過此種步驟，研究者可以建立有關蒐集資料的訪問標準。
- D、訪問重點落在受訪者主觀經驗上，即個人對情境的解釋／看法。

重點集中法的基本假設，透過某種刺激，可以使受訪者情緒上產生特殊反應，研究者從這些反應獲得情報／訊息，再加以解釋。當受訪者進入一種情境後，提出一些事先預備好的問題，讓受訪者回答，問題通常是結構不嚴謹，或完全無結構。社會科學與行為科學使用不普遍，因其需要高度的技巧和豐富的想像力。此方法在視覺景觀、街道改造和庭園造景運用比較多。

## 七、客觀陳述法

客觀陳述法之特色：

- A、讓受訪者對自己和自己的團體先作一番觀察，或先自我批判，再客觀的陳述。
- B、研究者鼓勵受訪者將自己的信仰、態度、價值觀念、行為及其生活的團體，作客觀的討論與陳述。
- C、強迫受訪者站在第三者的立場來批評或評論自己或自己的團體和組織。

優點：受訪者有機會陳述自己的看法與作法；不受既定的框架所限制。

缺點：容易流於主觀論述，以偏概全。

需考慮受訪者的處境和地位，若其沒有機會去觀察，或沒有能力去批判省思，必須審慎考慮此研究法的可行性及其效益。例如：老師vs.學生。

## 八、深度訪談法（In-depth interview）

藉由面對面（一對一）的言語訪談，以獲得受訪者對於某種現象或研究議題／課題的主觀看法。目的是瞭解受訪者主觀經驗，面對面的言語交換引發受訪者提供一些資料或表達他對某項事物的意見或看法。

深度訪談法一般用於質性研究中的資料收集。訪談法是一種最古老、最普遍的搜集資料的方法，也是社會研究上最重要的調查方法之一。訪問的過程實際上是訪問者與被訪問者雙方面對面的社會互動過程，訪問資料正是這種社會互動的產物。

訪談因研究的目的、性質或物件的不同，而有各種不同的方式。例如，根據訪問中訪問者與被訪問者的交流方式，可分為直接訪問和間接訪問，前者是訪問雙方面對面的交談，後者則是透過電話進行的交談。根據一次被訪問的人數，訪問又可分為個別訪問與集體訪問。目前社會研究中廣泛採用的是按照對訪問過的控制程度進行的分類，按照這一分類方式，訪問分為結構式與無結構式訪談和半結構式訪談。

A、結構式訪談（**Structured Interview**）結構式訪談又稱標準化訪談（**Standardized Interview**）

B、無結構式訪談（**Unstandardized Interviews**）

C、半結構的訪談（**Semistructured Interviews**）

本研究即是採用「半結構式的訪談」（**semistructured interviews**）又稱為「半標準化的訪談」（**Semistandardized Interviews**）或「引導式的訪談」（**Guided Interviews**）。半結構式訪談是介於結構式與非結構式的訪談之間的一種資料收集

方式，研究者在訪談進行之前，必須根據研究的問題與目的，設計訪談的大綱，作為訪談指引方針。不過在整個訪談進行過程，訪談者不必根據訪談大綱的順序，來進行訪問工作。通常，訪談者也可以依實際狀況，對訪談問題做彈性調整。

半結構式訪談假設，雖然訪談的問題相同，但由於受訪者對於問題本身的認知及個人生活經驗不同，往往導致受訪者的反應會有很大差異。半結構式訪談大綱不太像結構式訪談大綱一樣，需要對每個討論議題預先設計非常清楚的問題，反而是以半開放方式詢問問題。對採半結構式訪談的研究者而言，訪談大綱的設計只是為了要讓訪問進行得更流暢，所以在引導式的問題之後會緊隨著開放說明式的問題，用以詢問受訪者的感受。與其他兩種訪談法相較，半結構式的訪談具有下列幾項優點：

- (一) 對特定議題往往可以採取較為開放的態度，來進行資料收集工作，當研究者運用半結構式的訪談來收集資料時，經常會有意外的收穫。
- (二) 當受訪者在訪談過程受到較少限制時，往往會採取較開放的態度來反思自己的經驗。
- (三) 當研究者的動機是要深入了解個人生活經驗或將訪談資料進行比較時，半結構式的訪談可說是非常適合運用的方式。

參考資料：<http://www.pws.stu.edu.tw/fckung/file/QR.pdf>

## 貳、研究工具

本研究之研究工具，主要包含研究者本身、訪談同意書、訪談大綱、錄音設備與訪談逐字稿。

### 一、研究者本身與背景

在質性研究中，研究者本身就是研究工具。在此個案研究當中，研究者本身亦是太極武術的教學者。在蒐集資料和分析資料的過程當中，研究者本身所受的專業訓練以及所抱持的態度，都會對整個研究的進行以及能否適切的深入主題與內涵有著密切的相關。

本研究者，因病習拳多年，重拾健康之後，更是深入鑽研太極拳之深奧並且身體力行，對於太極拳教學有多年且相當豐富的經驗。筆者在學習太極數年之後，曾經參與太極國際賽事，榮獲佳績：

- (一)、2016年1月台灣世界盃武術錦標賽—內家拳術--99式太極拳—冠軍
- (二)、2016年1月台灣世界盃武術錦標賽—內家拳術--24式太極拳季軍
- (三)、2016年4月福爾摩沙盃全國太極拳錦標賽—太極棒—亞軍
- (四)、2016年4月福爾摩沙盃全國太極拳錦標賽—24式太極拳—冠軍
- (五)、2016年7月第三屆北京國際武術賽—太極棒—冠軍
- (六)、2018年8月台灣世界盃武術錦標賽—42式太極拳—冠軍
- (七)、2018年8月台灣世界盃武術錦標賽—42式太極劍—季軍

## 二、訪談大綱

本研究以半結構式深入訪談方式進行，其訪談內容如下：

- (一)、你學太極多久了？
- (二)、練太極要拉筋掛腿，紮基本功，很辛苦，你怎麼可以這麼用心？
- (三)、請把你練太極時身心的感覺說出來！
- (四)、你堅持學習太極武術的原因？
- (五)、你覺得練太極武術之後，對你的家庭生活有什麼影響？
- (六)、你覺得練太極武術之後，對你的學校生活有什麼影響？
- (七)、你覺得練太極武術之後，對你的課業成績有什麼影響？
- (八)、你覺得練太極武術之後，對你的身體健康有什麼影響？
- (九)、你覺得練太極武術之後，對你的心理健康有什麼影響？
- (十)、將來有機會，你會繼續學習太極拳或是介紹什麼人來打太極拳嗎？

## 三、錄音設備與逐字稿

研究者在進行正式訪談之前，會先告知並取得受訪談者本人及其家長之同

意，再進行訪談。訪談時，在安靜舒適且不受干擾的空間，使用錄音的方式，來記錄訪談內容，在每次訪談結束之後，將錄音內容轉譯成逐字稿，再校正逐字稿，並分析其內容。逐字稿內容收錄於本研究之末（附錄二）。

## 第四節 研究步驟與資料處理

本節依照太極拳運動對小學生的影響之研究目的，將研究步驟、研究架構及資料處理，作如下之說明。

### 壹、研究步驟

本研究之步驟為：先瞭解背景問題，得知當今 3C 產品盛行導致親子關係疏離，產生學童日趨嚴重的行為偏差問題及學校問題，發現研究動機，蒐集國內外太極拳研究相關的資料與文獻，確立研究目的，選定研究範圍，確定針對年齡層在八到九歲國小中年級學生，而建立研究之架構，並依照研究目的及範圍，編寫教案，教學實作，被研究者在經過一到二年的太極學習之後，進行深入訪談，並將資料進行分析與討論，得到研究結果及建議。

### 貳、研究架構：

本研究之架構為：先瞭解背景問題，發現研究動機，蒐集國內外相關的資料與文獻，確立研究目的，選定研究範圍，建立研究之架構，並依照研究目的及範圍，編寫教案，教學實作，被研究者在經過太極拳學習之後，進行深入訪談，並將資料進行分析與討論，得到研究結果及建議。

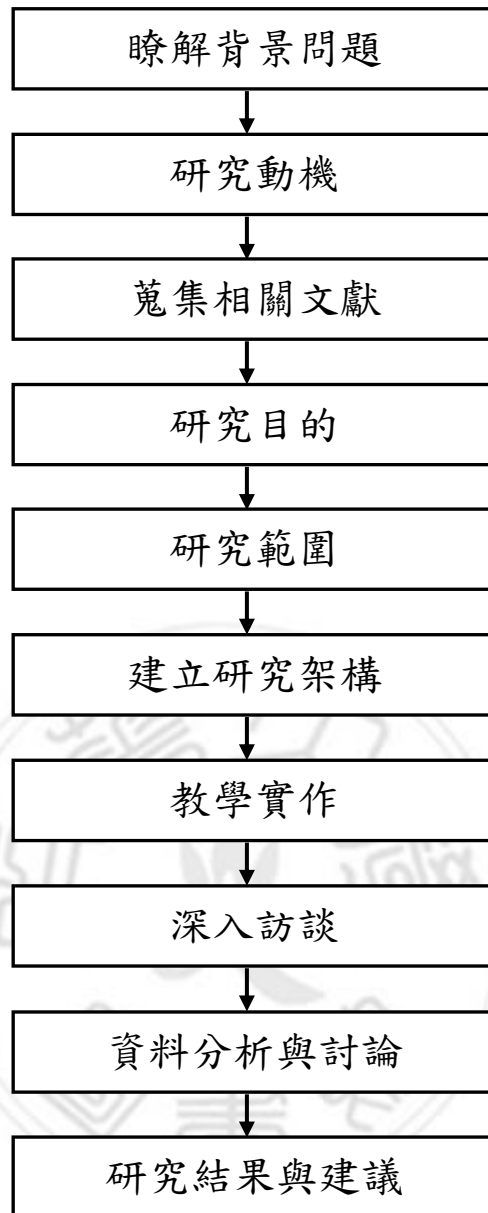


圖 3-1 研究架構圖

資料來源：研究者自行整理

## 參、資料處理

深度訪談法一般用於質性研究中的資料收集。訪談法是一種最古老、最普遍的搜集資料的方法，也是社會研究上最重要的調查方法之一。訪問的過程實際上是訪問者與被訪問者雙方面對面的社會互動過程，訪問資料正是這種社會互動的產物。訪談的過程中，有機會評價或評量所得資料或答案的效度或信度。依據態

度、表情、語言，分辨真偽。可觀察到受訪者的非語言行為，評估反應的正確性。訪談法作為主要研究工具時，對於研究的變項必須進行嚴格的控制，需要訪問的對象和訪談哪些事件，皆需預先計畫和設計，並將各種問題考慮周詳。如有疏忽或遺漏，將嚴重影響整個或部分結果的推論。本研究的資料處理分為以下三個部分。

### 一、反覆閱讀逐字稿，記錄重要關鍵字

詳細並重複的閱讀訪談的逐字稿，在閱讀過程中，記錄關鍵字與單元摘要，協助研究者做進一步的描述與闡釋。並檢視關鍵字的周延性與互斥性。

### 二、分析歸納分類，形成相關主題

在反覆閱讀重點摘要及關鍵字之後，將內容予以分析歸納分類，找出相同相異之處，再進行更進一步的歸納與分析，以此訂出相關的主題。

### 三、以研究問題為架構，整合相關主題

將上訴歸納分析的結果完成之後，以研究對象的原始敘說內容加以引證詮釋，並修正主題的內容與措詞，以符合受訪者欲表達的精神，並以此分析研究，整合相關的主題。



## 第四章 研究分析與發現

綜合以上研究資料發現，太極拳運動在生理、心理上的健康促進以及疾病預防功效已經被證實。太極拳是一種動靜相隨、靜中有動、使人放鬆紓壓的運動，能夠有效調節人們的身心和諧，練習太極拳可以提高習練者全身各器官經絡的機能，增強體質、降低負面情緒並增進整體健康與幸福感，此結論符合目前醫學理論。尤其在練習太極拳的過程中，要求注意力集中，心無雜念，動作需要圓融且連貫，由神意氣帶動，從眼神到上肢、軀幹、下肢，上下協調毫不紊亂，需要有良好的認知和協調能力，這些要在大腦活化程度較高的情形下完成，對中樞神經系統起到間接的訓練作用，並能從中提高中樞神經系統活化程度，加強了大腦的調節作用，對身心健康具有極大的預防與促進功效。

本研究的個案資料蒐集之後，將內容予以分類歸類，找出相同相異之處，再進行資料處理與歸納分析，得到以下的研究分析與發現。

### 第一節 研究分析

本研究採用半結構式深入訪談法做為資料蒐集的方法，此訪談法是基於特定研究目的，透過雙方對話的方式，取得受訪者對特定議題的具體意見和看法，進而運用於該研究議題的分析。故訪談法主要目的在於取得特定研究議題的研究資料。研究者蒐集研究議題中更為深入的資料，需經由預先訪談题目的規劃與設計，以深入訪談的方式獲取必要資料，經紀錄整理、比較和分析，以達到對該研究主題資料蒐集的目的。

訪談法作為主要研究工具時，對於研究的變項必須進行嚴格的控制，需要訪問的對象和訪談哪些事件，皆需預先計畫和設計，並將各種問題考慮周詳。如有疏忽或遺漏，將嚴重影響整個或部分結果的推論。

本研究的資料，在進行資料處理與歸納分析之後，將其分析之內容分為：小

學生習練太極拳的自我感覺、習練太極拳對小學生的改變兩類。

## 壹、小學生習練太極拳的自我感覺

太極拳是中國傳統的攻防健身武術之一，也是一種動靜相隨、靜中有動、使人放鬆紓壓的運動，能夠有效調節人們的身心和諧，練習太極拳可以提高習練者全身各器官經絡的機能，降低負面情緒並增進整體健康與幸福感，以下是某些小學生習練太極拳時的自我感覺。

**b22 說：**有一股熱熱的暖流在身體流動，覺得很威風，很有成就感，我想要跟老師一樣，這麼酷，腳舉那麼高，這麼帥，去打世界盃。

**b15 說：**全班同學一起練太極，覺得很有樂趣。然後跟小朋友一起練習很開心。

**b18 說：**全班都會了！我怎麼可以不會？而且打拳還能讓我愉快！它可以讓我的身體很健康，然後也可以讓我做到我想做的事。

**b24 說：**打太極的時候感覺很舒服。全身充滿了精神，所有的疲憊都不見了，麻麻熱熱的。有其他班的小朋友跑過來欣賞，我又會感覺到自己特別厲害帥氣。

**b14 說：**所有的煩惱都不見了！而且你會覺得那個氣在身體裡面走，那種是舒舒服服的感覺，很愉快的感覺。

**a10 說：**全班一起打，很有樂趣！穿上功夫服裝在練習的時候覺得自己很威風，更開心。有一種喜悅感跟榮譽感上來之後就越打越有活力。

**a08 說：**看旁邊的同學都很厲害，我想要跟他們一樣，就會想要認真學習。覺得氣有在身體裡遊走，然後整個是心平氣和的，身心自由，感覺是愉快的。

小結：太極拳運動能暢通經絡、血管、淋巴及循環系統；本研究之所有個案，因練太極拳的時間皆長達一至二年，故能產生像一般的帶氧運動一樣，能使血氣運行順暢。尤其，練了若干時間，會察覺有指尖麻軟發癢、掌心發熱、通體舒暢等感覺。根據中國醫學理論認為這就是經絡暢通的反應。強調放鬆與身心靈的互相溝通，對人體自主神經系統、腦下垂體、

腎上腺等系統皆能產生相互反應，能促進自身生理、精神、免疫及內分泌等系統保持平衡，進而促進小學生身心靈之健康。故而習練太極，讓小學生見賢思齊，覺得身心舒暢，充滿精神、紓解壓力，充滿威風自信，懷抱理想且很有成就感。

## 貳、習練太極拳對小學生的改變

依據本研究蒐集的資料，將習練太極拳對小學生所產生的改變及影響，分成：健康、課業成績、品格、人際關係、家庭關係、學校班級團隊精神進行分析。

### 一、筋骨身體的操練與健康的關係

國內外太極拳相關實證研究指出，太極拳運動有疾病預防及增強健康體適能的功效，並且對於疾病復健有正向的療效，是很好的疾病預防及健康促進的輔助療法，亦是小學生最佳的運動項目之一。太極運動在筋骨操練過程中，改進柔韌度、肌力及肌耐力；太極拳多以慢速走圓及弧，配以屈腿半蹲式運動，加上重心交替變換，運行動作又多摟、拗、絞轉，使各肌肉的肌力及肌耐力得以提高；再配合多方向及大幅度之活動如下勢、蹬腳等招式，能改善各關節的柔韌度及身體健康。以下是某些小學生習練太極拳時，在筋骨操練與健康方面的自我感覺與體認。

**b23 說：**我媽咪本來不支持我去學太極武術的，因為她捨不得，怕我練一練，心臟病會發作，心臟會停了死掉，可是媽咪看我很堅持學習，後來看我身體一天比一天健康起來，媽媽就讓我繼續跟著謝老師學太極，以前我每次都在樓梯那邊摔倒，走路也會左腳自己卡到自己右腳就摔倒，跑步跑沒幾步，心臟就快跳出來死掉，感覺就要累死了，只能用走路的，然後，我媽有看到我的進步就一直很支持了。

**a01 說：**以前我的抵抗力很弱很容易生病，可是練太極以後，我覺得我的抵抗力變更強，更不容易生病。

b15 說：我本來之前就有一些先天上不好的地方有開刀，像腸子啊、腦部這邊也有受傷、頭部這邊也有縫針啊！然後我也常常頭暈不平衡，常常會摔倒啊等的，現在都不會，走路都很穩了。也不會亂生氣了。變得很健康，還可以練田徑喔！

a02 說：以前感冒一次都要很久才能康復，現在很快就康復了。抵抗力大幅的提升了。而且不會常常感冒。

b20 說：習練之前，我有駝背，然後腰沒有挺得很直，現在都變得很直，然後坐姿非常的美，站姿也都站得很好，媽媽說我身材都變漂亮了。

a03 說：太極讓我的身體很健康，然後也可以讓我做到我想做的事，譬如說，我之前吊單槓都沒有辦法，就是很高的單槓我都沒有辦法吊上去，可是現在都可以。我的靈活度跟彈力都變好了。

b22 說：練太極之後，不會常常感冒了，身體變得很健康、很強壯。

a04 說：以前常常感冒，現在很少感冒了。

b25 說：因為我心臟有開過刀，每個月要固定去馬偕回診，每次回診心臟都覺得不舒服，心臟都會亂亂跳。現在練了太極拳後，心臟不會亂跳而且不會很喘了。還有，我本來沒辦法跑步的，現在都可以跑步了，覺得很開心，我的腳也進步了。以前腳軟軟的沒有力，走不好路，現在變得很強壯有力，可以仆步下去，也可以蹲下去了，然後走路也不再跌跌撞撞常跌倒了。

小結：習練太極的過程中，要保持呼吸自然沉實，透過深、長、細、緩、勻的腹式呼吸方法，增加胸腔的容氣量及遞增了吸氧呼碳的次數，確保氣體能充分交換，相對地提高了各器官的獲氧量。此等帶氧性活動能訓練及提高心肺功能。此外，太極動作需要圓融且連貫，由神意氣帶動，從眼神到上肢、軀幹、下肢，周身協調毫不紊亂，需要有良好的認知和協調能力，這些要在大腦活化程度較高的情形下完成，對中樞神經系統起到

間接的訓練作用，並能從中提高中樞神經系統活化程度，加強了大腦的調節作用，對身心健康具有極大的預防與促進功效。讓個案抵抗力變好，自癒能力變好，改善舊疾，身體變得更加強健，不僅腿力好，體態身形也愈發直立挺拔。

## 二、專注定心的養成與課業成績的關係

太極拳強調靜心、鬆柔、集中注意力、冥想、凝神的概念，並且配合連續性流暢的肢體動作，為身體帶來專心與冥想的效果。以下是某些小學生習練太極拳時，在專注定心與課業成績方面的自我感覺與體認。

**a01 說：**我的課業成績變得越來越好了，因為我的記憶力變更好了。整個人比較舒暢，心有穩定下來，比較沉靜。

**a12 說：**以前國語考七十幾分，現在考八十幾分，我變得可以比較專心念書！變得比較心平氣和、心情比較穩定。

**a02 說：**練太極之後，我就心不會那麼起伏，然後，考試的時候，就不會那麼粗心大意。

**b24 說：**練太極之後，讓我變得很專心。我以前很容易分心，比如說我現在在看書，只要有一個人在講話，我會轉頭分心，書就念不下去了。

**a03 說：**二年級的時候，可能就是沒有練武術的關係，所以都靜不下心來讀書，然後都考在二十名以內，可是現在...自從有練武功之後，我就考到前十名了！

**a05 說：**我頭腦因為打太極拳有變得很清晰。就覺得那個題目變簡單了。

**a04 說：**功課有進步啊！因為現在可以心平氣和下來。

**b26 說：**我以前比較浮躁 不想看書，想定，定不下來，我媽說我身上有蟲子，坐不住。現在很快可以冷靜下來看書，所以功課也進步了。

小結：習練太極的過程中，要求注意力集中，心無雜念，動作需要圓融且連貫，由神意氣帶動，從眼神到上肢、軀幹、下肢，上下協調毫不紊亂，

在太極拳運動時，大腦必須專注在整個身體的運作，維持身體的放鬆、並且讓動作連貫流暢、呼吸緩慢深沉，以注意力去維持與連結動作移動的路徑與意圖。因此，習練太極，讓小學生心平氣和，專注定心，情緒穩定，注意力容易集中，頭腦變得清晰冷靜，所以課業成績有進步。

### 三、 自信心與榮譽感的提升與品格的關係

在運動自我效能理念之下，26個小學生在校園內，長達二年的時間，每星期二堂課，在公開場合進行太極拳團體的演練，此運動自我效能包含效能預期（efficacy expectation）與結果預期（outcome expectation），指的是個人在面臨各種情境時能夠產生特定行為的自信能力與榮譽感，進而自我約束、提升品格，表現出正向行為。以下是某些小學生習練太極拳時，在自信心、榮譽感的提升與品格方面的自我感覺與體認。

**a01 說：**會有別班的同學過來看我們在練太極，說我們很酷耶！

**b19 說：**變得有自信了，人氣變旺了，不會破口大罵，同學覺得我厲害，會借我的功夫扇或是叫我打太極給他們欣賞。

**a02 說：**覺得自己很厲害，就像，那種古時候厲害的大俠。當然要注意自己的言行舉止。

**b22 說：**覺得很威風，很有成就感，我想要跟老師一樣，這麼酷，腳舉那麼高，這麼帥，表現很棒，去打世界盃。

**b15 說：**全班同學一起練太極，覺得很有樂趣。然後跟小朋友一起練習很開心。

**b18 說：**全班都會了！我怎麼可以不會？

**b24 說：**打太極的時候，有其他班的小朋友跑過來欣賞，我會感覺到自己特別厲害帥氣。所以表現更好。

**a04 說：**我是男生，打得帥，大家都想跟我一起學習，所以我很開心！而且同學之間比較不會發生衝突。

小結：運動自我效能是個體的內在知覺而非實際能力，是個人在特定情況中主

觀評估自己能克服障礙、持續從事規律運動行為的把握程度。這種能力與運動適能、身體健康、人際關係、休閒娛樂、情緒壓力、生活技能息息相關。當過去表現的成功經驗較多，或是透過他人成功經驗，得到足夠的肯定與支持，並且擁有正向的情緒與生理狀態。此研究透過團體習練太極，讓小學生成就感、自信心與榮譽感提升，進而自我約束力增強，端正品行，良知與品格皆大幅提高。

#### 四、 培養正能量釋放壓力與人際關係的關係

太極拳強調放鬆與身心靈的互相溝通，對人體自主神經系統、腦下垂體、腎上腺等系統皆能產生相互反應，能促進自身生理、精神、免疫及內分泌等系統保持平衡，培養正能量釋放壓力，進而促進身心健康，改善人際關係。因此太極拳運動成為近年來東方及西方國家另類身心療法的主要項目之一。以下是某些小學生習練太極拳時，在培養正氣、釋放壓力與人際關係方面的自我感覺與體認。

**a01 說：**我都會教他們練太極！我的耐受程度比較好了！脾氣比較穩定。所以人際關係就越來越好了！

**b26 說：**以前有一些人會欺負我，就是以前的班級，因為我不太愛講話，他們就覺得我呆呆地好像很好欺負就欺負我，被欺負的時候心情很糟糕，很不開心。然後現在沒有人欺負我了。大家選選我當選我們班的模範生。人際關係變好了。

**a12 說：**我很熱心的教別人太極，別人就都很喜歡我，願意跟我做好朋友，所以我感覺很有成就感，人際關係也越來越好。

**a02 說：**想要教我表弟太極，讓他防身。而且心不那麼浮躁，也不會跟人打架。

**b21 說：**以前我的挫折忍受度很低，遇到什麼事，就用哭來解決這樣子，現在都不會了。變得很堅強，然後很能調適自己的內心，很快就心平氣和，都不會愛哭，也沒有壞的思想了，所以交很多朋友。

**a03 說：**有些同學會來詢問我，我就會很耐心的指導他們，然後他們也就漸漸的

跟我成為好朋友。就是正向的互相幫助、互相教導學習，然後變成好朋友，人際關係變好。

**a05 說：**樂趣變得比較多，然後很喜歡來上學。感覺很有興趣、很有樂趣，然後同學一起打太極，很開心。

**b20 說：**比較心平氣和，所以就不容易生氣，常常會用正面去思考，就比較不會氣得要命，想要發大火氣。

**b24 說：**以前我被小朋友欺負，都沒辦法抵抗，變成大家的出氣包，心情很不好，又怕媽媽擔心，回家不敢哭給媽媽聽，變得不喜歡上學。現在一起練太極武術變得很強壯，人際關係也變好，就是，有些人不會，我可以教他們太極，變成太極小老師，越教就越有自信的，人緣變很好。現在人際關係變好，我就很喜歡來上學，也跟同學玩在一起了。

**a06 說：**因為大家一起練武術很開心，和樂融融，所以人際關係也變好了！

小結：練習太極拳可以提高習練者全身各器官經絡的機能，增強體質、降低負面情緒並增進整體的心理健康與幸福感。太極拳運動在生理、心理與精神、個人整體滿足感及生活品質上皆有正向促進功效。太極運動的習練，讓小學生抗壓性變大，挫折忍受力變強，除了抒發壓力，培養正能量，啟發正面思考，改善人際關係。

## 五、轉移注意力及戒除 3C 產品的引誘與家庭的關係

太極拳運動是一項需要反覆學習、勤加練習才能有深悟的中國傳統武術運動。由於本研究者是一位教育工作者，善用教學技巧，適性適才地指導學童學習活潑帶勁的太極功夫扇及開展大架的太極拳24式，小學生練起來充滿樂趣、成就感與新鮮感，因此，自然而然轉移注意力，戒除3C產品的誘惑力。以下是某些小學生習練太極拳時，在轉移電玩注意力及戒除3C產品的引誘與家庭的關係的自我感覺與體認。

**a02 說：**練太極的時候，就不曉得沈迷手機，而且練完太極時後，媽媽還會說很



棒！打手機電玩的時候，家人是比較...不支持，而且會不開心。

a04 說：都會表演給家人看，而且我的阿嬤也會跟我一起學太極。

b26 說：之前回家都一直玩手機，家人很生氣，會罵我，我就躲在棉被裡，躲起來玩手機怕家人知道，我哥哥也是這樣，後來被家人發現了，媽媽好生氣打我，我也會跟哥哥學電玩遊戲裡的打鬥，整天打打鬧鬧，家庭關係就很不好啊！我現在回家寫完功課就會拉拉筋練太極，爸爸說這是陽光的體育活動，變得很開心，家庭關係變好了。

a05 說：我會跟家人一起練，爸爸、媽媽他們都有跟我一起比劃喔！但是他們一定比較不會啊！我就有教他們一點。所以家庭變得比較和樂融融。

a06 說：以前在家裡，大家都沒有什麼話講，各玩各的手機，很冷淡，但是學了之後，我可以表演給家人看。那就有共同的話題可以討論，而且全家人看了都說我棒，我覺得是一件很開心的事情。

b17 說：以前...有時候爸爸、媽媽都在看手機。我覺得很孤單。

b25 說：沒有學太極之前，我回家都打電腦玩手機。媽媽很不開心都會罵我，然後我也不開心，說我還不起來走動一下，一直浪費生命在玩手機，傷害眼睛。現在不會了，因為有空就練練太極，家人都覺得我好酷。連雙胞胎妹妹都把我當偶像了

小結：運動自我效能，除了運動層面的提升，對其他生活層面也有影響，如情緒智力、刺激尋求、社會支持、學習成效、學習自信、學習興趣、身體自我概念、知覺幸福感、人際關係，由此可知，運動自我效能的研究，已從健身運動的範疇中擴展至一般生，本研究即是將運動自我效能理論應用於太極拳運動對小學生之影響。練習太極武術，正向且有樂趣的武術運動，無形中轉移了小學生對 3C 產品的注意力及誘惑力，也改善家庭的親子關係，促進家庭和諧。

## 六、強烈的責任感與使命感與班級團體的關係

長期習練太極拳，讓小學生無形中產生強烈的榮譽感、責任感與使命感，這種好上加好的自我要求與自我期許，不斷讓班級團體的向心力提升。以下是某些小學生習練太極拳時，在強烈的責任感與使命感與班級團體向心力的自我感覺與體認。

**a02 說：**就是跟大家一起打拳，可以得到很多的友情，學到很多好處。而且共同打太極時，感覺到樂趣特別的多。

**a03 說：**我們班現在是健康操比賽的冠軍選手喔。我們班代表學校出去比賽。

**b22 說：**覺得很威風，很有成就感，我想要跟老師一樣，這麼酷，這麼帥，去打世界盃。

**b16 說：**一起練太極，一起練武術。大家有共同的事情做，很光榮。全班的感情變得很豐富又很融洽！我們班級因為這樣子練太極，變得很有榮譽感跟自信心。我們班踢足球比賽得到第二名啊。還有健康操比賽得冠軍。

**b18 說：**我們班大家一起練習，然後別人圍觀時，都會欣賞我們，讚美我們，我覺得自己好威風、很有面子。

**a05 說：**大家一起學很有樂趣，大家一起學，互相比較，互相鼓勵，讓我的筋可以變很軟。

**a12 說：**雖然練太極武術很辛苦，可是我很享受在當中，我有我的目標。我想登上世界舞台！

**b17 說：**同學們也喜歡找我教太極，都說我像女俠又教的很有耐心，所以我覺得人際關係變好了，我們互相交流武術，很開心。

**a06 說：**我很喜歡大家共同做一件正向的事情，別班都羨慕我們，那種感覺很酷。

小結：在運動自我效能理論之下，太極拳運動對小學生其他生活層面也有影響，如情緒智力、社會支持、學習成效、學習自信、學習興趣、身體自我概念、知覺幸福感、人際關係與使命感。太極運動讓小學生不僅是身心健康、家庭和樂、課業進步、人際關係改善、習得一身好才藝，更同時擁有強烈的

責任感與使命感，能自我約束、互相提攜，產生濃烈的向心力，讓班級團隊精神更加發光發亮，不斷自我突破、締造佳績。

綜合以上六點，茲將太極拳運動對國小學童之影響，以新北市新莊區某國小某一班習練太極拳之學童為例，依據本章節研究之實作與分析，作如下之表列，男生個案之編碼以英文字母小寫 a 為開頭，女生個案之編碼以英文字母小寫 b 為開頭，阿拉伯數字 1 到 26 為其訪談順序。例如：男生第一個接受訪談之學生編碼為 a01，男生第二個接受訪談之學生編碼為 a02；女生第一個接受訪談之學生編碼為 b14，女生第二個接受訪談之學生編碼為 b15，以此類推。「√」代表有產生正面之影響。

表 4-1 太極拳運動對小學生產生的正面影響

個案代號	太極拳運動對小學生產生的正面影響					
	改善健康	成績提高	品格成長	人際關係	家庭和諧	班級向心力
a01	√	√	√	√	√	√
a02	√	√	√	√	√	
a03	√	√	√	√	√	√
a04	√	√	√	√	√	√
a05	√	√	√	√	√	√
a06	√	√	√	√	√	√
a07	√	√	√	√	√	
a08	√	√	√	√	√	√
a09	√	√	√	√	√	
a10	√	√	√	√		√
a11	√	√	√	√	√	√
a12	√	√	√	√	√	
a13	√	√	√	√	√	√
b14	√	√	√	√	√	√
b15	√	√	√	√	√	√
b16	√	√		√	√	√
b17	√	√	√	√	√	√
b18	√	√	√	√	√	√
b19	√	√	√	√	√	√
b20	√	√	√	√	√	√

個案代號	太極拳運動對小學生產生的正面影響					
	改善健康	成績提高	品格成長	人際關係	家庭和諧	班級向心力
b21	√	√	√	√	√	√
b22	√	√	√	√	√	
b23	√	√	√	√	√	√
b24	√	√	√		√	√
b25	√	√	√	√	√	
b26	√	√	√	√	√	√

資料來源：研究者自行整理。

## 第二節 研究發現

本研究的資料，在進行資料處理與歸納分析之後，內容予以分類歸納，綜合以上之研究分析，將其研究發現分為：壹、運動自我效能理論與小學生習練太極拳之相關及貳、太極拳運動對小學生之影響兩大類。

### 壹、運動自我效能理論與小學生習練太極拳之相關

運動自我效能是個體的內在知覺而非實際能力，是個人在特定情況中主觀評估自己能克服障礙、持續從事規律運動行為的把握程度，並產生正向的效能及回饋。「自我效能」意指一個人相信自己有能力運籌各項資源以完成某項特定任務的信念，也是一種個人對自我表現能力的預期和信念（蔡俊傑，2011）。自我效能包含效能預期（efficacy expectation）與結果預期（outcome expectation），前者指的是個人在面臨各種情境時所能夠產生出特定行為的自信能力（Bandura,1977,1995,1997），是一種個體主觀知覺而非真正具備的能力（Strecher,DeVellis,Becker, & Rosenstock,1986）；後者指的是個人判斷自己完成某特定行為將可獲得某渴望結果的預估判斷。若對情境加以理解後，且評估自己有機會成功或是克服困難，就會使自己原有的成功預期增強，進而表現出行為。

運動自我效能是個體的內在知覺而非實際能力，是個人在特定情況中主觀評

估自己能克服障礙、持續從事規律運動行為的把握程度。這種能力與運動適能、身體健康、人際關係、休閒娛樂、情緒壓力、生活技能息息相關。當過去表現的成功經驗較多，或是透過他人成功經驗，得到足夠的肯定與支持，並且擁有正向的情緒與生理狀態，運動自我效能便會提升。此外，對於獲得渴望的結果也會影響個體採取運動行為的程度。

依據以往運動自我效能與運動參與之相關研究可以得知，自我效能早期大多運用在心理社會範疇的研究中，近二十年來才被逐漸被運動相關領域重視。起初運動自我效能著重於探討在個體運動阻礙的情境中，是否能持續規律運動，以及預測運動的行為；部分研究探討運動自我效能對運動參與量、運動參與強度的影響。另外，亦有研究指出運動參與的時間、運動強度，以及運動頻率可以提升運動自我效能。研究者茲將國內外相關文獻依據「運動自我效能對運動參與的影響」、「運動參與對運動自我效能的影響」進行分類整理。在運動自我效能對運動參與影響的部分，許多研究均顯示運動自我效能與身體活動量、運動強度、規律運動行為皆存在正相關。

此外在運動自我效能與其他相關研究方面，除了運動層面的提升，有研究指出運動自我效能對其他生活層面也有影響，如情緒智力、刺激尋求、社會支持、學習成效、學習自信、學習興趣、身體自我概念、知覺幸福感、人際關係。

綜合上述，可知運動自我效能的研究，已從健身運動的範疇中擴展至一般生，本研究即是將運動自我效能理論應用於太極拳運動對小學生之影響。

在此研究中，小學生在一到兩年的時間內，由於規律且長期的習練太極拳運動，無形中，運動自我效能導致小學生內在與外在的變化，乃至身心靈以及家庭、學校、課業成績、自我概念的整體正向成長，包含了：自信心與榮譽感的提升，自制力增強，品德自我提升。強烈的責任感與使命感，促進班級團體的向心力與和諧。培養正能量，釋放壓力，改善人際關係。另外也由於太極運動，轉移了小學生沉迷3C產品的注意力及戒除3C產品的引誘，促進家庭和諧與溫馨。再則，由

於太極運動拉筋掛腿，其筋骨及身體的操練，逐漸改善了小學生的健康與體質。而太極運動對專注定心的養成，更使得小學生的課業成績提高，達到品學兼優，德、智、體、群、美五育均衡發展之目的。

## **貳、太極拳運動對小學生之影響**

在本研究中，小學生在一到兩年的時間內，團體一起習練太極拳運動，發現小學生內在與外在均產生了正向的變化，從身體健康的改善，心靈的成長，以及家庭關係、學校人際關係、課業成績、自我概念的整體正成長，自信心與榮譽感的提升，自制力增強，品德自我提升。強烈的責任感與使命感，促進班級團體的向心力與和諧。培養正能量，釋放壓力，改善人際關係。此外因太極運動，轉移了小學生沉迷3C產品的注意力及戒除3C產品的引誘，促進家庭和諧與溫馨。再則，由於太極運動其筋骨及身體的操練，逐漸改善了小學生的健康與體質。而太極運動對專注定心的養成，更使得小學生的課業成績提高，達到品學兼優，五育均衡發展之目的。本研究發現，太極拳運動對小學生之影響如下：

### **一、自信心與榮譽感的提升，自制力強，品德自我提升**

運動自我效能是個體的內在知覺而非實際能力，是個人在特定情況中主觀評估自己能克服障礙、持續從事規律運動行為的把握程度。這種能力與運動適能、身體健康、人際關係、休閒娛樂、情緒壓力、生活技能息息相關。當過去表現的成功經驗較多，或是透過他人成功經驗，得到足夠的肯定與支持，並且擁有正向的情緒與生理狀態。此研究透過團體習練太極，讓小學生成就感、自信心與榮譽感提升，進而自我約束力增強，端正品行，良知與品格皆大幅提高。

### **二、專注定心的養成使課業成績提高**

習練太極的過程中，要求注意力集中，心無雜念，動作需要圓融且連貫，由神意氣帶動，從眼神到上肢、軀幹、下肢，上下協調毫不紊亂，在太極拳運動時，大腦必須專注在整個身體的運作，維持身體的放鬆、並且讓動作連貫流暢、呼吸

緩慢深沉，以注意力去維持與連結動作的移動。因此，習練太極，讓小學生心平氣和，專注定心，情緒穩定，注意力容易集中，頭腦變得清晰冷靜，所以課業成績有進步。

### 三、強烈的責任感與使命感促進班級團體的向心力與和諧

在運動自我效能理論之下，太極拳運動對小學生其他生活層面也有影響，如情緒智力、社會支持、學習成效、學習自信、學習興趣、身體自我概念、知覺幸福感、人際關係與使命感。太極運動讓小學生不僅是身心健康、家庭和樂、課業進步、人際關係改善、習得一身好才藝，更同時擁有強烈的責任感與使命感，能自我約束、互相提攜，產生濃烈的向心力，讓班級團隊精神更加發光發亮，不斷自我突破、締造佳績。

### 四、培養正能量釋放壓力改善人際關係

練習太極拳可以提高習練者全身各器官經絡的機能，增強體質、降低負面情緒並增進整體的心理健康與幸福感。太極拳運動在生理、心理與精神、個人整體滿足感及生活品質上皆有正向促進功效。太極運動的習練，讓小學生抗壓性變大，挫折忍受力變強，除了抒發壓力，培養正能量，啟發正面思考，改善人際關係。

### 五、轉移注意力及興趣戒除 3C 產品的引誘促進家庭和諧與溫馨

運動自我效能，除了運動層面的提升，對其他生活層面也有影響，如情緒智力、刺激尋求、社會支持、學習成效、學習自信、學習興趣、身體自我概念、知覺幸福感、人際關係，由此可知，運動自我效能的研究，已從健身運動的範疇中擴展至一般生，本研究即是將運動自我效能理論應用於太極拳運動對小學生之影響。練習太極武術，正向且有樂趣的武術運動，無形中轉移了小學生對3C產品的注意力及誘惑力，也改善家庭的親子關係，促進家庭和諧。

### 六、筋骨身體的操練改善健康與體質

習練太極的過程中，要保持呼吸自然沉實，透過深、長、細、緩、勻的腹式

呼吸方法，增加胸腔的容氣量及遞增了吸氧呼碳的次數，確保氣體能充分交換，相對地提高了各器官的獲氧量。此等帶氧性活動能訓練及提高心肺功能。此外，太極動作需要圓融且連貫，由神意氣帶動，從眼神到上肢、軀幹、下肢，周身協調毫不紊亂，需要有良好的認知和協調能力，這些對中樞神經系統起到間接的訓練作用，並能從中提高中樞神經系統活化程度，加強了大腦的調節作用，對身心健康具有極大的預防與促進功效。讓個案抵抗力變好，自癒能力變好，改善舊疾，身體變得更加強健，不僅腿力好，體態身形也愈發直立挺拔。本研究的實作兩年中，沒有任何一個個案因為習練太極拳運動而產生運動傷害。





## 第五章 研究結論與建議

從世界到台灣，3C產品盛行已經是當前家庭、校園與社會的「文明病」。當代小孩面對3C產品盛行，過多的聲光刺激和暴力電玩，以及過早在虛擬社群裡接觸的「過度社交」，都加速了國小學童問題的複雜和嚴重性。學生不僅容易出現網路成癮危害健康的情況，造成視力惡化，課業成績退步，甚至會因親子互動少，關係變疏離，影響人格發展，導致偏差行為日益嚴重。

依據太極拳運動已經被實證之功效，太極拳強調靜心、鬆柔、集中注意力、冥想、凝神的概念，並且配合連續性流暢的肢體動作，為身體帶來專心與冥想的效果（Chang, Nien, Tsai, & Etnier, 2010）。在運動時大腦必須專注在整個身體的運作，維持身體的放鬆、並且讓動作連貫流暢、呼吸緩慢深沉，以注意力去維持與連結動作移動的路徑與意圖。目前已有許多實證研究指出，太極拳運動在生理、心理與精神、個人整體幸福感及生活品質上皆有正向促進功效，Taylor-Piliae（2006）指出，太極拳強調放鬆與身心靈的互相溝通，對人體自主神經系統、腦下垂體、腎上腺等系統皆能產生相互反應，能促進自身生理、精神、免疫及內分泌等系統保持平衡，進而促進健康。因此太極拳運動成為近年來西方國家另類及身心療法的主要項目之一（Morone & Greco, 2007）。

汪忠川（2009）整理國外太極拳相關實證研究指出，太極拳運動有疾病預防及增強健康體適能的功效，並且對於疾病復健有正向的療效，是很好的疾病預防及健康促進的輔助療法，亦是老年人最佳的運動項目之一。

此外對於太極拳運動的生理健康功效的研究，尚有Wahbeh（2008）增加平衡感及預防跌倒。Hogan（2005）舒緩疼痛及疼痛型症候群的預防療法。Corman（2002）降低壓力效應並漸緩憂鬱情緒。Lan（2000）防止老化與降低骨質流失及治療孱弱症候群。

在增強健康與體適能方面的研究，確知太極拳可以增加肌肉強度、柔軟度、

耐力、敏捷性、平衡感。促進微血液循環、血脂肪代謝。改善氣喘者肺呼吸功能。增進肺部含氧量，改善心臟血管功能，增進免疫力功能改善生活品質，維持與促進認知功能。

有關疾病復健方面的研究，發現太極拳可作為心肌梗塞或冠狀動脈手術之復健及心臟衰竭的輔助治療，糖尿病症狀改善，中風後復建，癌症治療後身心復健。

綜合以上研究發現，太極拳運動在生理、心理上的健康促進以及疾病預防功效已經被證實。太極拳是一種動靜相隨、靜中有動、使人放鬆紓壓的運動，能夠有效調節人們的身心和諧，練習太極拳可以提高習練者全身各器官經絡的機能，增強體質、降低負面情緒並增進整體健康與幸福感，此結論符合目前醫學理論。尤其在練習太極拳的過程中，要求注意力集中，心無雜念，動作需要圓融且連貫，由神意氣帶動，從眼神到上肢、軀幹、下肢，上下協調毫不紊亂，需要有良好的認知和協調能力，這些要在大腦活化程度較高的情形下完成，對中樞神經系統起到間接的訓練作用，並能從中提高中樞神經系統活化程度，加強了大腦的調節作用，對身心健康具有極大的預防與促進功效。

本研究採質性研究，深入訪談26位學習太極武術的小學生。探討透過讓小學生在習練太極武術1~2年之後，在身體健康、心理健康、課業成績、家庭生活、學校生活等...各個層面所產生的變化與影響。

根據本研究發現，太極拳運動對於國小學童之影響，歸納出如下之研究結論、研究建議與研究反思。

## 第一節 研究結論

中國是太極拳運動的起源地，自古，太極拳即是中國傳統的攻防健身武術之一，中國太極拳聞名於全世界，二十一世紀以來，中國大陸與國內對於傳統太極武術的推動不遺餘力，亦有數位學者對太極拳應用於教育方面做不少相關之研究，茲將近年來中國大陸學者將太極拳應用於教育之相關研究探討整理如下：溫

紅祥（2010）探討太極拳對多動傾向兒童影響的實驗研究，其研究結果顯示，太極拳確實對多動兒之治療及行為改變，有積極且正面的影響。陳玉民（2016）探討太極拳鍛煉對注意力缺少多動障礙傾向兒童的影響。目的主要在探討有規律太極拳鍛煉對注意力缺少多動障礙（ADHD）傾向兒童的影響，為太極拳鍛煉干預治療ADHD提供理論依據。此研究方法採用量化研究。結論：定期的太極拳鍛煉改善了ADHD傾向兒童的症狀，並建議太極拳鍛煉可作為ADHD兒童的運動療法。

李建設（2009）探討太極拳鍛煉對少年兒童心理健康的影響。目的主要在探討太極拳鍛煉對少年兒童心理健康的促進作用。方法採取量化統計：抽取太極拳練習史在一年以上的少年兒童（12±2歲）為研究對象，應用〈中國中學生心理健康量表〉（MSSMHS）作為量測工具，做問卷調查並進行統計分析，結果顯示：太極拳對改善少年兒童的不良心境，提高心理健康水準有良好之作用。崔懷猛（2008）研究操化教學對少年兒童學習太極拳效果的實驗與分析。此研究採用對比分析法、問卷調查法，對太極拳操化教學效果進行研究。研究結果顯示：太極拳操化教學有利於少年兒童快速掌握太極拳套路，符合少年兒童思維、生理發展階段特點，新方法的教學效果明顯好於傳統的教學效果。李建設（2010）探討太極拳練習對少兒體質健康影響的研究。該研究以太極拳練習史在1年以上的少兒為實驗對象，觀察太極拳練習對少兒體質健康的影響。該研究的結果顯示，在某些身體素質和身體機能方面差異顯著。研究結果說明了，太極拳練習對少兒的體質健康有促進作用。

祝大彤（2006）研究白血病患者康復，利用傳統太極拳幫助浙江一名10歲少年金天倫戰勝白血病紀實。根據北京媒體報導，兒童及少年白血病患兒每年新增患者兩萬，且治癒率比較低。浙江臨海市杜橋鎮10歲的金天倫，他從8歲就患上了白血病。如今，他持續習練太極，繼續在治癒好轉的道路上前進，其康復的妙招便是習練太極拳。樊永安（2017）探討陳式太極拳對小學生下肢力量影響的實

驗研究。研究者為了進一步探索增強小學生下肢力量的體育與健康課程方案，選擇性的嘗試開發和推廣有益於少年兒童身體素質的訓練方法，該研究採用陳式太極拳練習手段進行實驗，觀察其對小學生下肢力量發展的影響，探討陳式太極拳練習對小學生下肢力量發展的影響作用，為小學生選擇健身運動項目及學校開展體育課程特色項目提供理論依據和參考，其研究結果顯示：太極拳確實對小學生下肢力量產生極佳的影響力。

包雪鳴（2013）運用干預實驗方法，對湖州市吳興實驗中學252名青少年學生進行1年的跟蹤實驗，並用國際公認較準確有效的Piers-Harris兒童自我意識量表（CSCS）對結果進行記錄和統計分析，該研究客觀地展現了習練太極拳對青少年自我意識形成的影響。徐冬豔（2013）探討團體心理訓練引入到太極拳教學中的實驗研究。太極拳是中醫院校體育教育的一項重要內容，把團體心理訓練引入到二十四式太極拳的教學中，使之與拳式的教學有機地結合，來新增學生之間的凝聚力、自信心和學習興趣，從而較好地掌握太極拳的動作要領，提高學生的太極拳的成績。通過對比實驗和研究，利用實驗班和對照班學生在太極拳學習時的考核成績作為參考數據，利用統計學方法對這些學生的成績進行分析。結果顯示，團體心理訓練方法對提高太極拳的教學品質及激起學生的學習熱情和積極性有明顯的效果。徐潔（2013）探討湖北工業大學體育教學開設太極拳的價值與意義。21世紀的中國十分重視青少年的體質健康，為了落實“健康第一”的思想，湖北工業大學於2013年進行了體育教學的改革，把二十四式太極拳作為體育教學的必修內容，該研究闡述了該校開設太極拳的價值與意義，以及太極拳在該校開展的必要性。

太極拳具有其健康理論的相關基礎，尤其是透過深長柔慢的腹式呼吸法，讓肺部分泌更多的前列腺素（prostaglandin），有助於消除身體內部戕害身體的元兇活性氧以減自由基的產生，並能達到使肌肉鬆弛、集中意識、心情平靜、活化大腦機能，產生腦內啡（B-endorphin）的功效（熊衛，2005）。秦彥博、闕月清

(2004) 指出，學童正值身心發育的階段，肌肉內組織的水分含量比較多，筋肉也具較佳的伸展性，在學習動作方面模仿能力很強，吸收及學習速度與效果比成人來得好，若能在青年時期奠定良好的身體基礎，對往後肢體動作的發展與精進其他武術技能方面也會有很大幫助。

目前國內關於太極拳運動應用於教育領域之相關研究依然甚少，以下為國內太極拳運動應用於教育之相關研究之文獻整理：曹祐榮(2016) 探討太極拳運動對三位國小三年級 ADHD 學童課堂持續性注意力之影響與成效，目的在了解太極拳運動的介入方案與持續性注意力之間關係為何。因考量受試者人數只有三人，且參與者間個別差異較大，研究方法採單一受試實驗研究法。其研究結果顯示：以太極拳運動課程作為一種輔助介入方案能提升ADHD學童執行課堂作業時持續性注意力表現，具顯著立即成效。此研究者從注意力缺陷過動症的現況與診斷標準談起，並整理介紹國內外注意力與持續性注意力相關理論與實務研究，接著呈現太極拳運動之特性與目前已證實的生、心理功效，最後整理國內將太極拳運動應用於教育與特殊教育領域之文獻。希望透過此現況的彙整與分析，讓學術界更加了解太極拳運動對於ADHD學生在生、心理健康促進的整體功效及應用至ADHD學生的可行性。

曹博勝(2013) 以一位就讀於彰化縣某國小普通班視覺障礙學童為研究對象，採用單一受試研究法的撤銷處理設計，以楊氏太極拳十三式作為介入方式，並搭配音樂與多媒體工具進行，其目的在於蒐集受試者身體質量指數、心肺耐力、肌力與肌耐力和柔軟度等資料，並分析在太極拳介入前後的差異情形為何。該研究的主要結果顯示：太極拳教學對於提升國小視覺障礙學童心肺耐力、柔軟度以及自信心與走路姿態皆有成效。

張煜昭(2011) 針對8位6至12歲患有異位性皮膚炎的國小學童進行八週、每週五次、每次1小時的太極拳運動，並於運動後進行身體免疫球蛋白(IgE)前後測數值的紀錄。其研究目的在探討太極拳運動的介入對國小患有異位性皮膚炎學

童身體內IgE數值的影響。研究的結果顯示受試者血清IgE濃度在前測與後測的數值資料比對中達到達顯著的差異 ( $p < .05$ )。因此推論太極拳運動對學齡學童異位性皮膚炎患者血清中高濃度的IgE有正向趨緩的作用。

李弦青 (2008) 針對國小五年級學童進行十二週太極拳訓練，與探究太極拳運動對國小高年級學童健康體適能及注意力影響的研究。研究發現：太極拳訓練對國小學童健康體適能有正向幫助，尤其柔軟度和瞬發力部份最為顯著，並建議每週訓練頻率至三次。

林峰民 (2008) 研究目的為太極拳練習對國小學童基本運動能力之影響。以國小六年級學童為研究對象。此研究結果顯示：太極拳有助於國小男女學童多項基本運動能力的提升，並且實施12週的效果優於只實施8週。並建議在校園推行可提升學童基本能力並且能重視中國文化傳承、對學童人格發展有正向教育功能並養成終身運動習慣。

陳俊杰 (2005) 針對氣喘兒童進行太極拳訓練，欲探討實施12週太極拳訓練對肺功能與心肺耐力影響為何。其研究結果指出：為期十二週、每週三次、每次45分鐘的太極拳規律訓練，可以改善氣喘兒童休息狀態下的肺功能，對於運動後的部分肺功能也有所助益。

綜觀以上，得知近年來中國大陸與國內學者將太極拳應用於教育之研究方向與概論。

本研究之主要目的是探討太極拳對國小學童之影響，以新北市新莊區某國小某一班習練太極拳之學童為例，以了解太極拳對小學生的影響及相關問題。根據本研究結果發現，太極拳運動對於國小學童在家庭、學校、健康、人際關係、課業成績、品德等方面的確產生正向之影響，歸納出如下之結論：

- 一、自信心與榮譽感的提升，自制力強，品德自我提升。
- 二、專注定心的養成使課業成績提高。
- 三、強烈的責任感與使命感促進班級團體的向心力與和諧。

四、培養正能量釋放壓力改善人際關係。

五、轉移注意力及興趣戒除 3C 產品的引誘促進家庭和諧與溫馨。

六、筋骨身體的操練改善健康與體質。

## 第二節 研究建議

回顧以往對於練習太極拳運動的好處之研究，不外乎著重於中老年養生與健康保健這兩個層面。太極拳運動著重於中老年人養生層面：可以改善神經系統。神經系統的作用是調節全身各器官功能活動、保持人體內部的完整統一，以適應外部環境的變化需要。太極拳通過意念和呼吸與動作配合，促進大腦神經細胞的功能完善，使人體神經系統興奮和抑制過程得到協調，對精神創傷、神經類疾病，如神經衰弱、失眠、高血壓等有較好的防治作用。

此外，太極運動證實可以增強心臟功能，改善循環系統，擴大肺活量。心臟病是世界第一號殺手，目前西醫對這種疾病還沒有特效的治療方法，練習太極拳能預防心臟病，這是因為太極拳不同於其他運動，它動作舒展緩慢，全身肌肉放鬆，使心臟得到充足供血，但又不會加快心律，加重心臟的負擔；太極拳通過緩慢、細長、均勻的腹式呼吸，使人體肺部的氧氣充足，腸胃得到蠕動鍛煉，增強消化和排泄機能，所以經常鍛煉太極拳，對心臟病、肺病、胃病、便秘、痔瘡等有防治作用。

太極運動能提高人的平衡能力，防止骨質疏鬆。老年人常見的意外事故之一，便是失去平衡摔倒而導致股骨頸骨折，這是因為老年人的骨骼鈣質減少，骨質疏鬆而致。太極拳運動中，有一部分動作專門練習平衡能力的，練習者的平衡能力得到充分的鍛煉。練習太極拳時，常常一條腿支撐了全身的重量，腿部受力增加，骨質的含鈣量也會增加，骨骼就變得堅固了。所以經常練習太極拳的人不容易會摔跤和骨折。

太極運動還具有健美作用。太極拳的頂懸、沉肩墜肘、含胸拔背、松腹開胯、

斂臀等身法之要求，加上在練習時的腰部旋轉，使練習者的全身肌肉得到充分鍛煉，保持良好的體型。

太極拳結合了傳統導引、吐納的方法，著重練身、練氣、練意三者之間的緊密調協。練習時一方面可鍛鍊肌肉，舒筋活絡；另一方面又能透過呼吸與動作間的相互配合，對內臟加以按摩鍛鍊，達到強身健體的作用。其益處便是增加反應之靈敏性；練太極要「心靜意定」，練拳時必先令大腦皮層休息，以達心靜功效，將協調全身內外器官機能的任務交由中樞神經系統執行，加強了神經系統的靈敏性。太極運動可以暢通經絡、血管、淋巴及循環系統；因練太極拳的時間不會太短，故能像一般的帶氧運動一樣，能使血氣運行順暢。練了若干時間，會察覺有指尖麻軟發癢、關節微響、針刺、腹鳴等感覺。根據中國醫學理論認為這就是經絡暢通的反應。

透過摟拗屈膝扭轉等運動，動脈血管得到適量擠壓及放鬆，能使血液加速運行，增加氧氣的供應，也促進了淋巴系統的新陳代謝，加強了個人的抵抗力。太極運動改進柔韌度、肌力及肌耐力；太極拳多以慢速走圓及弧，配以屈腿半蹲式運動，加上重心交替變換，運行動作又多摟、拗、絞轉，使各肌肉的肌力及肌耐力得以提高；再配合多方向及大幅度之活動如下勢、蹬腳等招式，能改善各關節的柔韌度。

太極可提高心肺功能；練太極拳要保持呼吸自然沉實，透過深、長、柔、緩、勻的腹式呼吸方法，增加胸腔的容氣量及遞增了吸氧呼碳的次數，確保氣體能充分交換，相對地提高了各器官的獲氧量。又因練太極拳運動時間較長，此等帶氧性活動能訓練及提高心肺功能。

太極拳還可以治療慢性消化管道疾病；因練拳時各關節、肌肉、骨骼會相互牽引、絞纏、擠壓和舒張，內臟又因腹式呼吸而產生自我按摩的作用；加上橫膈膜的上下升降幅度增大，對腸的蠕動有正面的刺激作用；而練拳時的舌頂上顎，唇齒輕閉能增加唾液的分泌，提高了消化功能。



太極拳強調靜心、鬆柔、集中注意力、冥想、凝神的概念，並且配合連續性流暢的肢體動作，為身體帶來專心與冥想的效果（Chang, Nien, Tsai, & Etnier, 2010）。在運動時大腦必須專注在整個身體的運作，維持身體的放鬆、並且讓動作連貫流暢、呼吸緩慢深沉，以注意力去維持與連結動作移動的路徑與意圖。目前已有許多實證研究指出，太極拳運動在生理、心理與精神、個人整體幸福感及生活品質上皆有正向促進功效。

綜合上述之研究及本研究之結論，可以發現太極拳運動，不僅適用於成年人或是中老年人養生健體之用，太極拳對於小學生在身體健康、心理健康、課業成績、家庭生活、學校生活、人際關係等方面，亦有全方位的助益與正向影響，因此，強烈建議教育單位應盡早將太極拳運動全面推廣至全國小學，以正人心、以健人體、以匡風氣、以收裨益。

### 第三節 研究反思

隨著科技越進步，親子之間的關係卻越加疏離！根據調查，中小學生在學期間，每天上網超過3小時的比例已達15%，且成年人與學生之上網時間的長度與比例，有與日俱增之現象，3C產品功能繁多，學生更有機會沈溺於網路世界，許多家長因貪圖方便，亦或自己也沉迷於網路世界，用3C產品充當保母，已經不知不覺讓親子關係更加疏離與惡化。

市面上3C產品功能繁多，除了傳統桌上型或筆記型電腦外，不論智慧型手機、平板電腦等，都可以拿來玩遊戲或進行其他社群交友之上網功能，學生不僅容易出現網路成癮、危害健康的情況，更造成視力惡化，課業成績退步，甚至會因親子互動少，關係變疏離，影響人格發展，導致學生的偏差行為日益嚴重。

面對3C產品導致的學童身心問題，造成當今家庭、校園、社會諸如此類之亂象，讓當今世人不得不審慎思慮，科技的高度進步與發展，是不是對人類文明與文化造成適得其反的傷害與衝擊。

本研究將中國傳統的太極武術帶入國小校園中，透過讓小學生在規律習練太極武術之後，探討其所產生的變化與影響，也許正是時代所需、反璞歸真最好的見證與寫照。



# 參考文獻

## 壹、中文部份

- 教育部，2019，《教育部體育屬體育運動大辭典》，教育部，網址  
<http://sportspedia.perdc.ntnu.edu.tw>，2019/03/15。
- 教育部，2018，教育部體育署體適能網站，教育部，網址  
<http://www.fitness.org.tw/>，2018/12/22。
- 林峰民，2008，《太極拳練習對國小學童運動能力之影響》，國立花蓮教育大學碩士論文。
- 曹祐榮，2016，《太極拳運動對國小 ADHD 學童課堂持續性注意力之影響》，台北：台北教育大學碩士論文。
- 于志鈞，1993，〈太極拳的四種功〉，《太極拳雜誌》，85：6-7。
- 王翠宏，2009，《太極拳介入睡眠品質及工作壓力之成效》，台中：弘光科技大學護理研究所碩士論文。
- 中華民國太極拳總會，2003，《太極拳圖解第十一版》，台北：教育部。
- 中華民國太極拳總會，1993，太極拳規則。網址：  
<http://chh.org.tw/Ochh/rulesoftaichi/rules/rules.htm>，2019/01/21。
- 朱家新，2007，〈太極拳對老年人心理健康的影響研究〉，《湖北體育科技》，26（3），357 頁。
- 李弦青，2008，《十二週太極拳訓練對國小高年級學童之健康體適能及注意力的影響》。雲林：國立雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文。
- 李云清、施錦華、寸若標，2006，〈太極拳鍛練對大學生心理健康的影響〉，《山東電力高等專科學校學報》，9（3）：26-28。
- 李阿特、孫福成，2006，〈太極拳對增強大學生心理健康的實驗研究〉，《遼寧體育科技》，28（5）：33-34。

- 宋志堅，2002，《太極基本功》，台北：中華易簡太極拳協會。
- 金泰震，2008，《太極拳訓練對少年受刑人生活適應及健康體適能之研究》，台北：臺灣師範大學體育學系在職進修碩士論文。
- 吳貴琍，2004，《太極拳運動對中老年人抗氧化能力的影響》，桃園：國立體育學院教練研究所碩士論文。
- 林麗蓉，2002，《太極拳運動訓練對輕度高血壓患者血壓，血脂肪濃度及焦慮成效之探討》，台北醫學院護理學研究所碩士論文。
- 曹博勝，2013，《太極拳教學對提升視覺障礙學童健康體適能成效之研究》，彰化：國立彰化師範大學特殊教育研究所碩士論文。
- 陳姮岑，2011，《參與太極拳老人之睡眠品質及幸福感研究》，台北：臺北市立體育學院休閒運動管理學系碩士論文。
- 陳智誠，2010，《太極拳對老年人生理及心理社會效益之系統性文獻回顧研究》，彰化：彰化師範大學運動健康研究所論文。
- 陳俊杰，2005，《十二週太極拳訓練對氣喘兒童肺功能與心肺耐力的影響》。台北：國立臺灣師範大學體育研究所碩士論文。
- 許天威，2003，《個案實驗研究法》，台北：五南。
- 許存惠，1996，《太極拳運動者之 A 型行為組型及壓力知覺的調查研究》，桃園：國立體育學院碩士論文。
- 張煜昭，2011，《太極拳運動介入對學齡異位性皮膚炎患者身體免疫球蛋白 IgE 的影響》，桃園：國立體育大學教練研究所碩士論文。
- 張瓊丹，2002，《太極拳訓練對改善老年高血壓個案之健康信念、健康狀況與運動行為之成效》，台北：台北醫學院護理學研究所碩士論文。
- 張嚴仁，1993，《太極拳訓練對 A 型行為傾向護專女生壓力生理反應、壓力知覺及 A 型行為組型之影響》，桃園：國立體育學院碩士論文。
- 詹明樹，2000，《武術太極拳》，桃園：國立體育學院碩士論文。

- 熊衛，2001，《太極心法》。台北：聯經。
- 蔡麗華，2006，《太極拳訓練對高中男生健康體適能與平衡能力之影響》，台北：國立臺灣師範大學體育學系在職進修碩士班碩士論文。
- 劉伊芳，2013，《太極拳參與者建構身體覺察經驗學習歷程之研究》，埔里：國立暨南國際大學終身學習與人力資源發展碩士在職專班碩士論文。
- 康德強，2015，〈中小學開展太極拳教育的探索與思考〉，天津體育學院武術學院，天津，《教學與管理》（理論版），08：95－98。
- 溫紅祥，2010，〈太極拳對多動傾向兒童影響的實驗研究〉，鄭州華信學院，《內江科技》，11：145-163。
- 陳玉民，2016，〈太極拳鍛煉對注意力缺少多動障礙傾向兒童的影響〉中國民用航空飛行學院體育部，四川成都，《成都體育學院學報》，05：29-32。
- 李建設等，2009，〈太極拳鍛煉對少年兒童心理健康的影響〉邯鄲學院，河北，《牡丹江師範學院學報》（自然科學版），04：43-44。
- 崔懷猛，2008，〈操化教學對少年兒童學習太極拳效果的實驗與分析〉，徐州師範大學體育學院，徐州，《搏擊武術科學》，06：60-61。
- 李建設等，2010，〈太極拳鍛煉對少兒童體質健康影響的研究〉，邯鄲學院，體育學院，河北，《吉林體育學院學報》05：125-127。
- 祝大彤，2006，〈白血病患者康復，傳統太極拳助其一臂之力—10歲少年用傳統太極拳戰勝白血病紀實〉，《中華養生保健》，10：39-49。
- 樊永安，2017，〈陳式太極拳對小學生下肢力量影響的實驗研究〉，廣州體育學院；廣東廣州，《搏擊武術科學》，10：65-67。
- 包雪鳴，2013，〈習練太極拳對青少年自我意識形成的影響〉，華東師範大學體育與健康學院，上海，《搏擊武術科學》，09：33-47。
- 徐冬豔，2013，〈團體心理訓練引入到太極拳教學中的實驗研究〉，遼寧中醫

- 藥大學杏林學院，《中國校外教育》（下旬刊），11：195-196。
- 徐潔，2013，〈我校體育教學開設太極拳的價值與意義〉，湖北工業大學體育部，《中國校外教育》（下旬刊），z1：689-689。
- 董紀文，2007，〈簡化太極拳對中學體育保健班男生部分生理指標的影響〉體育學院，《中國校外教育》（下旬刊），04：62-109。
- 林秋，2008，〈太極拳選項課程理論與創新研究--太極拳在休閒體育中的地位和作用〉，福建中醫學院體育部；福建藝術職業學院，《中國校外教育》（下旬刊），12：666-667。
- 曹丹，2016，〈淺談太極拳教學中的遊戲教學〉，瀋陽醫學體育教學部，《中國校外教育》（上旬刊），z1：65-65
- 康德強，2015，〈中小學開展太極拳教育的探索與思考〉，天津體育學院武術學院，天津，《教學與管理》（理論版），08：95-98。
- 吳國建，2015，〈太極拳教育對大學生人文素質培養的影響〉，職業技術學院，《教育界》，10：28-30。
- 彭雲釗，2013，〈我國高校太極拳教育可持續發展研究〉，三峽大學體育學院，湖北宜昌，《搏擊武術科學》，11：62-63。
- 惠秋麗，2007，〈太極拳課對培養大學生非智力因素的研究〉，中醫學院，《科技資訊》（學術版），05：187-187。
- 劉大年等，2018，〈太極拳拳技與拳理的文化教育啟示〉，濟寧醫學院，山東濟寧，《運動》，12：147-148。
- 高磊，2016，〈傳統功法練習在高校太極拳教學中的價值〉，黃河科技學院，鄭州，《周亞克新教育時代電子雜誌》（學生版），35：83-83。
- 喬亞軍，2017，〈太極拳鍛煉與大學新生心理健康的相關研究〉，陝西國防工業職業技術學院，陝西西安，《當代體育科技》，18：203-204。
- 蔡靚等，2018，〈太極拳在國際學生教育中的影響〉，安徽醫科大學國際教育

學院，安徽醫科大學第一臨床醫學院，《北方文學》（下旬刊），08：164-164。

王振宇，2012，《運動參與、情緒智力與霸凌行為相關之研究》，台北：國立臺北教育大學碩士論文。

陳惠芳、蔡玉蓉，2005，《幼兒保育研究集刊》，1（1）：133-137。

陳潮宗，2018，《健康遠見》，

[https://mhealth.gvm.com.tw/webonly\\_content\\_18868.html](https://mhealth.gvm.com.tw/webonly_content_18868.html)

## 貳、英文文獻

Abbott, R.B., Hui, K. K., Hays, R. D., Li, M. D., & Pan, T. 2007. A randomized controlled trial of Tai Chi for tension headaches. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*, 4 (1), 107-113.

Benjamin .2006. Physical Therapy, Physical Fitness, and Tai Chi. *Magazine of Physical Therapy*, 14 (11), p34.

Chang, Y. K., Nien, Y. H., Tsai, C. L., & Etnier, J. L. 2010. Physical activity and cognition in older adults: The potential of Tai Chi Chuan. *Journal of Aging and Physical Activity*, 18 (4), 451-472.

Chang, Y. F., Yang, Y. H., Chen, C.C., Chiang, B. L. 2008. Tai-Chi Chuan training improves the pulmonary function of asthmatic children. *Microbiol Immunol Infect*, 41: 88-95.

Kutner, N. G., Barnhart, H., Wolf, S. L., McNeely, E., & Xu, T. 1997. Self-report benefits of Tai Chi practice by old adults. *Journal of Gerontology : Psychological Sciences*, 52B (5), 242-246

Lee, L.Y., Lee, D.T, Woo, J. 2007. Effect of Tai Chi on state self-esteem and health-related quality of life in older Chinese residential care home residents. *Journal of Clinical Nursing*. 16 (8) :1580-2.

- Li, F., Harmer, P., Fisher, K. J., Mcauley, E. 2004. Tai-Chi : improving functional balance and predicting subsequent falls in older persons. *Med Science Sports Exercise*, 36: 2046-52.19.
- Lan, C., Chen, S. Y., Lai, J. S., & Wong, M. K. 2001. Heart rate responses and oxygen consumption during Tai Chi Chuan practice. *American Journal of Chinese Medicine* , vol 29 ( 3-4 ) ,403- 410.
- Matthews, M. M., & Williams, H. G. ( 2008 ) . Can Tai chi enhance cognitive vitality ? A preliminary study of cognitive executive control in older adults after A Tai Chi intervention. *Journal of the South Carolina Medical Association*, 104 ( 8 ) ,255-257.
- Taylor-Piliae, R. E., Haskell, W. L., Waters, C. M., & Froelicher, E. S. ( 2006 ) . Change in perceived psychosocial status following a 12-week Tai Chi exercise program. *Journal of Advanced Nursing*, 54 ( 3 ) , 313-329.



# 附錄

## 附錄一：家長同意書

### 家長同意書

親愛的家長： 您好！

我是○○國小○年○班 謝明娥老師，目前於南華大學國際事務與企業學系亞太研究碩士班進修，在本系張子揚教授的指導下，正在進行一項「太極拳運動對國小學童之影響」的教學計劃研究。希望透過本教學計畫的實施，了解太極拳運動對您孩子的學校課業成績、身心健康、家庭生活、學校生活，有沒有得到正向的影響或改善，並期望此太極運動的教學計劃能增進您孩子的品格與生活、學習表現。為尊重孩子隱私權，本教學計畫中，所有涉及學生個人資料的部分將以匿名方式呈現，如果您對這項教學計畫有任何問題，請與我聯繫，我將為您解說，誠心感謝您的熱心參與與支持！

南華大學 亞太所 碩士班 謝明娥 敬上

連絡電話

107 年 9 月 5 日

-----請沿此虛線撕下交回-----

本人已瞭解本研究內容與方式

同意 不同意 弟子 參加此項研究

家長（請簽章）：

民國     年     月     日

## 附錄二：逐字訪談稿

a01

問：小朋友，你學太極多久了？

答：2年

問：小朋友，你練太極的時候要拉筋、掛腿、紮基本功等很辛苦，那你怎麼可以這麼用心啊，這很不容易耶！

答：因為我本來就學舞蹈，再加上老師細心的教我們，教我們每天都有拉筋，然後再練太極，所以我的筋變得更開、更好。

問：請你把練太極時，身心的感覺說出來，沒有正確的答案喔！

答：我剛開始覺得練太極很累、很不舒服，可是到最後我練順了，每次就覺得練太極很容易很舒服，全身會很舒暢。

問：太極武術的學習很困難喔，我很想知道你怎麼會這麼堅持啊？

答：因為一開始老師教我的時候，我就對太極非常非常多的疑問，可是老師教我們了以後，我就慢慢喜歡太極，越來越喜歡，就會很堅持。全班一起做很开心。

問：好，那你覺得練太極武術之後，對你的家庭生活有沒有影響呢？

答：我學會的時候，我第一個回去是跟我奶奶說，因為我奶奶她的膝蓋非常的不好，然後教她以後，她最近走都不用別人扶了。

問：哇！你好棒喔！好；那你覺得練太極武術之後，對你的學校生活呢，有沒有影響啊？

答：人際關係更好。

問：人際關係？怎麼說呢？

答：因為我們每次在練的時候，都會練到下課，可是就會有別班的過來看我們，然後就會有些人都會去跑來跟我說，你們班在練太極哦？很酷唉！然後我都會教他們練太極！

問：喔！所以你的人際關係就越來越好了！

答：對！

問：哦！很棒喔！好，那你覺得練太極武術之後，對你的課業成績有沒有什麼影響呢？

答：我的課業成績變得越來越好了，因為我的記憶力變更好了。整個人比較舒暢，心有穩定下來，比較沉靜。

問：喔！很好！好，那請問你練太極武術之後呢，對你的身體健康有沒有影響呢？

答：以前我的抵抗力很弱很容易生病，可是練完太極以後，我就覺得我的抵抗力變更強，更不容易生病。

問：真的？哦！那很棒喔！那你覺得練太極武術之後，對你的心理方面的健康有沒有什麼影響呢？

答：以前只要隔壁的一直在敲筆，一直很吵的話，我都會很生氣的跟他講說，你其實不要再敲筆了，可是，我練太極以後，心更穩定，然後就會慢慢溫柔跟他講說，就是不要再敲筆了，就是那種感覺。意思就是說，我的那個耐受程度比較好了！脾氣比較穩定。

問：哦！很好喔！那如果將來有機會，你會繼續學習太極拳或者是介紹什麼人來打太極拳嗎？

答：我會繼續學太極拳，而且我想要站上世界的舞台。我想跟老師一樣教太極，讓更多人學習太極，我想要給我以後的小孩練太極、教太極。

問：你也要你以後的小孩練太極，為什麼呢？

答：因為我覺得練太極很健康，心理會穩定下來，所以我想要他們也心理穩定下來，身體健康。然後都會變成乖小孩。

問：是，喔！很棒！謝謝你喔！

答：謝謝。

a02

問：小朋友，你學太極學多久了？

答：2 年

問：那練太極時要拉筋、掛腿、紮基本功很辛苦，你怎麼可以這麼用心啊？這很不容易耶！

答：因為練太極很帥、很有趣。我很喜歡。

問：好，請你把練太極時，身心的感覺說出來，沒有正確的答案喔！

答：覺得自己很厲害，就像大師、大俠，那種古時候厲害的大俠。

問：好，太極武術的學習很困難呢，我很想知道你怎麼會這麼堅持啊？

答：就是在練太極，就是跟大家一起可以得到很多的友情，而且還學到很多好處。

而且共同打太極時，感覺到樂趣特別的多……

問：很好！好，那你覺得練太極武術之後，對你的家庭生活，有沒有什麼影響？

答：就是在家練太極的時後，就不曉得沈迷 3C 產品，而且練完太極時後，媽媽還會說很棒！媽媽跟家人都鼓勵我繼續打太極。打電玩的時候，家人是比較...不支持，而且會不開心。

問：好，那你覺得練太極武術之後，對你的學校生活有沒有什麼影響呢？

答：可以保護自己身體不會被別人欺負。可以保護自己；如果有人要欺負我，我可以做強身、防身之用。

問：很好！，那你覺得練太極武術之後，對你的課業成績有沒有影響？

答：練太極之後，我就心不會那麼起伏，然後，考試的時候，就不會那麼粗心大意，所以現在每次考試都考第二名。我以前都考第十幾名，現在進步很多喔。

問：好，那你覺得你練太極武術之後，對你的身體健康有沒有得到什麼影響？

答：就是以前感冒一次都要很久才能康復，現在很快就康復了。抵抗力大幅的提升了。而且不會常常感冒。

問：而且沒有常常感冒，喔，很厲害ㄟ。那聽說你媽媽是護理人員啊？

答：對啊。

問：對，那媽媽有沒有很開心？

答：有。

問：超開心的喔！那太好了！那請問你覺得練太極武術之後，對你的心理方面的健康有沒有得到什麼好處？

答：就是每天都想要打太極，每天都很開心。現在很享受在太極的武術世界裡面。

問：是，好！那如果將來有機會喔，你會繼續學習太極拳或者是介紹什麼人來打太極拳嗎？

答：我會繼續練習太極拳，然後我想要介紹給我表弟。

問：為什麼？

答：因為他們班是七班，然後他們班常常動不動就打架，我想要教我表弟太極，讓他防身。而且心不要那麼浮躁，跟人打架。

問：是喔？你真是一個好哥哥！喔，好，謝謝你喔！

a03

問：小朋友，你學太極學多久了？

答：2年

問：2年，那練太極要拉筋、要掛腿、要紮基本功很辛苦，你怎麼可以這麼用心啊？這真的很不容易喔！

答：因為我想要有一個健康的生活，還有一個健康的身體。

問：喔！那理想很崇高、很棒，那請你把練太極時，身心的感覺說出來，練的時候、打的時候，那個感覺說出來，沒有正確的答案喔！

答：一開始會很累，可是如果你練久了，就會覺得很舒服，而且我們老師還有說，筋長一寸，壽命就多十年，所以，我聽了這句話，我就想說，那我也來讓我的筋可以多一寸，。

問：很好！那太極武術的學習很困難，我很想知道你怎麼會這麼堅持？

答：因為它可以讓我的身體很健康，然後也可以讓我做到我想做的事，譬如說，

我之前吊單槓都沒有辦法，就是很高的單槓我都沒有辦法吊上去，可是現在是都可以。我的靈活度跟彈力都變好了。

問：好。那你覺得你練太極武術之後，對你的家庭生活，有沒有什麼影響？

答：有，我本來放學回家後，一擺書包，就四處趴趴走，可是，現在我可以靜下心來，在家裡幫忙做工作，然後，可以待在房間，安靜的看書。所以，爸爸本來很不開心，現在看這些轉變，變得很開心。

問：所以，爸爸有支持你練武術嗎？

答：有。

問：很好！那你覺得練太極武術之後，對你的學校生活，有沒有什麼影響？

答：有，人際關係之類的變好了啊、然後跟同學相處也變的互相幫助，因為大家練的時候，很多人有些地方不會，就可以去詢問同學，那有些同學不會的地方，有些同學會來詢問我，我就會很耐心的指導他們，然後他們也就漸漸的跟我成為好朋友。就是正向的互相幫助、互相教導學習，然後變成好朋友，人際關係變好。

問：好，請問你在練太極武術之後呢，你的課業成績有沒有什麼影響？

答：有，我本來在二年級的時候，可能就是沒有練武術的關係，所以都靜不下心來讀書，然後都考在二十名以內，可是現在...自從有練武功之後，我就有到前十名了！

問：喔！跑到前十名囉！喔！很厲害喔！好，那請問你練太極武術之後，對你的身體健康，有沒有影響？

答：有，就是因為我之前一、二年級的時候，體能很差，就是耐力跟毅力也不夠，所以跑步每次都只能跑一分鐘，覺得自己很累，可是現在我就覺得跑步可以跑到好幾圈，就是不會覺得特別累。現在還是健康操比賽的冠軍選手喔。代表學校出去比賽。得到第五名。

問：喔，很棒喔！那請問你覺得學太極武術之後，你的心理健康有沒有什麼影響？

答：有，因為平常我都是靜下心來讀書，可是現在我都可以靜下心來讀書。覺得我的心情變得比較安靜，比較穩定下來。

問：喔，這樣很不容易ㄟ。那請問如果將來有機會啊，你會繼續學習太極拳或者是介紹什麼人來打太極拳嗎？

答：我會繼續練太極拳，因為我想要身體健康；我會推薦姨婆來，因為她有大腸癌，我希望她的病情可以好轉！我覺得太極真的是對身體有益的一種體育活動。

問：是，好，謝謝你！

a04

問：小朋友，你學太極學多久了？

答：2年

問：小朋友你練太極的時候要拉筋、掛腿、紮基本功很辛苦喔，你怎麼可以這麼用心啊？這很不容易ㄟ！

答：因為想學，就很努力的在學，就不怕苦了。我喜歡太極拳。

問：喔！好！那請你把練太極時，正在打太極拳的時候，你身心當下的感覺說出來，沒有正確的答案喔！

答：覺得很舒服，感覺自己會輕功。有全身放鬆舒麻的感覺，有舒麻，感覺有氣沈丹田，我還會老師教的提檔浪臂。

問：喔！好厲害哦！那學太極的武術很困難，我很想知道你怎麼會這麼堅持啊？

答：因為覺得很有趣，就想要努力學下去，而且這個對身體健康很好。全班一起做很有趣，家人也支持我練這個。

問：哦！。好，那你覺得練太極武術之後，對你的家庭生活，有沒有影響？

答：有啊，因為我都會表演給家人看，而且我的阿嬤也會跟我一起學太極。我阿嬤平常有在外面公園學太極。

問：喔！好！很好！那你覺得學太極武術之後，對你的學校生活有沒有什麼影響？

答：我覺得有，就是人際關係感覺變好一點。因為我是男生，打得帥，大家都跟我一起學習，所以我很開心！而且同學之間比較不會發生衝突。

問：很好。那你覺得練太極武術之後，對你的課業成績有沒有影響？

答：有啊！因為現在可以心平氣和下來，因為我一、二年級的時候都考十幾名，現在就可以考到前十名以內，甚至前五名。而且我的字變得寫得非常漂亮，變成硬體字的比賽選手。

問：喔！好厲害喔！好，那請問你練太極武術之後啊，對你的身體健康有沒有什麼影響？

答：有，因為我以前常常感冒，現在比較不會感冒了，很少感冒了。

問：喔！那你覺得你練太極武術之後啊，對你的心理健康有沒有什麼影響？

答：有，以前常常煩躁，現在可以心平氣和下來，穩定下來。

問：你煩躁的時候，都會怎麼樣啊？

答：打枕頭之類的吧！暴力對人，或對人家亂發脾氣。

問：那請問將來如果有機會啊，你會繼續學習太極拳或是介紹什麼人來打太極拳嗎？

答：可能全家都會，還有我的小孩。這樣他們都可以練健康，還可以長命百歲！我覺得太極真是個好東西。

問：喔，太好了！好，謝謝你！

a05

問：小朋友，你學太極學多久了？

答：2年了。

問：2年，那練太極要拉筋、還有掛腿、紮基本功等，那很痛、很辛苦的，你怎麼可以這麼用心啊？

答：回家好好練，就可以變很好。剛開始拉筋，那很痛，但是要忍住。

問：喔！你真的很厲害喔！然後請你把練太極時，身心的感覺說出來。



答：筋可以變得很軟，劈腿可以劈下去！。

問：哦！不是，就是在打的當下，在打太極拳的當下，你有什麼感覺？

答：感覺身體很鬆、很放鬆，覺得氣在走動的感覺，所以覺得很舒服。

問：喔！很舒服，很好！那學太極武術很困難，我很想知道你怎麼會這麼堅持呢？

答：嗯，會痛時忍住。

問：很困難、很難學，你怎麼這麼堅持？

答：因為很有樂趣，大家一起學很有樂趣，大家一起學，互相比較，互相鼓勵，讓我的筋可以變很軟。

問：真的喔？大家一起打特別有樂趣，是嗎？

答：對。

問：哦！所以你很喜歡、很享受太極。

答：對。

問：哦！很好！那你覺得練太極武術之後，對你的家庭生活，有沒有什麼影響？

答：嗯，家裡的人都有變健康。我會跟家人一起練，爸爸、媽媽他們都有跟我一起比劃喔！但是他們一定比較不會啊！我就有教他們一點。所以家庭變得比較和樂融融。

問：哦！很好！那請問太極武術，對你的學校生活有沒有什麼影響？

答：樂趣變得很多。就是樂趣變得比較多，然後很喜歡來上學。感覺很有興趣、很有樂趣，然後同學一起打太極，很開心。

問：很開心，很好！那你覺得練太極武術之後，對你的課業成績有沒有什麼影響？

答：有變得很好。這次考數學我寫得很快、又很上手！很快就交卷了，可能是我頭腦打太極拳有變得很清晰。就覺得那個題目變簡單了。

問：哦！原來是頭腦變清晰了，很好！那請問你練太極武術之後，你的身體健康有沒有得到什麼影響？

答：體力變得很好。以前跑步，跑得很慢，然後腳很容易痠，沒有體力，現在覺

得比較輕鬆了。感覺可以健步如飛。

問：哇！你現在跑步健步如飛，然後都很輕鬆了！喔！很厲害喔！那你覺得練太極武術之後，對你的心理健康有沒有得到什麼影響？

答：以前心浮氣躁，那就常常一把火，想要跟別人吵架，而且都會跟哥哥吵架，以前心靜不下來，現在都可以靜的下來。

問：嗯！很不容易耶！好，那如果將來有機會，你會繼續學習太極拳嗎？或者是介紹什麼人來打太極拳嗎？

答：會，會繼續打。想介紹媽媽，因為媽媽以前生病有住院，所以我現在都會教她打拳！

問：媽媽哪裡的身體不健康需要打拳？

答：工作太累。所以就常常都累趴了...

問：喔！謝謝你喔！好，謝謝！

a06

問：小朋友，你學太極多久了？

答：有2年了。

問：2年了，練太極的時候要拉筋、掛腿，很痛啊，又要紮基本功等很辛苦，你怎麼可以這麼用心啊？

答：因為我想要有一個健康的身體。

問：真的？這是誰教導你的？

答：是我們謝老師教的！

問：請你把練太極時，你打太極時當時身心的感覺說出來，沒有正確的答案喔！

答：打的時候，感覺很舒服。感覺有氣在身體裡面循環，那種感覺很舒服

問：哦，好！

那太極武術的學習好困難喔，我很想知道你怎麼會這麼堅持，這麼厲害啊？

答：因為我有時候回家會練習，跟大家一起打拳也很開心。我很喜歡大家共同做

一件正向的事情，別班都羨慕我們，那種感覺很酷。運氣的時候會流汗啊，也感覺很舒服喔。

問：感覺很舒服，很好！

那你覺得練太極武術之後，對你的家庭生活有沒有什麼影響呢？

答：以前在家裡，大家都沒有什麼話講，各玩各的手機，很冷淡，但是學了之後，我可以表演給家人看。那就有共同的話題可以討論，而且全家人看了都說我棒，我覺得是一件很開心的事情。

問：喔！所以有共同的事情跟話題可以做，而且是很正向的！

好；那請問你練太極武術之後，對你的學校生活，有沒有什麼影響？

答：和同學相處的比較好。就是我變得不會那麼容易生氣，就是跟同學相處的比較好，就是都玩在一起。我以前沒有練武術之前，比較容易生氣，然後動不動就跟別人起衝突！所以那時候人際關係不好，那現在因為就是因為大家一起練武術很開心，和樂融融，所以人際關係也變好了！

問：喔，是這樣喔！好，那你覺得練太極武術之後，對你的課業成績有沒有影響？

答：以前我都考不到前三名，但是，練了太極之後，我就是慢慢地進步，考得到前三名。

問：是喔，那為什麼你考得到前三名？是什麼導致你的成績進步呢？

答：因為在練太極之前，情緒比較暴躁，沒辦法靜下來讀書。現在可以很專注的在唸書上面，所以功課也跟著進步了！

問：好，那請問你覺得練太極武術之後呢，對你的身體健康有沒有什麼影響？

答：以前我的身體常常會對有一些東西過敏，但是，現在都比較少了。

問：你以前是過敏體質的小孩喔？現在完全都不會了，然後變得很健康。

問：喔，很好。

那你覺得練太極武術之後，對你的心理方面的健康有沒有得到什麼影響呢？

答：每天都很開心，想要趕快來學校練習。很喜歡上學，覺得學校充滿了樂趣跟

希望！然後心情很開朗！

問：喔，很好，謝謝你！

如果將來有機會，你要繼續學習太極拳或是介紹什麼人來打太極拳嗎？

答：會，我想讓身邊的朋友還有家人都很健康。我要帶他們一起來打。

問：你覺得這是一個很好的活動？喔，好，謝謝你喔！

a07

問：小朋友，你學太極多久了？

答：2年。

問：那練太極要拉筋、掛腿，又要紮基本功等很辛苦，你怎麼可以這麼用心啊？

這很不容易ㄟ！

答：因為老師跟家長們都鼓勵我們學習，而且我學了之後，有感覺身體變健康。

問：你自己真的有親身體驗到，太極真的很好嗎？

答：有！

問：有，喔！

好！那請你把正在打太極時，當時身心的感覺說出來，有什麼樣的感覺？

答：剛開始我覺得很累，但是呢...練完之後，心情就會很好！

問：喔，剛開始練的時候是很累的。

答：對。因為馬步要蹲很低！然後要提襠浪臂，把氣引上來，那個真的有做到，

就有感覺氣在走，而且那種麻麻的感覺很舒服。

問：很棒喔！漸漸的進入佳境之後，就覺得很舒服了？

答：對。

問：喔，是。那請問呢，太極武術的學習好困難，我很想知道你怎麼會這麼堅持？

答：因為我就一直想說，練完就會變健康！練完就會變健康！然後就認真練起來了！

問：喔！所以你就一直用正向的訊息提醒自己，是會變得很健康！

答：對。而且我感覺越打越有興趣。所以，就更樂此不疲就對了！

問：喔，很好！

那你覺得練太極武術之後，對你的家庭生活有沒有什麼影響？

答：有，因為我回家練習的時候，爸爸媽媽就會在旁邊看，然後練完之後就會覺得很有成就感！爸爸媽媽讚美我很厲害。

問：真的是越練越厲害！

那你覺得練太極武術之後，對你的學校生活，有沒有什麼影響？

答：有，因為之前我體育不好，然後練了之後，我的體力變好了，然後跑步體力就變快變好了。那早自修時間，別班都在發呆啊或者是吃早餐啊，我們那個時間去練，練到下課的時候，也會有很多人來看我們打。我覺得自己很臭屁很了不起。

問：所以你很開心也很期待囉？

答：嗯。

問：很期待想要表演。

好，那你覺得練太極武術之後，你的課業成績有沒有什麼影響？

答：有，因為我之前數學計算都很粗心，然後練了之後，心情平靜下來，就算得很好，不會一直計算錯誤。現在數學考試變得超級好的，考得很高分喔！

問：很好！

那請問你覺得練太極武術之後呢，對你的身體健康有沒有什麼影響？

答：有，我一、二年級的時候，都很常生病，然後練了太極之後，就很少生病了！我以前抵抗力很差！動不動就生病，媽媽很擔心！

問：喔，好。

那請問你練太極武術之後，你的心理健康上面有沒有什麼影響？

答：有，脾氣變好了，之前很常生氣，一、二年級的時候很常生氣，差不多心中覺得好像有一把火，然後就覺得很想要爆發一下。所以那時候講話都很不容

氣，現在都知道要慢慢溫和的講。

問：喔，很厲害！

如果將來有機會，你要繼續學習太極拳或是介紹什麼人來打太極拳嗎？

答：我會想要介紹我外公、外婆打，因為他們年紀大了，更需要練太極。

問：為什麼你覺得太極對他們很好？

答：會變健康，然後以後走路的時候，不用坐輪椅。

問：而且腳變得比較有力，是嗎？

答：對，膝蓋不會壞掉。

問：那你會繼續學嗎？

答：會。

問：會喔！好，謝謝你喔！

a08

問：小朋友，你學太極多久了？

答：11個月。

問：喔，你學習11個月了。那練太極時要拉筋、掛腿，又要紮基本功等很辛苦，你怎麼可以這麼用心？

答：因為看旁邊的人都很厲害，我想要跟他們一樣，就會想要認真學習。因為我是比較晚轉學進來，所以別人已經有一年的功力了，我想要跟他們一樣厲害，所以就努力的認真學習！

問：那請你把正在打太極時，當下身心狀況的感覺說出來？

答：很輕鬆！覺得氣有在身體裡遊走，然後整個是心平氣和的，身心自由，感覺是愉快的。

問：喔！很好！

那太極武術的學習很困難喔，我很想知道你怎麼會這麼堅持？

答：因為想要跟同學們一樣厲害。因為同學們都比我厲害，所以我也要變得很厲

害！學習厲害的武功就對了！

問：喔！好。

那你覺得練太極武術之後，對你的家庭生活有沒有什麼影響？

答：練太極就不會一直玩遊戲機啊，我會表演給家人看。就比較不會一直沈迷在電腦遊戲裡面，我以前常常上網...一玩起遊戲可以好幾個小時不用吃飯，被爸媽罵得半死，那現在有事情做，就覺得很開心。

問：那你表演太極給誰看啊？

答：我表演給阿公、阿媽、伯母看。

問：那爸爸、媽媽有沒有看啊？

答：有啊。

問：他們有時候也會看到？

答：對啊。

問：喔！很好，那這樣有促進家庭關係的和樂，對不對？

答：對。

問：喔！很好。

那請問你覺得練太極武術之後，對你的學校生活，有沒有什麼影響？

答：就覺得大家做一樣的事情，就感覺很快樂。然後同學們下課就一起玩，覺得學校生活很有樂趣，很期待來上學。

問：喔，很期待來上學！

那你覺得練太極武術之後，對你的課業成績有沒有什麼影響？

答：不會那麼煩躁。課業成績有進步一點。

問：有進步了，哪一方面進步的比較多？

答：國語吧。！國語有開始感覺進步！而且寫文章會越來越有創意，會靜下來思考，好好的想該怎麼寫這個題目。

問：好。那請問你覺得練太極武術之後呢，對你的身體健康有沒有得到什麼影響？

答：有啊，就是氣喘的時候，就比較少了！

問：你以前常常氣喘發作嗎？

答：對啊。

問：真的喔，那氣喘發作的時候，需要做什麼事情啊？

答：我就需要冷靜、喝水。然後要噴藥休息，很不舒服，快要呼吸困難這樣子。

問：喔，那你現在比較沒有發作了！你轉學過來，在班上這些日子以來，好像沒有看你發作過，是嗎？

答：對啊！就身體的健康改善很多喔，比較不氣喘了。

問：那請問你練太極武術之後，對你的心理健康有沒有得到什麼好處？

答：有啊。

問：心理健康，心理有什麼感覺？

答：就是覺得非常快樂。很快樂、很平靜！讀書可以好好坐下來。心情比較安定。有時候，我感覺靜不下來的時候，再去練一下太極，也就馬上靜下來了。

問：喔，你很厲害！

好，那請問如果將來有機會，你要繼續學習太極拳或是介紹什麼人來打太極拳嗎？

答：我會介紹給阿公，因為他本身心臟不好。

問：他心臟不好喔？所以，你覺得練這個對心臟、肺臟都很好？

答：嗯。

問：喔，對身體健康一定有幫助的！

答：對。

問：那你會繼續學嗎？

答：會。

a09

問：小朋友，你學太極多久了？



答：2年。

問：2年，練太極要拉筋、掛腿，紮基本功，你怎麼可以這麼用心啊？

答：因為要讓身體健康。

問：要讓身體健康，還有呢？很痛ㄟ，拉筋好痛喔！然後剛開始撲步的時候，身體痛痛的，腿也痛痛的，拉的緊緊的，很不舒服，你怎麼可以這麼堅持、這麼用心啊？

答：因為太極是很好的一項運動。不只我知道太極是一個很好的運動，我家人也知道，然後又聽老師講，所以我很想好好地去體驗它！

問：喔，很好！

那請你把練太極的時後，當下身心的感覺說出來？

答：很舒服，然後很平靜。很舒暢...

問：那請問太極武術的學習很困難喔，我想知道你怎麼會這麼堅持？

答：因為我要讓身體健康，所以努力學習這項運動。而且全班一起做，感覺特別有樂趣。

問：全班一起做，就特別的有樂趣！

那你覺得練太極武術之後，對你的家庭生活有沒有什麼影響？

答：我自己放學走路回家的時候，爸爸、媽媽比較不會擔心我。

問：真的嗎？他們真覺得你這樣比較安全？

答：對。

問：喔！因為你有一點武術的基礎，可以防身就是了，但是還不太夠喔！你知道嗎？因為你只有學2年喔，有的人會有拿刀槍喔，我們還是要小心喔！

好，那請問你練太極武術之後，對你的學校生活，有沒有什麼影響？

答：人際關係變好了。自信心變好了，很多同學來看我們打太極拳。我們同班同學下課時間有在一起武術交流練習，或是一起玩，就會覺朋友很多，很開心。

答：嗯，跟同學相處的更好，大家都玩在一起，就是都和樂融融。

問：喔，很有亮點喔！

好，那你覺得練太極武術之後，對你的課業成績有沒有什麼影響？

答：成績進步到前十名。

問：哇！你有進步名次了，是嗎？

答：嗯。

問：為什麼你會進步？

答：因為可以讓心平靜下來。我以前常常會心浮氣躁，沒辦法靜下來讀書。心情亂糟糟的，就會考得不太好。

問：那現在比較容易穩定了？

答：嗯。

問：喔，很好。

那請問你覺得練太極武術之後呢，對你的身體健康有沒有什麼影響？

答：變得更強壯了，我以前常常會生病請假，感冒、喉嚨痛很嚴重，現在就比較少生病了，現在就算感染到小感冒，也很快就好了。

問：喔，有這種感覺哦！喔，很好。

那你覺得練太極武術之後，對你的心理方面的健康有沒有什麼影響呢？

答：以前我常常很容易生氣，我現在不會很容易生氣，會很客氣的跟別人說對不起了！。

問：那你以前生氣的時候，會不會跟同學發生衝突啊？

答：會。

問：那爭吵的時候，別人心情不好，你心情也會不好，是嗎？

答：是。現在是變得很好了，會體諒別人了。

問：會體諒別人了，喔，很好，很好！

那如果將來有機會，你會繼續學習太極拳或者是介紹什麼人來打太極拳嗎？

答：我會繼續學習太極拳，我要教我爸爸打太極拳，因為他膝蓋很不好。

問：你爸爸不是很年輕嗎？膝蓋很不好，為什麼？

答：因為有一次他車禍。因為車禍，導致膝蓋很不好，所以他現在常常膝蓋痛，  
我希望爸爸健康。

問：喔，好，謝謝你喔！

a10

問：小朋友，你學太極多久了？

答：1 年半了。

問：1 年半，你是轉學生嗎？

答：對。

問：你從哪裡轉來的？

答：我從仙 X 國小轉來的。仙 X 國小是南部的學校。

問：喔，很好！那練太極要拉筋、掛腿，紮基本功，你怎麼可以這麼用心啊？

答：雖然練武功很辛苦，但是可以健康，而且剛開始拉的時候，雖然很緊、很痛、  
很不舒服，可是慢慢開了之後，就駕輕就熟了。

問：是喔，很好。那請你把練太極的時後，當下身心的感覺說出來，你真的有感覺到氣嗎？

答：有。有感覺到手麻麻的。也感覺氣在身體裡面走，很舒暢、身心愉快的感覺。

問：有，很好。那請問太極武術的學習很困難喔，我想知道你怎麼會這麼堅持？

答：因為我想要跟同學一起學習太極，不想要輸給別人。而且大家一起學，就感覺特別的好玩，特別有樂趣！然後老師打拳的樣子，很帥，我很欣賞老師。  
以前我們仙 x 國小的老師都不會打太極。

問：所以你很欣賞老師可以這麼厲害，你要跟老師一樣厲害，跟同學一樣厲害，  
是嗎？

答：對。

問：所以雖然你是轉學生，你也想要好好學。

答：對。

問：喔！很好！很好！

那請問你覺得練太極武術之後，對你的家庭生活有沒有什麼影響呢？

答：我本來一放學回家，就會玩電腦或手機，然後現在轉學之後呢，因為有了太極之後，就不會再玩手機了，就會打太極或功夫扇給我媽看。本來我爸爸、媽媽都很生氣，覺得我在沈迷遊戲。那後來就變得很開心！而且我越打，身體越健康，也很快就學會劈腿了，我媽說我好厲害喔！

問：真的喔！

很好，那你覺得練太極武術之後，對你的學校生活，有沒有什麼影響？

答：就是可以跟同學們一起學習吧！跟同學們一起學習，所以互動的時候，關係非常的良好，然後人際關係也會變得很好。然後同學之間可以互相的指導啊，很有樂趣，你會的可以教別人，別人比較先會的，就可以先教你，然後這樣交流，同學之間的感情就會變得很深。雖然一起流汗，但是很快樂。

問：喔！很好！很好！

那你覺得練太極武術之後，對你的課業成績有沒有什麼影響？

答：就是我本來大概十五名以外的，現在變成是十名以內的。

問：哇！所以你成績有進步，很開心，是嗎？

答：很開心！

問：很開心，那為什麼你成績會進步？

答：因為練太極可以專注。那專注之後，頭腦就可以靜下來，好好的思考跟學習。

問：那這樣學習的成果可以變得更好，是嗎？

答：對。因為學習變得有效率，因為心平氣和，然後腦筋很清楚！很專注！

問：那請問你覺得練太極武術之後呢，對你的身體健康有沒有什麼影響？健康上面，你的身體健康？

答：我之前跑操場，跑那個兩圈就會氣喘了！然後就軟趴趴、病厭厭的，然後就

快要暈倒了。要趕快噴藥，不然會死掉。現在轉學之後，學太極後就比較好了，大概可以跑五圈左右。也不會氣喘發作。

問：喔！你從兩圈都不行，進步到可以跑五圈以上哦！

答：嗯。

問：這麼強哦？

答：嗯。

問：哇！好厲害喔！這是我目前聽過，進步最神速的，才兩年時間，就進步這麼多喔！

答：嗯。

問：很厲害！

那請問你覺得練太極武術之後，對你的心理健康方面，有沒有什麼影響呢？

答：可以活比較久吧！

問：你覺得可以活比較久，所以想起來就很愉快嗎？

答：是。

問：所以就以喜悅的態度來面對太極，是嗎？

答：嗯。

問：喔！為什麼你覺得練太極可以活更久？因為打拳的時候可以很舒壓，是嗎？

答：對，壓力都沒了，然後就很輕鬆自在！而且有一種喜悅感跟榮譽感上來之後，然後身心愉快就越打越有活力。然後全班又一起打，又很有樂趣！

問：完全在歡愉的氣氛情境之下活動，所以你很喜歡太極？

答：我很喜歡。穿上功夫服裝在練習的時候覺得很威風，更開心。

問：喔！很好！

那請問將來如果有機會，你會繼續學習太極拳或者是介紹什麼人

答：我會介紹給我爸爸來打。

問：為什麼是你爸爸？

答：因為爸爸每天工作都會駝背。他會腰酸背痛。而且他身體常常會很不舒服，有常常去看整骨師和骨科醫生，做推拿、吃藥之類的。

問：那你平常有沒有教你爸爸？你有打給他看嗎？

答：有。

問：爸爸有沒有很開心？

答：很開心！

問：很開心喔！那你會劈腿，他有沒有嚇一跳？

答：有。

問：你這麼帥，他有嚇一跳喔？

答：有。

問：他有沒有喜歡你學武術啊？

答：他有喜歡。媽媽也有喜歡。

問：真的喔！太極跟功夫扇都喜歡哦？

答：對。

問：喔，好，謝謝你喔！

a l l

問：小朋友，你學太極多久了？

答：1 年半。我是從隔壁的光 x 國小轉來的，所以比較晚學習一點點。

問：是喔，那練太極時要拉筋，好痛哦！要掛腿，好累哦！還要紮基本功等很辛苦，你怎麼可以這麼用心啊？

答：因為我覺得如果這樣做的話，到時候打太極的時候，可能會比較好一點！就是打得比較帥、比較酷一點。而且我看別人已經先會打了，所以很羨慕他們可以打得比較好。

問：喔！所以你想跟同學們都打得一樣，所以你很認真？

答：嗯。

問：喔，很好！

那請你把正在打太極運動時，那個時候身心狀況的感覺說出來，有感覺氣有在你身體動嗎？

答：有。我打得慢慢的，但是感覺氣在身體裡動。

問：氣真的有走到你要去的地方，所以你覺得很開心，是嗎？

答：是。

問：喔！很好！

那太極武術的學習很困難喔，我很想知道你怎麼會這麼堅持？

答：因為想要跟謝老師一樣帥、一樣酷、一樣厲害。我很欣賞謝老師可以打得很帥！其他同學也打得很漂亮，覺得好酷喔！

問：喔！原來是這樣，你想見賢思齊，對不對？

答：對。

問：喔！很好！

那你覺得學太極武術之後，對你的家庭生活有沒有什麼影響？

答：還好ㄟ！

問：還好喔！你回家有跟家人說，你有在學太極武術嗎？

答：有。

問：那家人是開心嗎？

答：嗯。

問：有沒想看你表演？

答：嗯。

問：那你有表演嗎？

答：有。

問：你表演的時候，他們怎麼樣？

答：很開心。

問：喔，你現在花更多時間在學太極武術，家人很開心，是嗎？

答：是。

問：所以，爸爸、媽媽基本上有沒有支持你練太極拳？

答：有。

問：家庭關係有沒有變得比較好一點？

答：喔，還好ㄟ！好像有進步一點點。

問：爸爸、媽媽應該比較開心你練武術，變得比較健康吧？

答：對。

問：很開心喔？

答：嗯。

問：是喔？

答：嗯。

問：喔！很好！

那請問你覺得練太極武術之後，對你的學校生活，有沒有什麼影響？這個你應該感觸比較多吧？你在光 x 國小是都沒有學過吧？

答：是。

問：你覺得練太極武術之後，你的心情跟人際關係方面，有沒有什麼影響啊？

答：有，好很多，在光 x 國小時，比較容易跟同學吵架，個性比較不合。就會吵架，然後老師也不理解我。主任也不理解我，一年級的時候還好，三年級的時候最嚴重。所以我才會受不了，就轉學過來了。因為無法忍受了，那時候覺得身心都不舒服，天天哭，想打人。

問：那轉來練太極之後，然後身體變健康了，心情也變得很好，所以你現在很喜歡來學校上學，是嗎？

答：嗯。而且旁邊都坐了我的好朋友，大家都是好朋友，很開心，也很期待來上學！



問：喔，很好喔！

那請問你練太極武術之後，你的課業成績有沒有什麼影響？

答：有。功課變好，因為原本都考六、七十分，現在就考 90 分了。

問：哇！你以前考六、七十分，那練太極之後，你就可以考 90 幾分了，為什麼這麼厲害！為什麼啊？

答：因為我有專心練習太極，有專心考試。變得容易專心，變得容易定下心來去考試，讀書也是一樣，所以我的課業成績就進步了。

問：是喔！原來是這樣！

所以練太極武術這麼棒，那請問你覺得練太極武術之後呢，對你的身體健康有沒有什麼影響？

答：有啊！我以前體力不夠，所以游泳比較慢，有時游到一半時就會停下來了。

而且我以前在別的學校都一直生病，身體很不舒服，一直請病假、一直請病假。

問：可是你現在狀況很好啊！生病比較少了，對不對！

答：對啊。

問：為什麼呢？

答：因為我有專心的打太極。

問：喔！因為你有專心的打太極，所以你變得比較健康了？

答：嗯。

問：喔！不簡單！就身體的健康改善很多喔！

那老師請問你練太極武術之後，對你的心理健康有沒有什麼影響？

答：有。有一點點。以前有人教我的一些冷靜下來的方法，我更能體會，也更能運用了。

問：誰有教你什麼定下來的方法？

答：媽媽。

問：除了媽媽，還有誰？

答：還有醫院裡面情緒管理的老師。

問：喔，情緒管理專業的老師，他教你冷靜下來的方法，你以前不太懂，可是練了太極之後，你就能運用了，是嗎？

答：嗯。

問：所以你的情緒整個就定下來了！

答：對，定下來了！

問：所以太極對你的心情穩定是很有幫助的，對不對？

答：對！

問：喔！難怪！好，那請問如果將來有機會，你要繼續學習太極拳或是介紹什麼人來打太極拳嗎？

答：會，我會介紹我朋友。

問：哪一個朋友，誰？

答：一起上情緒管理課的那些朋友。

問：為什麼你想推薦他們來打太極拳呢？

答：因為可以保護自己。也可以保護自己，還可以讓他們更能體會心情穩定下來的好處！知道打太極可以讓心情穩定下來，那個好處。

問：喔！好，謝謝你喔！

a1 2

問：小朋友，你學太極多久了？

答：2年。

問：那練太極要拉筋、掛腿，很痛，然後又要紮基本功等很辛苦，你怎麼可以這麼用心啊？

答：雖然很辛苦，可是我有我的目標。

問：你有什麼目標啊？

答：登上世界舞台！

問：喔！你想要登上世界舞台喔！你有雄心壯志喔！你很棒喔！

好！那請你把正在打太極時，當時身心的感覺說出來？

答：有一種很舒暢的感覺。感覺氣有跟著我的動作在運行，覺得很舒服！很沈靜！

整個身心都是很愉悅的狀態，很享受那個當下！

問：喔，很好！

那太極武術的學習很困難，我很想知道你怎麼會這麼堅持？

答：因為我想要繼續學下去，因為那個對身體健康很好。而且我越學越覺得有樂趣，很享受在當中就對了。

問：喔，享受太極！好，很好！

那你覺得練太極武術之後，對你的家庭生活有沒有什麼影響？

答：有，因為我平常放學回家的時候，阿姨都在玩手機，都不太理我，可是現在我會打太極之後，回家後我就會表演給她們看，她們就會把手機放下來！欣賞我打拳的樣子。

問：喔！會把手機放下來，所以就是有促進到家庭和樂的生活就對了？

答：對。我們家庭生活變得比較和樂！然後大家會比較互相關心，不會各自玩各自的手機。

問：喔，那你覺得練太極武術之後，對你的學校生活，有沒有什麼影響？

答：有，人際關係變好了。

問：人際關係？為什麼會變好呢？

答：因為我會打太極之後，然後大家都會來問我。我都很熱心的教別人，那別人就都很喜歡我，願意跟我做好朋友，所以我感覺很有成就感，人際關係也越來越好

問：喔！你很會打，對了，你是站在中間最亮的一個！所以大家都會來問你，而你都很熱心的教別人，那別人就都很喜歡你，所以你會感覺也很有成就感，

人際關係變也越來越好，且班級氣氛也越來越好，是這樣子嗎？

答：是。

問：是喔！。

好，那請問你覺得練太極武術之後，你的課業成績有沒有什麼影響？

答：有，數學有一些進步。我以前計算都很粗心，然後練了太極之後，心情平靜下來，就算得很好，不會一直計算錯誤。

問：喔，數學有進步了，為什麼你數學有進步呢？

答：因為以前寫功課時，一下站起來，一下坐下去，然後現在心就可以定下來好好的寫。我以前會坐不住，然後站起來又坐下去，走來走去，然後寫功課不太專注。現在變得很安靜穩重了！

問：喔！很好！很好！

那請問你覺得練太極武術之後，對你的身體健康方面有沒有什麼影響？

答：以前就很常生病，可是現在就不會了！就是很常請假。然後一生病就很不舒服，就請很久，這樣子，現在都幾乎不請假了。

問：喔，就真的差那麼多喔！你以前低年級時，身體那麼弱喔？

答：對，就很常在請病假。

問：很常請病假，喔！很辛苦了，寶貝！

喔，好！那請問你練太極武術之後，你的心理健康方面有沒有什麼影響？

答：會讓我很開心，很好玩。然後在練的時候，心情又覺得很平靜。覺得我的心理方面變得更健康了。

問：喔，很好！

那如果將來有機會，你會繼續學習太極拳或是介紹什麼人來打太極拳嗎？

答：我的家人。

問：你想介紹你的家人，誰來？

答：阿公、阿媽。

問：為什麼是阿公、阿媽？

答：因為想要讓他們長壽。他們年紀大，我怕他們會死掉，不夠長壽，我就沒人疼了，我知道打太極拳會長壽。因為老師有說過，這個老人家也可以打的，因為太極也對老人家身體很好的。

問：那你有看到有人越打越年輕嗎？

答：有。

問：誰？

答：有一些我認識同學的阿公、阿媽。老師也越打越年輕。

問：喔！好，謝謝你喔！

a 1 3

問：小朋友，你學太極多久了？

答：2年。

問：那練太極要拉筋、掛腿，很痛，然後又要紮基本功等很辛苦，你怎麼可以這麼用心啊？

答：以前拉筋會很痛，現在跟老師一起學，練很久就不痛了。因為我的筋拉開了，就不痛了，所以我現在根本就不覺得那是辛苦的事情了，剛開始會，現在都不會，完全都不辛苦了，仆步下勢就都可以下去了。

問：喔！是這樣子喔！

好！那請你把正在打太極、練太極時，那個時候身心的感覺說出來？

答：看老師打的時候，就會覺得很酷，就很想要學。自己正在打的時候，感覺那氣有在身體裡面跑，很舒服，麻麻舒舒麻麻的感覺，讓我覺得心情很愉快。通體舒暢嗎，雖然會流汗，可是很愉快！

問：喔！好，

那請問太極武術的學習很困難，你怎麼會這麼堅持？

答：因為這樣可以很健康。因為我知道太極可以讓身體很健康，而且看老師打拳，

就覺得老師很厲害。老師打得很酷，很威武。而且壞人都不敢欺負她。我希望自己變成這樣可以保護自己的武林高手。

問：喔！你想要變成女俠，很好！很好！

那你覺得練太極武術之後，對你的家庭生活有沒有什麼影響？

答：有，之前都會玩手機，現在就比較不會了。之前回家後會無聊，沒事情做，功課寫完就玩手機，後來沒寫功課也開始玩電玩，功課退步很多，我家人都會生氣罵我，現在放學回家做完功課後都會練武術，表演給家人看，家庭的氣氛都感覺變得很好，而且家人都支持我練太極喔。

問：你是女生ㄟ，家人沒有覺得你練得會變得很粗魯喔？

答：沒有。

問：沒有喔！家人都希望你繼續練，很好！

那你覺得練太極武術之後，對你的學校生活，有沒有什麼影響？

答：有，人際關係變好了。

問：人際關係變好了？為什麼呢？

答：因為我不會打的時候，就會去問同學。同學就會很熱心的教你打。

問：我也常常看到你也很熱心的在教同學啊，同學不會打，你也會教他。

答：對。

問：所以教來教去，同學之間感情就越來越好，而且一起練習、一起打的時候，還一起在笑，很開心，是這樣子嗎？

答：是。

問：所以很愉快就是了！整個人際關係跟班級的氣氛就變得非常好，很好！

那請問你覺得練太極武術之後，對你的課業成績有沒有什麼影響？

答：有，成績有進步。

問：你成績有進步喔！你以前成績比較不好嗎？

答：對。

問：比方是哪一科比較弱一點？

答：數學。

問：你以前低年級數學比較不 ok？

答：對。

問：那現在都變得比較穩定，對不對？

答：對。

問：而且小朋友都很羨慕你，現在都會來問你功課，老師都有看到喔！而且聽說你是小老師，很厲害，教很多小朋友！

那請問你覺得練太極武術之後，對你的身體健康方面有沒有什麼影響？

答：有，以前我比較容易生病，而且也比較不容易好，那現在比較不容易生病。而且身強體壯。

問：喔！很厲害ㄟ！

那請問你練太極武術之後，你的心理健康方面有沒有得到什麼好處？比如，心裡會變得比較穩定啊、平靜啊，也很容易冷靜下來思考很多事情？

答：會。

問：那就變得很樂觀，聽說你以前比較暴躁的時候會變得比較悲觀，憤怒一點，對不對？

答：對。

問：那你現在比較樂觀平靜，對不對？

答：嗯。

問：喔，很好！

那如果將來有機會，你會繼續學習太極拳或是介紹什麼人來打太極拳嗎？

答：我的家人。

問：你會繼續學習嗎？

答：會。

問：你想介紹家人誰來打太極？

答：奶奶。

問：為什麼是想要介紹奶奶來呢？

答：奶奶身體比較不好。

問：奶奶身體比較不好！她有常常生病，是嗎？

答：有。

問：生什麼樣的病？你不知道奇怪的病？

答：奶奶會吐。

問：會不舒服，有住院嗎？

答：沒有。

問：沒有住院，就是常常身體不舒服，就吐了，所以你希望奶奶健康，想要帶她來學。

答：是。

問：喔！很好，謝謝你喔！

b1 4

問：小朋友，你學太極多久了？

答：2年。

答：那練太極要拉筋、掛腿，然後又要紮基本功等很辛苦，你怎麼可以這麼用心呢？

答：因為它可以對我們的身心造成很健康的效果！我早就知道了，而且體驗它的好處，所以很堅持。

問：喔！原來如此！

好！那請你把正在打太極、練太極時，當時身心的感覺說出來？

答：所有的煩惱都會不見。第一個就是所有的煩惱都不見了！而且你會覺得那個氣在身體裡面走，那種是舒舒服服的感覺，很愉快的感覺。



問：喔！很好！

那請問太極武術的學習很困難，我很想知道，你怎麼會這麼堅持啊？很困難喔！妳知道它好，它很困難喔！招式還要記，還要轉身，還要下勢，很難！你怎麼會這麼堅持呢？

答：因為太極不只可以讓我很健康，也可以讓我的家庭及所有人的家庭都很健康。

還有，我看到班上的同學打的很帥，所以很想跟他們一樣帥氣，一樣很威武，所以堅持練下去。

問：喔！很好！很好！

那你覺得練太極武術之後，對你的家庭生活有沒有什麼影響？

答：有，可以讓我們家庭相處的更和睦。因為我放學回家後，可以教家人一起學！

問：喔！你回去有教家人太極，是嗎？還有表演給家人看嗎？

答：有。

問：家人有讚賞你嗎？

答：有。以前我放學回家後，都不是在念書，都在玩手機遊戲。那時候爸爸住院，知道這件事很生氣，也氣得快吐血了。

問：爸爸住院時聽說你也哭了？很擔心吧？

答：嗯……。

問：是喔！

答：哭了很久！

問：你看你打遊戲，爸爸就容易生病住院，而你就又傷心嗎，對不對？

答：我哭了好幾個月！

問：你哭了好幾個月！爸爸得了什麼病，那麼嚴重？

答：癌症！

問：爸爸得了什麼癌？

答：腸子方面的癌症！

問：擴散出去了...所以很嚴重！所以你現在就不沈迷於電玩，變成專心打太極，爸爸也很開心，就慢慢健康起來了，是這樣嗎？

答：對。

問：喔！是這樣！

那你覺得練太極武術之後，對你的學校生活，有沒有什麼影響？

答：有，我低年級的時候，很容易生氣、暴怒，很想要打別人，然後同學都很害怕，都不敢跟我做朋友，我沒有朋友，很孤單，就更想打別人。老師很頭痛，管不動我哦！說我是小霸王。

問：那你是小霸王，人際關係一定不太好，那你現在學了太極之後，有什麼改變嗎？

答：可以跟同學更好好的相處了，已經不會輕易的生氣了！

問：你為什麼不容易輕易的生氣？

答：可能是因為練太極之後，心裡會很平靜。而且會喜悅，並跟同學們一起練習會很開心，人際關係變得很好。然後以前所有的不愉快都沒有發生了。以前低年級的老師都拿我沒辦法，但是我超喜歡現在的老師！

問：你現在超喜歡老師喔！老師也喜歡你！因為你很可愛、很貼心，又是很有力氣的好幫手！

那請問你覺得練太極武術之後，對你的學校課業成績有沒有什麼影響？

答：有，現在我能安靜專心的寫功課，而且比較不會粗心大意。我以前常常很粗心就一直出錯，一直寫就一直出錯，現在比較少出錯了。

問：那課業成績有進步嗎？

答：有。

問：那一科進步得比較多？

答：自然跟社會。

問：自然跟社會喔！為什麼？

答：唸書的時候可以更平穩、更細心。就是更專注。功課進步很多，很開心。

問：你很開心喔！

那請問你覺得練太極武術之後，對你的身體健康方面有沒有什麼影響？

答：有幫助，可以讓我跑得更快。我感覺身體變得健康，然後體力變好，所以可以跑得更快！我以前一圈都跑不完的！會很喘。

問：哪裡不舒服？

答：肺部。以前在跑的時候，肺部不舒服、腳也很痠，全身很沈重。

問：那你現在一圈真的跑得完嗎？

答：跑得完，現在羽毛球也打得超好的，以前我一球都打不到，現在都可以打得到球！連續一直打。

問：那請問你練太極武術之後，你的心理健康方面有沒有什麼影響？

答：有，以前會被人家嘲笑，現在都不會了。我以前被嘲笑就容易生氣，被人家嘲笑，然後就心裏很嘔，想打人。然後現在很平靜了，別人也不會嘲笑我了！變得心平氣和，交了很多好朋友，每天都很開心，都很期待來上學。很愉快。

問：喔，很好！

那如果將來有機會，你會繼續學習太極拳或是介紹什麼人來打太極拳嗎？

答：會繼續學習太極拳，並介紹爸爸、媽媽來打太極拳。

問：介紹爸爸、媽媽，為什麼？

答：因為他們都有一點不健康！我爸爸說他肚子裡有腸癌跟轉移了，媽媽沒病，但媽媽很容易就生氣發大脾氣。

問：媽媽的心情不大健康，所以她常常生氣，需要來打太極，跟你一樣，把媽媽變得很平和，是嗎？

答：對。

問：喔！好，謝謝你喔！

b15

問：小朋友，你學太極多久了？

答：1年。

問：那練太極要拉筋、要掛腿，然後又要紮基本功等很辛苦，你怎麼可以這麼用心呢？

答：因為如果不用心，等下打太極會受傷。我知道要先暖身啊、然後讓身體活絡，才不會受傷喔。我是轉學生，第二年才轉來的，所以我很想跟他們一樣厲害。

答：嗯

問：所以你覺得要先暖身很重要，別的同学都比你多打了一年的時間喔！

好！那請你把正在打太極、練太極時，當時身心的感覺說出來？

答：我覺得氣在身體裡面運行，那種感覺，讓我覺得很平靜、很舒服、很愉快。

問：喔！所以你很喜歡這種很奇妙的感覺，是嗎？

答：對。

問：喔！很好！

那請問太極武術的招式學習很困難，我很想知道，你怎麼會這麼堅持，學了一年啊？

答：學太極，可以對身體好。而且我看到嘉x同學打的很帥。

問：你覺得嘉x打的最帥喔？

答：嗯。

問：所以你很羨慕他，想要跟他一模一樣打那麼帥喔？

答：對。

問：所以你就努力得繼續學，雖來你晚來學一年，對不對？

答：對。

問：喔！好！原來如此！

那你覺得練太極武術之後，對你的家庭生活有沒有什麼影響？

答：有，有時候爸爸、媽媽會問我說，太極練了沒？老師有沒有教下一個步驟？

問：真的喔！他們會關心你有沒有練太極喔！

答：嗯。媽媽以前都會一直抱怨，抱怨說我都不寫功課，都在玩手機。

問：玩手機遊戲嗎？

答：不是。

問：不然是玩什麼？

答：普通射擊的。

問：玩手機槍戰射擊的遊戲，爸爸、媽媽很生氣，對不對？

答：嗯。

問：爸爸、媽媽還打電話給我，那你現在都在練武功，家人都覺得很開心，還問你說有沒有教新招啊，這樣一起關心你有沒有把太極練的很好，很健康，是嗎？

答：對。

問：那請問你練太極武術之後，你的學校生活，有沒有什麼影響？

答：有。我以前在民 X 國小的時候，是比較不開心的。

問：不是那麼開心，為什麼？

答：因為沒什麼人瞭解我、沒有玩伴，沒有大家一起玩，所以心情不好，才會跟人家打架，常常突槌，做錯事情。

問：喔！那時候，爸爸、媽媽很傷腦筋，對不對？

答：嗯。爸媽很頭痛，後來轉學到這裡之後啊，變得那麼乖，又跟全班同學一起練太極，覺得很有樂趣。然後跟小朋友一起練習很開心，所以我的朋友越交越多了，而且大家都能理解我，大家都會笑咪咪的一起練習。所以我現在就很喜歡來上學，沒有像以前就常常故意亂請假啊，或乾脆不來上學這樣子。

問：是喔？所以你很喜歡太極吧？

答：對，喜歡。

問：那請問你覺得練太極武術之後，對你的學校課業成績有沒有什麼影響？

答：有，以前看書的時候，跑到客廳看一下，然後又跑回來房間。跑去客廳又跑回來！我根本坐不住！念不畫書。

問：然後所以你當然考得很不理想啊！那時候大概都考幾分啊？

答：三、四十分。但是我現在課業成績有進步了，都進步到五、六十分以上了。

問：所以課業成績是大大的進步了喔！現在可以比較定下心來讀書了。

那請問你覺得練太極武術之後，對你的身體健康方面有沒有什麼影響啊？

答：以前比較容易受傷，現在比較不會了。我本來之前就有一些先天上不好的地方有開刀，像腸子啊、腦部這邊也有受傷、頭部這邊也有縫針啊！然後我也常常頭暈不平衡，常常會摔倒啊等的，現在都不會，走路都很穩了。也不會亂生氣了。

問：所以你覺得你的身體健康都有改善？

答：嗯。而且啊，現在跑步跑得超級飛毛腿的，我有去參加田徑隊選拔跟練習。

問：喔！因此變得很健康，還可以練田徑喔！

答：嗯。

問：這麼厲害！

那老師請問你練太極武術之後，你的心理健康方面有沒有什麼影響？

答：有，可以開心的打太極拳。是一件很愉快的事情。

問：所以你心情就很好，情緒也很穩定嗎？

答：對。現在就很平靜，就不會坐不住啊，也不會胡思亂想啊，然後越想越生氣。

然後就真的很想打人。

問：但現在都不會了？

答：對。

問：很想打人，就是因為胡思亂想啦！對不對？

答：對。

問：越想越生氣，然後握拳頭打人，現在都很乖了，對不對？

答：對。

問：喔！很好！讚！

那如果將來有機會，你會繼續學習太極拳或是介紹什麼人來打太極拳嗎？

答：會繼續學習太極拳，並介紹姊姊來打太極拳。

問：為什麼要介紹你姊姊？

答：因為我姊姊沒事做也會玩手機，沈迷電玩。

問：所以希望你姊姊不要沈迷於電玩，跟你一起練太極武術，是嗎？

答：對。

問：喔！好，謝謝你喔！

b16

問：小朋友，你學太極多久了？

答：2年。

問：練太極要拉筋、掛腿，很痛，然後又要紮基本功等很辛苦，你怎麼可以這麼用心啊？

答：因為我們大家都很想學。看到謝老師打拳很帥，所以想跟老師一樣厲害。老師打世界盃比賽的冠軍獎牌，所以我很羨慕。也希望跟老師一樣健康，帥氣。

問：喔！是這樣喔！

好！那請你把正在打太極、練太極時，當時身心的感覺說出來？

答：很舒服，然後又有太極味。太極味就是那個氣在身體裡面走，那種感覺飄飄的，舒舒服服的，覺得很愉悅。

問：喔！你覺得很愉快，然後很舒服，然後又很平靜，整個完全沈寂下來，世界都靜止了，你覺得好舒服、很舒暢，是嗎？

答：對。

問：喔！很好！

那請問太極武術的學習很困難，我很想知道，你怎麼會這麼堅持啊？哪麼困

難，招式還要轉身，還有金雞獨立、蛇行仆步下勢的，這麼難！你怎麼會這麼堅持呢？

答：因為一開始我們練的時候都練得很辛苦、很累，可是，久了之後就不會，而且又很想學。尤其有很多人圍觀的時候，我會打得更起勁，更威風。

問：很多小朋友圍在那邊看大家練習的時候，都投以羨慕跟讚賞的眼光，對不對？

答：對。

問：喔！所以你很喜歡！

那你覺得練太極武術之後，對你的家庭生活有沒有得到什麼好處？

答：有，因為家裡有阿公、阿媽，他們兩個常常都在家裡練太極。

問：他們兩個也會太極喔！

答：嗯！

問：有在外面學嗎？

答：沒有，都在家裡。

問：是誰教他們的啊？

答：我，我教阿公、阿媽。

問：真的、假的？喔！你教阿公、阿媽打太極，很好喔！然後呢？

答：然後我動作一個，然後阿公、阿媽也動作一個。

問：你也要教他們拉筋，不要讓老人家受傷喔！

答：有。

問：有先拉筋，再做太極

答：阿媽都會說很痛，不過慢慢拉這樣就不會痛了！

問：你有教她慢慢拉，阿媽有沒影很開心？

答：有。

問：喔！所以你在家裡是太極小老師！

答：對。他們練一練，我覺得他們腳步現在站得比較好，比較健康也變得比較靈



活哦。

答：嗯。

問：然後膝蓋、腳也都比較強勁起來了，對不對？

答：對。

問：喔！是這樣哦！所以家庭生活得到很多的好處嘛！老人家都健康了！

那你覺得練太極武術之後，對你的學校生活，有沒有得到什麼好處？

答：有，在學校時，大家同學就可以一起練太極，一起練武術。然後大家有共同的事情做，很光榮。全班的感情變得很豐富又很融洽！

問：對啊，很豐富，然後感情又很好，對不對？

答：對。

問：那種感覺是以前你在其他班級沒有感覺到的！

答：對。感覺很威風，很有榮譽感。而且我們班級因為這樣子練太極，變得很有榮譽感跟自信心。我們踢足球比賽得到第幾二名啊。還有健康操比賽得冠軍。還代表學校出去比賽有得名喔

問：很好喔！

那請問你覺得練太極武術之後，對你的學校課業成績有沒有什麼影響？

答：有，心情很平靜，讀書越來越好。成績就會考得很高分。我以前英文都背不起來，現在英文都背得起來了！英文以前都考五十幾、六十幾，現在考到七十幾分了！

問：以前考五十幾喔！喔！好！那你英文進步好多喔！

好！那請問你覺得練太極武術之後，對你的身體健康方面有沒有什麼影響？

答：如果練身體的話，身體就會平心氣和的。

問：就會心平氣和，所以你的身體有沒有變得健康？

答：有。

問：為什麼？

答：因為如果身體心平氣和的話，身體就會越來越健康。

問：喔！你很厲害喔！你覺得身心是有相關的，對不對？

答：對。我比較不常生病了。變得很健康，因為有練太極武術。現在都可以跟爸爸、媽媽出國去玩，都不覺得累，因為我身體變很健康！

問：因為身體很健康，很好！

那請問你練太極武術之後，對你的心理健康方面有沒有什麼影響？

答：有，心裡變得很平靜，不會常常生氣，以前容易跟同學起衝突，然後打小報告。然後就會很氣憤、很不愉快，氣到快抓狂了。現在每天都笑咪咪的很开心！笑咪咪的上學。

問：所以很期待的可以到學校來上學，練太極武術，是嗎？

答：對。

問：喔，很好！

那如果將來有機會，你會繼續學習太極拳或是介紹什麼人一起來打太極拳嗎？

答：會，並介紹爸爸、媽媽，然後還有阿公、阿媽來打太極拳。

問：阿公、阿媽，你已經有幫他們打好基礎了，對不對？

答：對！

問：喔！好，謝謝你喔！

b17

問：小朋友，你學太極多久了？

答：2年。

問：練太極要拉筋、掛腿，很痛，然後又要紮基本功等很辛苦，你怎麼可以這麼用心呢？

答：因為我覺得老師打功夫的時候很帥！所以我也想練得跟老師一樣好！老師打那麼帥，感覺很健康的樣子。我很羨慕。

問：所以你覺得很羨慕，喔！是這樣喔！

好！那請你把正在打太極、練太極時，當時身心的感覺說出來？

答：打完之後，會覺得全身很舒暢。然後那氣在身體裡面走的感覺，暖暖的麻麻的，手心會癢癢的，感覺得很舒服。

問：喔！那請問太極武術招式很多，學習很困難，我很想知道，你怎麼會這麼堅持啊？很難？

答：因為我覺得練太極，可以讓身體變健康。可以變健康，所以我很堅持，我知道太極是對身體有益處的，我親自體會到了，感覺很好。

問：那你覺得練太極武術之後，對你的家庭生活有沒有什麼影響？

答：我會找媽媽跟我一起練太極。

問：你有教媽媽喔？

答：嗯。

問：那你媽媽會嗎？

答：只會一點點。

問：所以你把你學過的東西，思考過濾之後，再教你媽媽可以學的，是這樣子嗎？

答：嗯。

問：那媽媽會了，她有沒有很開心啊？

答：有。

問：媽媽有沒有覺得很難，那你有沒有先教她拉筋、掛腿之類的？

答：有教她先拉筋。

問：怕媽媽會受傷，對不對？

答：嗯。

問：所以家庭的關係變得更好，那以前沒有打拳，沒有教家人，你們都在做什麼事啊？

答：嗯...，有時候爸爸、媽媽都在看手機。我覺得很孤單。

問：你有跟著滑嗎？

答：沒有。

問：所以你覺得你被冷落了？

答：嗯。

問：很無趣，所以你們現在家庭關係變得很和樂，是因為有在一起練武功，他們也少滑手機了？

答：對。

問：喔！很好！

那你覺得練太極武術之後，對你的學校生活，有沒有什麼影響？

答：有，同學會常常找我一起練。

問：因為你打得很帥，所以同學們想跟你一起打，對不對？

答：對。

問：同學們說，你打得像女俠一樣，是真的嗎？

答：真的。同學們也喜歡找我教，都說我像女俠又教的很有耐心，所以我覺得人際關係變好了，我們互相交流武術，很開心。

問：喔！很好喔！

那請問你覺得練太極武術之後，對你的學校課業成績有沒有什麼影響？

答：有，覺得功課有進步了。

問：哪一科功課最亮眼、有進步？

答：之前數學都不太會算，現在數學有進步很多，現在一看就會了。

問：數學進步很多喔！為什麼現在一看就會了？

答：因為練武功之後，會讓自己的眼睛看起來比較亮，然後心情比較沈靜，眼睛又雪亮。所以課業有進步。

問：所以你課業就進步了，整個人都定下來了，這很不容易！

那請問你覺得練太極武術之後，對你的身體健康方面有沒有什麼影響？

答：以前我小時候會常常生病，會常常住院。

問：生什麼樣的病？

答：小時候得 A 型流感過。然後感冒也會高燒不退，一直生病住院，身體很不好，家人很擔心。

問：那你練武術之後呢？

答：身體就變得比較好。而且不會這麼容易生病，而且也不會病到要住院。

問：喔！那很不容易！

那請問你練太極武術之後，對你的心理健康方面有沒有什麼影響？

答：有，就是以前我會常常亂發脾氣，可是現在都不會。

問：你以前常常會亂發脾氣喔！是對家人，還是對同學？

答：嗯，家人。

問：家人喔！然後就很暴躁這樣，然後家人都受不了，是不是？

答：嗯。

問：那你現在就變得怎麼樣啊？

答：比較好，會忍耐。

問：會忍耐喔，然後跟家人和睦相處，然後全家相親相愛這樣子，跟同學也是嗎？

答：嗯。

問：喔！跟同學也相親相愛，很好！

那如果將來有機會，你會繼續學習太極拳或是介紹什麼人一起來打太極拳嗎？

答：會，會介紹我阿媽來打太極拳。

問：你想介紹阿媽，為什麼？

答：因為阿媽都有在運動。

問：阿媽有運動的習慣？

答：所以阿媽打太極，身體會很健康。

問：所以希望你阿媽健康一點，然後長命百歲，是嗎？

答：對！

問：喔！好，謝謝你喔！

b18

問：小朋友，你學太極多久了？

答：2年。

問：練太極要拉筋、掛腿，很痛啊，然後又要紮基本功等很辛苦，你怎麼可以這麼用心呢？

答：因為我有興趣。因為打太極很有趣。看老師打的很帥，想練得跟老師一樣那麼帥。

問：喔！原來這樣。

那請你把正在打太極、練太極時，當時身心的感覺說出來？

答：覺得麻麻的。手麻麻的，全身熱熱的，腳底癢癢的，打起來很舒服。感覺很愉快！

問：所以你就喜歡太極囉？

答：對。

問：喔！是這樣？

那請問太極武術招式很多，學習很困難，我很想知道，你怎麼會這麼堅持啊？

答：因為能讓我身體變健康。而且全班都會了！我怎麼可以不會？而且打拳還能讓我愉快！

問：能讓你健康，能讓你愉快，且全班都會了，你怎麼可以不會！對不對？

答：對。

問：所以難怪你這麼認真在學喔？很好！

那你覺得練太極武術之後，對你的家庭生活有沒有什麼影響？

答：能讓家人長命百歲。我以前一直沈迷於電玩、手機。家人很頭痛。現在我很規律的練太極，他們都覺得很開心，而且我身體也變健康了。以前情緒很不好的時候，都很容易哭，都會對家人發脾氣。爸爸、媽媽都拿我沒辦法。我

現在都笑咪咪的很懂事，還幫他們按摩。也想要教他們武功，讓他們健康。

問：喔！是這樣？

那你覺得練太極武術之後，對你的學校生活，有沒有什麼影響？

答：可以讓我不用孤單被別人欺負。而且全班一起練太極，很有趣味。同學教我的時候，我覺得有被他們關心到，很開心。還有我們班大家一起練習，然後別人圍觀時，都會欣賞我們，讚美我們，我覺得自己好威風、很有面子。

問：喔！很好喔！

那請問你覺得練太極武術之後，對你的學校課業成績有沒有什麼影響？

答：有，上學期自然考五十分，下學期後就考八十七分了！英文也進步很多。作文也進步很多，以前作文都寫不出來，很想哭。

問：你現在最近一直在進步喔？

答：對。

問：很多科目都在進步，好，很厲害！

那請問你覺得練太極武術之後，對你的身體健康方面有沒有什麼影響？

答：有，因為我以前都常常生病，都請假，很不舒服，現在比較不生病了。

問：好！

那請問你練太極武術之後，對你的心理健康方面有沒有什麼影響？

答：因為我不開心的時候，都會練太極，讓自己平靜下來。所以現在就不是愛哭鬼了，也不會常愛生氣了，然後也不會亂罵人、亂發脾氣了！

問：那如果將來有機會，你會繼續學習太極拳或是介紹什麼人一起來打太極拳嗎？

答：會，會介紹我以後的小孩來打太極拳。還有爸爸、媽媽啊！

問：你爸爸得了什麼病？

答：癌症。胰臟癌！

問：得癌症，那你媽媽得了什麼病？

答：好像也是一樣。腸子方面的壞東西。所以我希望他們健康長命百歲！

問：喔！好，謝謝你喔！希望你爸爸媽媽早日康復喔！

b19

問：小朋友，你學太極多久了？

答：1年多了。

問：1年多，你是轉學生，是嗎？

答：對。

問：你什麼時候從豐X國小轉過來？

答：三下。

問：三年級下學期的時候，從豐X國小轉來。

請問你，練太極要拉筋、掛腿，很痛啊，然後又要紮基本功等很辛苦，你怎麼可以這麼用心呢？

答：因為太極有益身體健康。我很喜歡它。

問：喔！你很喜欢它，很好！

那請你把正在練太極、打太極時，當下時身心的感覺說出來？

答：感覺身體的筋骨都鬆開了。感覺有熱氣在身體裡面走，很舒服的感覺。

問：喔！你有這樣的感覺！那請問你，太極武術招式很多，學習很困難，你堅持學太極武術的原因是什麼？

答：因為我喜歡太極。我看到韓X打得很棒，所以想要學習他。

問：喔！很好！

那你覺得練太極武術之後，對你的家庭生活有沒有什麼影響？

答：我在家裡練太極的時候，爸爸、媽媽都會讚賞我！沒有打太極之前，我在家裡有時候看書，有時候睡覺。就是比較沒有事情做。偶爾也會看電視、玩電玩或手機。

問：偶爾會看電視、玩電玩或手機，然後家人比較不贊成，對不對？

答：對。



問：喔！好。

那你覺得練太極武術之後，對你的學校生活，有沒有什麼影響？

答：人氣有變旺。

問：人氣變旺了，怎麼說呢？

答：在補習班的時候，同學大家會借我的功夫扇或是叫我打太極。或是叫我拿功夫扇教他們。

問：所以你的人氣變得很旺、很旺，你很開心嗎？

答：對。開心又覺得更有自信！

問：喔！很好喔！

那請問你覺得練太極武術之後，對你的學校課業成績有沒有什麼影響？

答：練太極後，心會定下來，就可以慢慢的學習了！感覺我的學習，變得比較有效率。成績有進步。我以前在豐X國小，考試成績大概前五名。那現在呢？大概在前三名。

問：喔！所以你從前五名進步到前三名囉！喔！很棒！那是不是分數也比以前高很多？

答：有。

問：有喔！果然很棒！

那請問你覺得練太極武術之後，對你的身體健康方面有沒有什麼影響？

答：有，以前我有蕁麻疹，現在比較不會復發了！以前蕁麻疹時，身體會很癢、很癢的，很大片腫起來，很不舒服，要去看醫生，常常去打針吃藥擦藥。

問：很不舒服，是嗎？

答：很癢。

問：很癢喔！那你練太極之後，就沒有再復發過了，是嗎？

答：很少了，但是，吃海鮮類的東西，就會復發。但是沒有以前那麼嚴重了！

問：所以你基本上是對海鮮類有過敏的，但是過敏體質改善很多。

答：對。

問：喔！很棒！

那請問你覺得練太極武術之後，對你的心理方面的健康有沒有什麼影響？

答：有，心情不會像以前那麼浮躁。就是別人惹我生氣的時候，偶爾我會開罵。

然後口不擇言，破口大罵這樣子。心情比較不穩定，偶爾也會跟人家起衝突，

嘔氣。那現在我整天笑咪咪、很開心，人氣又好，又有自信。活得很開心。

問：活得很開心！很好！

那請問如果將來有機會，你會繼續學習太極拳或是介紹什麼人一起來打太極拳嗎？

答：會，我會介紹我阿媽，因為我阿媽本身就有在打太極拳，我希望她可以更健康！

問：你阿媽在哪裡打太極呢？

答：在附近的公園裡。

問：在附近的哪個公園？

答：新 X 公園。在大公園，那是我台灣的阿媽，不是越南的外婆阿媽！

問：那你有沒有打給阿媽看啊？

答：有！我阿媽會 24 式，也會功夫扇！

問：十字趟跟五步拳，會不會？

答：不會！

問：喔！很好，謝謝你喔！

b20

問：小朋友，你學太極多久了？

答：1 年多。

問：好，請問你，練太極要拉筋、掛腿，很痛啊，然後又要紮基本功等很辛苦，

你怎麼可以這麼用心呢？

答：因為很健康。因為練太拳，可極以讓身體變得很健康，所以就很用心。看到別人也很認真，然後做得很漂亮，所以也想跟他一樣。

問：有喔！

那請你把正在練太極、打太極時，當下時身心的感覺說出來？

答：有太極的韻味。覺得很有自信，充滿了氣，然後有能量在身體裡面。然後氣飽飽的，感覺很舒服。

問：喔！很好！

那請問你堅持學太極武術的原因是什麼？你很堅持啊，才可以跟我學那麼久！

答：因為招式很帥，很羨慕其他同學打得很帥、很酷！也覺得謝老師很棒，所以把老師當偶像，所以好好的學習打拳。

問：喔！這樣子！那家人有支持你打太極拳嗎？他們知道你打太極拳嗎？

答：有。

問：有嘛！覺得你打得很有樣子，他們有很開心嗎？

答：嗯。

問：有沒有羨慕你開扇那麼帥？

答：有。

問：有喔！怪不得！

好，老師再請問你覺得練太極武術之後，對你的家庭生活有沒有什麼影響？

因為家裡都很支持你啊，那你以前回家的時候都會做什麼？

答：偶爾會玩電玩或手機。

問：你玩電玩或手機，家人應該比較不贊成，不開心，是嗎？

答：對。

問：家人會生氣罵你嗎？

答：會。

問：氣氛會比較不好吧！那你回家表演太極給家人看，沒有沈迷在電玩裡，他們有沒有很開心？

答：有。關係也變得比較好。

問：喔！是這樣子！

那你覺得練太極武術之後，對你的學校生活，有沒有什麼影響？跟你之前在x年國小那種關係啊、感覺啊？你比較喜歡這裡，還是舊的學校？

答：這裡。

問：你覺得新學校比較好，為什麼這裡比較棒！

答：因為可以學太極功夫。然後大家一起打功夫，感情變很好，互相學習。這裡覺得很有成就感，學了武術，大家可以一起練習啊，一起學習，覺得生活過得很充實。

問：喔！很好喔！

那請問你覺得練太極武術之後，對你的學校課業成績有沒有什麼影響？

答：有進步。

問：你課業成績有進步，你覺得哪一科進步最多，你最有感覺？

答：社會。

問：社會科科喔！你以前考不好的時候，大概都考幾分？

答：都考四十幾或五十幾。

問：都考四、五十分喔？現在練了之後，比較定下心來讀書之後，你都考幾分？

答：七十四分。

問：喔！考七十幾喔！進步三十幾分喔！好厲害喔！所以你社會進步最多了！喔！

因為可以定下心來好好讀書，對不對？

答：對。

問：對喔！果然很棒！

那請問你覺得練太極武術之後，對你的身體健康方面有沒有什麼影響？

答：有，老了之後也可以學，也不會駝背。練之前，我有一點點駝背，然後腰沒有挺的很直，現在都變得很直，然後坐姿非常的美，站姿也都站得很好，媽媽說我身材都變漂亮了！

問：喔！是這樣喔！那老了之後也不會駝背，也不會很難看，對不對？

答：對。

問：喔！原來你這樣喔！所以你覺得你的脊椎骨架都變得很正了。

答：對。

問：很好！

問：喔！很好！

那請問你覺得練太極武術之後，對你的心理方面的健康有沒有什麼影響？心理方面的感覺？

答：有，比較心平氣和，所以就不容易生氣，常常會用正面去思考，就比較不會氣得要命，想要發大火氣。不會像哥哥、姊姊他們沒有練太極武術，然後常常就亂發脾氣的，亂罵人。

問：喔！是這樣子！好！

那請問如果將來有機會，你會繼續學習太極拳或是介紹什麼人一起來打太極拳嗎？

答：會繼續學，我並會介紹我姊姊來打太極拳。

問：為什麼是你姊姊呢？

答：因為她沒有駝背，她脊椎也很健康，可以學得更好。

問：喔！她可以學得更好！

問：喔！很好，謝謝你喔！Bye！Bye！

b21

問：小朋友，你學太極多久了？

答：2年了。

問：2年了，好，那請問你練太極要拉筋、掛腿，很痛啊，然後又要紮基本功等  
很辛苦，你怎麼可以這麼用心呢？

答：可以變健康。我很享受在其中，而且全班一起做，格外的開心！。

問：喔！很好！

那請你把正在練太極、打太極時，當下時身心的感覺說出來？

答：剛開始練的時候會很累，可是練久之後，就不會覺得很累了。感覺身體充滿  
了能量，很有精神。

問：有喔！所以你就覺得練太極的時候，讓你覺得很舒服，是嗎？

答：對。

問：喔！很好！

那請問你，太極的招數這麼難，你堅持學太極武術的原因是什麼？

答：因為可以活比較多年，所以再辛苦都不會覺得累！有感覺到它讓身心越來越  
好，越練越漂亮。精神練得比較飽滿！

問：喔！精氣神比較飽滿！

好，接下來老師再請問你覺得練太極武術之後，對你的家庭生活有沒有什麼  
影響？

答：有，以前寫完功課後，就會想接下來要幹什麼，就會想要看電視，但是現在  
寫完功課後，就會想要練太極。

問：就會練太極，那家人有支持你練太極嗎？

答：有。

問：他們有喜歡你練太極嗎？

答：有。

問：他們有沒有什麼互動，像讚美你啊或想要跟你學啊？

答：媽媽有跟我講說，打得很好。

問：喔！有讚美你打得很好，那妹妹呢？

答：我有教妹妹太極。妹妹覺得我開扇的聲音很帥很大聲。打太極的樣子，姿勢很漂亮。家人關係變得更好，不會大家無聊，各看各的電視，或個自滑自己的手機。

問：喔！很好！

那你覺得練太極武術之後，對你的學校生活，有沒有什麼影響？譬如，你的人際關係啊？來學校的樂趣啊？

答：有，人際關係變得很好，很喜歡來上學。大家都很喜欢跟我作朋友，而且喜歡一起練武術，同學之間感情變得很好，互相學習交流！有時候我們在練太極武術的時候，別班很多的同學在圍觀，我會感覺自己很棒，特別有自信心，還有一點驕傲的感覺。

問：所以你很喜歡來學校上學。

答：對。

問：喔！很好喔！

那請問你覺得練太極武術之後，對你的學校課業成績有沒有什麼影響？

答：有，以前一二年級時，都只有考到十名外，現在四年級都考到十名以內。

問：哇！本來是考到十名以外，現在考到十名以內，而且分數也進步很多！各科分數都進步很多！是嗎？

答：對。以前沒有打太極之前，心不穩定，讀書比較沒有辦法安定下來，就是都會一直分心！現在學太極之後，覺得專注力變得很強。自己的控制能力也強了。

問：專注力變得很強，然後容易定下心來，坐在書桌前坐久一點讀書，也不會累、也不會分心，是嗎？

答：對。

問：喔！所以你的體力跟專注力都變強了，所以功課就大幅的進步，是嗎？

答：對。

問：喔！很好！

那請問你覺得練太極武術之後，對你的身體健康方面有沒有什麼影響？

答：有，以前我小時候有氣喘，可是現在比較不會發作了，以前氣喘常常發作，身體很不舒服，常感冒請假或氣喘請假！

問：所以，現在你變得很健康了，對嗎？

答：對。媽媽很開心。

問：媽媽很開心喔！很好！

那請問你覺得練太極武術之後，對你的心理方面的健康有沒有什麼影響？

答：讓我的耐力變很強。

問：耐力是關於身體方面的健康，你的心理方面有沒有什麼影響？就是內心的平靜啊，是不是以前比較容易亂發脾氣啊，或者是不安定啊？

答：以前很愛哭。現在不太會。以前我的挫折忍受度很低，遇到什麼事，就用哭來解決這樣子，現在都不會了。變得很堅強，然後很能調適自己的內心，很快就心平氣和，都不會愛哭，也沒有壞的思想了

問：是這樣嗎？喔！很棒喔！

那請問如果將來有機會，你會繼續學習太極拳或是介紹什麼人一起來打太極拳嗎？

答：會繼續學，我並會介紹我好朋友來打太極拳。

問：好朋友是誰呢？

答：安親班的好朋友。

問：為什麼你想要介紹安親班的好朋友呢？

答：這樣子我們就可以一起練習。讓彼此關係變得更好，我健康，也希望安親班的好朋友健康。當永遠的好朋友，一起活得很久、很久！

問：喔！很好，謝謝你喔

b22



問：小朋友，你學太極學多久了？

答：2年了。

問：2年，那練太極要拉筋、還有掛腿、紮基本功等，那很痛、很辛苦的，你怎麼可以這麼用心啊？

答：我覺得很威風，很有成就感，我想要跟老師一樣，這麼酷，腳舉那麼高，這麼帥，去打世界盃。

問：喔！你真的很厲害喔！然後請你把練太極時，身心的感覺說出來。

答：我感覺很多氣圍繞著身體裡面。覺得很舒服人都清醒過來。那是種很舒服的感覺麻麻癢癢的，很舒服的。而且身體暖和起來。有一股熱熱的暖流在身體流動這樣子。

問：喔！很舒服，很好！那學太極武術很困難，我很想知道你怎麼會這麼堅持呢？

答：嗯，為了要讓身體健康。要防身，保護自己。我常常看見電視那個有學武功的人，路見不平、拔刀相助，我想當那個大俠，跟大俠一樣厲害，不是就是可以行俠仗義。

問：哦！很好！那你覺得練太極武術之後，對你的家庭生活，有沒有什麼樣的影響？

答：嗯，以前沒有學太極，我回家都看電視玩手機。家人一直唸我都沒有用，因為我都戒不掉手機的遊戲。手機的遊戲讓我太入迷了。現在這個回家之後就會練太極給家人看，有很大的改變。

問：嗯！你會跟家人一起練嗎？

答：會。

問：你都跟誰一起練？

答：爸爸。我爸爸會一點點。爸爸是男生他當兵會一些基本的招式。但是我比爸爸還要厲害，會把整套拳都打出來。全家人都很讚賞我。覺得老師教得好。

問：真的喔？

答：對。而且自從我練太極之後，我爸爸就沒有常常對我發脾氣修理我了，完全沒有了。我爸爸也變得比較穩定，不會他玩他的手機，我滑我的手機。也沒有常常打我，我們變得有話聊。

問：哦！很好！那請問太極武術，對你的學校生活有沒有什麼好處？

答：樂趣變得很多。

問：就是樂趣變得比較多，然後很喜歡來上學。

答：對。

問：感覺很有興趣、很有樂趣，然後同學一起打，覺得怎樣？

答：很開心。

問：很開心，很好！那你覺得練太極武術之後，對你的課業成績有沒有得到什麼好處？

答：有變得很好。成績變好有進步了。國語跟社會。考試時我較不緊張，心會定下來靜下來好好考試。我以前都是小考小失常，考大考就緊張到大失常。我從小很容易緊張，心臟撲通撲通亂跳。我覺得練太極會讓我心平氣和，不容易緊張，所以大考的時候，可以冷靜的作答。這樣子課業成績就有進步。

問：哦！很好！那請問你練太極武術之後，你的身體健康有沒有得到什麼好處？

答：變得很好。我練太極之後，不會常常感冒了，身體變得很健康、很強壯。家人也是一樣。因為我會教家人放下手機一起練基本功，我是太極小老師。

問：哇！那你覺得練太極武術之後，對你的心理健康有沒有得到什麼好處？

答：以前常常會莫名其妙就緊張害怕。現在都心情放得很穩定。很平靜。每天都處在愉悅的狀況之下，不會莫名其妙就緊張害怕恐懼。

問：嗯！很不容易耶！好，那如果將來有機會，你會繼續學習太極拳嗎？或者是介紹什麼人來打太極拳嗎？

答：會，會繼續打。

問：你會繼續打，那你想介紹什麼人來打？

答：爸爸，我爸爸常常晚睡覺，他有糖尿病，身體不好，常常去看拳頭師。也常常去整骨按摩。他又太操勞了，所以身體就壞掉，爸爸怕我們擔心，不讓我們知道。可是我們都知道，爸爸很不健康。

問：喔！謝謝你喔！

b23

問：小朋友，你學太極學多久了？

答：2年

問：2年，那練太極要拉筋、要掛腿、要紮基本功很辛苦，你怎麼可以這麼用心啊？這真的很不容易喔！

答：因為我想要有一個健康的生活，還有一個健康的身體。又因為看到老師打拳的樣子很酷、很帥，同學，大家都有一起練，所以想要把它學會。想要變得跟老師一樣的酷一樣的帥。所以就不怕苦了。

問：喔！那很棒，那請你把練太極時，身心的感覺說出來，練的時候、打的時候，那個感覺說出來，沒有正確的答案喔！

答：一開始會很累，可是如果你練久了，打拳的時候，我覺得精氣十足，能量飽飽的。手還會癢癢，麻麻的氣跑到手上去了。感覺很舒服。雖然流汗，感覺是很開心、很歡樂的，而且又充滿能量的感覺。

問：很好！那太極武術的學習很困難，我很想知道你怎麼會這麼堅持？

答：因為全班都有一起打。而且我知道練太極是有益處的。家人也有支持我練太極。自己本身也很喜歡，所以而且很喜歡來上學練太極。充滿了期待。每天都想要趕快來學校跟同學一起練練看。

問：好。那你覺得你練太極武術之後，對你的家庭生活，有沒有什麼影響？

答：有，以前我放學回家寫完功課之後，都是先吃飯。然後就看電視玩手機，很無聊。玩到眼睛很累很乾還被家人罵。家人對我這樣玩手機是很生氣的。但

是我那時候會沉迷在手遊裡面沒有辦法克制，沒有辦法變成很聽話的小孩，但是現在回家，我會利用時間來練太極武術，也會教我弟弟拉筋跟基本功。剛開始的時候，我弟弟拉筋會痛到哀哀叫，弟弟小我兩歲可是筋骨很硬。現在他也已經變來越來越厲害，我是家裡的太極拳小老師。家庭變得很和樂。我爸媽也會放下手機陪我們，看我和弟弟練武功。

問：所以，爸爸有支持你練武術嗎？

答：有。

問：很好！那你覺得練太極武術之後，對你的學校生活，有沒有什麼影響？

答：有，以前我的班上賴 xx 小朋友會欺負我。我常常就不喜歡來上學，很想哭。

然後生悶氣。然後我不敢跟媽媽訴苦，我怕媽媽擔心，可是又不喜歡來上學，賴 xx 就會跟其他人一起欺負我。現在呢，我跟同學之間相處變得很愉快也很喜歡上學。。

問：好，請問你在練太極武術之後呢，你的課業成績有沒有什麼影響？

答：有，以前國語考七十幾分，現在考八十幾分，我變得可以比較專心念書！

問：很厲害喔！好，那請問你練太極武術之後，對你的身體健康，有沒有影響？

答：有，我現在跑來跑去，不會跌倒相撞受傷。我以前肢體不協調，常常摔傷，練了太極之後，自己身體變得很靈活協調。不再容易受傷。而且體力真的變得超好的。覺得這種感覺很好。不會像以前身體弱弱的樣子。

問：喔，很棒喔！那請問你覺得學太極武術之後，你的心理健康有沒有什麼影響？

答：有，變得比較心平氣和、比較穩定，不會常常覺得受委屈。比較正面思想。心情變得很陽光。

問：喔，這樣很不容易ㄟ。那請問如果將來有機會啊，你會繼續學習太極拳或者是介紹什麼人來打太極拳嗎？

答：我會繼續練太極拳，因為我想要身體健康；我會推薦外公來，因為他身體很

不好。騎機車摔傷，所以現在走路不方便了，一直躺著睡覺，身體就更加虛弱了，他現在看起來很蒼老。身體很不好，好像...快死了...(哭)所以希望他來把身體變健康了，我希望外公可以長壽。我覺得太極真的是對身體有益的一種運動而且老人家可以練，不會受傷。

問：是，好，謝謝你！老師也希望外公可以長壽喔！

b24

問：小朋友，你學太極學多久了？

答：2年

問：小朋友你練太極的時候要拉筋、掛腿、紮基本功很辛苦喔，你怎麼可以這麼用心啊？這很不容易ㄟ！

答：因為謝老師是我的偶像，我想跟謝老師一樣很會打太極拳很帥很酷啊！我覺得老師打拳的樣子特別好看。

問：喔！好！那請你把練太極時，正在打太極拳的時候，你身心當下的感覺說出來，沒有正確的答案喔！

答：打太極的時候感覺很舒服很舒服。感覺全身充滿了精神，所有的疲憊都不見了。很有精神，而且手會麻麻癢癢腫種怪怪的，但是我很享受氣在身上流動的感覺，身心狀態是很愉快舒服的，我很喜歡太極。

問：喔！好厲害哦！那學太極的武術很困難，我很想知道你怎麼會這麼堅持啊？

答：跟大家還有老師在一起打太極拳，我覺得很快樂，而且我們全班在練拳的時候，常常有其他班的小朋友跑過來欣賞，我又會感覺到自己特別威風，覺得自己比一般人帥氣厲害。感覺自己很有自信又很開心。我回家會跟媽媽分享打拳的事情，媽媽也覺得我好酷喔！所以我很堅持要學太極武術。

問：哦！。好，那你覺得練太極武術之後，對你的家庭生活，有沒有影響？

答：有啊，我們家在賣麵賣小吃，媽媽本來不喜歡我練太極浪費時間，但是媽媽之前腰不好，常常扭到腰，很痛苦，都要去醫院吃藥打針，後來我就教她拉

筋還有打太極，現在就比較靈活一點，不會扭到腰，媽媽的身體改善了，現在媽媽就很支持我的太極活動，還會誇獎我。欣賞我的動作這麼棒，不到兩年就變成這麼棒。以前沒有學太極，我一回家都是立刻開電視看電視，不然就是玩手機，那個時候家人都會罵我，要我趕快出去幫忙賣麵收碗洗碗，我會故意放碗很大聲，氣氛很不好，爸爸會吼我，扁我。現在我練太極之後，爸媽說我懂事了，還鼓勵我好好學習。

問：喔！好！很好！那你覺得學太極武術之後，對你的學校生活有沒有什麼影響？

答：我覺得有，我低年級的時候因為比較矮小瘦小，常會被欺負，就是那種看起來很好欺負，看起來弱弱的樣子。那時候我被欺負，都沒辦法抵抗，變成大家的出氣包，心情很不好，又怕媽媽擔心，回家不敢哭給媽媽聽，變得不喜歡上學。現在一起練太極武術變得很強壯，人際關係也變好，就是，有些人不會，我可以教他們太極，變成太極小老師，越教就越有自信的，人緣變很好。現在人際關係變好，我就很喜歡來上學，也跟同學玩在一起了。

問：很好。那你覺得練太極武術之後，對你的課業成績有沒有影響？

答：有啊！數學進步最多。練太極之後，讓我變得很專心。我以前很容易分心，比如說我現在在看書，只要有一個人講話，我會轉頭分心，書就念不下去了，現在就不容易分心了，也覺得自己定下來看書或算數的時候，記很快也算很快，很有效率。現在坐著看看自己想看的書，很專心可以穩定下來，感覺這樣很棒。

問：喔！好厲害喔！好，那請問你練太極武術之後啊，對你的身體健康有沒有什麼影響？

答：有，我小時候常常生病住院，然後現在練太極之後就不會那麼常生病，我小時候體質弱又很瘦小，吃不下食物。現在練太極，胃口好，一直強壯起來，我覺得太極對身體有很大的幫助，家人都很開心。

問：喔！那你覺得你練太極武術之後啊，對你的心理健康有沒有什麼影響？

答：有，我以前脾氣可能沒有那麼好，比較暴躁，常常就會跟同學起衝突跟家人起衝突，常常覺得自己很不愉快很不想來上學，越想越悲觀，越想越憤怒，覺得老天爺對我很不公平，現在我練太極，也學會很多太極武術精神，每天都都很喜歡來上學了。

問：那請問將來如果有機會啊，你會繼續學習太極拳或是介紹什麼人來打太極拳嗎？

答：介紹家人，大家一起來打太極，長命百歲，一起變健康，變快樂。

問：喔，太好了！好，謝謝你！

b25

問：小朋友，你學太極學多久了？

答：2年了。

問：2年，那練太極要拉筋、還有掛腿、紮基本功等，那很痛、很辛苦的，你怎麼可以這麼用心啊？

答：感覺老師打拳很帥很酷很開心又很有自信，想要跟老師一樣。

問：喔！你真的很厲害喔！然後請你把練太極時，身心的感覺說出來。

答：感覺自己身體充滿了氣，很舒暢，然後覺得有能量麻麻的感覺還會到手上，覺得很舒服，很開心很愉快，很有自信。

問：很舒服，很好！那學太極武術很困難，我很想知道你怎麼會這麼堅持呢？

答：我從小就有一些疾病跟身心障礙，我有心臟病，而且常常不小心就會跌倒，總是跌跌撞撞的，走路走不穩，體力不好，我想改善這些疾病，要讓自己變得很健康，我一邊練，我有感覺到慢慢變健康，所以就這麼堅持練下去。

問：哦！很好！那你覺得練太極武術之後，對你的家庭生活，有沒有什麼影響？

答：嗯，我媽咪本來不支持我去學太極武術她捨不得，怕我練一練，心臟病會發作，心臟會停了死掉，可是媽咪看我很堅持學習，後來看我身體一天比一天健康起來，媽媽就讓我繼續跟著謝老師學太極，以前我每次都在樓梯那邊

摔倒，走路也會左腳自己卡到自己右腳就摔倒，跑步跑沒幾步，心臟就快跳出來死掉，感覺就要累死了，只能用走路的，然後，我媽有看到我的進步就一直很支持了。沒有學太極之前，我回家都打電腦玩手機。媽媽很不開心都會罵我，然後我也不開心，說我還不起來走動一下，一直浪費生命在玩手機，傷害眼睛。現在不會了，因為有空就練練太極，家人都覺得我好酷。連雙胞胎妹妹都把我當偶像了，因為我太極打很好，功夫扇開扇很大聲，兩個妹妹吵著要跟我學功夫扇，所以兩個妹妹他們覺得我很厲害。以前我身體差，功課差，兩個妹妹有一點瞧不起我，認為我什麼都沒有比他們強，但現在我比妹妹強壯也比他們厲害。

問：哦！很好！那請問太極武術，對你的學校生活有沒有什麼影響？

答：樂趣變得很多。就是樂趣變得比較多，然後很喜歡來上學。感覺很有興趣、很有樂趣，然後同學一起打太極，很開心。

問：很開心，很好！那你覺得練太極武術之後，對你的課業成績有沒有什麼影響？

答：我以前常常被同學欺負，現在沒有了，以前低年級的時候小朋友都會欺負我，他們笑我連站都站不穩，一直受傷一直說心臟不好不能跑，也不能走快，他們就會欺負人，我現在都可以活蹦亂跳小朋友都很喜歡跟我一起玩，我交了很多很多的好朋友，變得有自信，大家都喜歡我，而且因為練武功很健康也變得很有開心，喜歡來上學。學校生活跟以前就是差很多以前都被欺負不想上學不想起床。

問：很好！那請問你練太極武術之後，你的身體健康有沒有得到什麼影響？

答：因為我心臟有開過刀，每個月要固定去馬偕回診，每次回診心臟都覺得不舒服，心臟都會亂亂跳。現在練了太極拳後，心臟不會亂跳而且不會很喘了。還有，我本來沒辦法跑步的，現在都可以跑步了，覺得很開心，我的腳也進步了。以前腳軟軟的沒有力，走不好路，現在變得很強壯有力，可以仆步下去，也可以蹲下去了，然後走路也不再跌跌撞撞常跌倒了。



問：喔！很厲害喔！那你覺得練太極武術之後，對你的心理健康有沒有得到什麼影響？

答：以前胡思亂想都想到不好的，心情很糟糕，然後就很爆炸，被欺負的時候，就快氣炸了，爆開來了，然後又怕家人擔心，所以...所以...就會隱藏那個苦惱，把苦一直埋在心裡面，快要不能呼吸了，很不舒服。那現在不一樣，每天都很開心很愉快。

問：嗯！很不容易耶！好，那如果將來有機會，你會繼續學習太極拳嗎？或者是介紹什麼人來打太極拳嗎？

答：會，會繼續打。想介紹兩個雙胞胎妹妹，我希望妹妹們健康，他們胖嘟嘟，跑步跑一下就沒力了，跟我以前很類似！

問：喔！謝謝你喔！好，謝謝！

b26

問：小朋友，你學太極多久了？

答：1年多。

問：那練太極要拉筋、要掛腿，然後又要紮基本功等很辛苦，你怎麼可以這麼用心呢？

答：我覺得全班打拳的時候，老師很帥，同學們也很帥，真的感覺很好所以想跟大家一起做一樣的事情。

問：好！那請你把正在打太極、練太極時，當時身心的感覺說出來？

答：打拳的時候那個身體感覺充滿了氣跟能量，覺得那個氣會從我的手指出來，手指有點癢癢的。氣在身體走的感覺讓我覺得渾身很舒暢快活，很愉快。

問：喔！所以你很喜歡這種很奇妙的感覺，是嗎？

答：對。

問：喔！很好！

那請問太極武術的招式學習很困難，我很想知道，你怎麼會這麼堅持，學了

一年多啊？

答：我希望老了以後，可以多活幾年。我覺得練太極武術的時候很舒暢，身體也越來越健康而且聽說可以多活幾年變得比較長壽所以我就很喜歡。

問：喔！好！原來如此！

那你覺得練太極武術之後，對你的家庭生活有沒有什麼影響？

答：有，之前回家都一直玩手機，家人很生氣，會罵我，我就躲在棉被裡，躲起來玩手機怕家人知道，我哥哥也是這樣，後來被家人發現了，媽媽好生氣打我，我也會跟哥哥打打鬧鬧，家庭關係就很不好啊！我現在回家寫完功課就會拉拉筋練太極，爸爸說這是陽光的活動，變得很開心，因為我會表演給他們看，家人都說我很棒，還說我盤架很低很酷，真的真的很好。

問：真的喔！他們會關心你有沒有練太極喔！

答：嗯。媽媽以前都會一直抱怨，抱怨說我都不寫功課，都在玩手機。

問：玩手機遊戲嗎？

答：是。

問：那請問你練太極武術之後，你的學校生活，有沒有什麼影響？

答：有。以前有一些人會欺負我，就是以前的班級，因為我不太愛講話，他們就覺得我呆呆地好像很好欺負就欺負我，被欺負的時候心情很糟糕，很不開心。然後現在沒有人欺負我了。大家還選我當選我們班的模範生。大家很喜歡我，然後我體育也很好，因為練武術，我的投籃投得更好更準了。大家現在都喜歡跟我一起玩，我很喜歡來上學。

問：那請問你覺得練太極武術之後，對你的學校課業成績有沒有什麼影響？

答：有，以前國語都只考七十幾分，現在三四年級都考九十幾，之前都不太想看書，可能我以前比較浮躁不想看書，想定，定不下來，我媽說我身上有蟲子，坐不住。現在很快可以冷靜下來看書，所以功課也進步了。

問：那請問你覺得練太極武術之後，對你的身體健康方面有沒有什麼影響啊？

答：之前我身體歪了，脊椎歪了，說清楚一點就是之前是駝背了，還有那個脊椎側彎，整個背是很不舒服的。媽媽常叫我坐端正，但我就是坐不住，然後會一直被糾正，可是很痛改不了。經驗調整姿勢，拉筋練武術之後，我長得更高更帥氣了，然後整個骨架都好了，我很開心，媽媽也很開心。

問：所以你覺得你的身體健康都有改善？

答：嗯。

問：這麼厲害！

那老師請問你練太極武術之後，你的心理健康方面有沒有什麼影響？

答：有，我剛剛有講過說我現在不會心浮氣躁，變得更能專心定下來很很寂靜的看書不受干擾。專心讀過考試都考九十幾分。

問：所以你心情就很好，情緒也很穩定嗎？

答：對。

問：喔！很好！讚！

那如果將來有機會，你會繼續學習太極拳或是介紹什麼人來打太極拳嗎？

答：會繼續學習太極拳，並介紹哥哥來打太極拳。

問：為什麼要介紹你哥？

答：哥哥在家裡都沉迷玩電腦，不跟我們講話，跟家裡關係很疏離，家人對他很傷腦筋很頭痛。哥哥好像是陌生人，媽媽罵他都沒有用，因為哥哥變成躲起來打電玩，躲起來偷偷的打，結果眼睛越來越不好，現在戴很厚的眼鏡，視力越來越不好，他自己都有感覺看不清楚。

問：所以你希望哥哥不要沈迷於電玩，跟你一起練太極武術，是嗎？

答：對。

問：喔！好，謝謝你喔！