

從冥想到飛翔：呼吸、意象訓練於高空特技的創新教學融合實踐

陳儒文*

摘要

本篇研究旨在探討「冥想呼吸」與「意象訓練」融入高空特技創新教學之成效，以國立臺灣戲曲學院民俗技藝學系皮條專長學生為研究對象，透過 12 週行動研究，結合文獻分析、問卷調查、焦點訪談與教學日誌等方法，驗證創新教學策略對學生身心狀態與技術表現之影響。研究發現：(1) 冥想呼吸能顯著降低焦慮與緊張感，學生於表演前「感到焦慮」之比例從 52% 降至 0%，且透過腹式呼吸與節奏調控，有效提升專注力與生理穩定性；(2) 意象訓練透過視覺、聽覺與觸覺之多感官整合，強化動作記憶與神經連結，84% 學生認同其有助於發展個人化技巧與創造性表達；(3) 兩者結合可促進「身心整合」，學生於「覺察身體變化」與「避免運動傷害」之認同度分別提升 40% 與 35%，顯示其對運動安全與自我調適具正向影響。研究進一步提出「三覺統合創作表」，引導學生從限制性主題發展獨特動作敘事，並於期末展演中呈現技術與藝術性之融合。結論指出，冥想呼吸與意象訓練，除了能緩解高空特技的高度心理負荷，也能為表演藝術教育提供兼具科學性與創意性的教學典範。最後建議未來研究可延伸至不同高空特技項目，並結合生理測量工具，深化其身心訓練機制之探討。

關鍵詞：高空特技、冥想呼吸、意象訓練、創新教學、身心整合

* 國立臺灣戲曲學院民俗技藝學系講師
元智大學文化產業與文化政策博士學位學程博士生

From Meditation to Flight: The Innovative Integration of Breathing and Imagery Training in Aerial Acrobatics Instruction

Chen, Ju-Wen*

Abstract

This study aimed to investigate the effectiveness of integrating “meditative breathing” and “imagery training” into innovative teaching practices for Aerial Acrobatics. Focusing on students specializing in Aerial Straps performance from the Department of Acrobatics Arts at the National Taiwan College of Performing Arts, a 12-week action research project was conducted. The study combined literature analysis, questionnaire surveys, focus group interviews, and teaching logs to verify the impact of the innovative teaching strategy on students’ psychophysiological states and technical performance. The findings revealed that: (1) meditative breathing significantly reduced anxiety and tension, with the proportion of students reporting pre-performance anxiety dropping from 52% to 0%, and the use of diaphragmatic breathing and rhythm regulation effectively enhanced concentration and physiological stability; (2) imagery training, through the multisensory integration of visual, auditory, and tactile cues, strengthened motor memory and neural connectivity, with 84% of students affirming its contribution to developing personalized skills and creative expression; and (3) the combination of both methods promoted “mind-body integration,” as indicated by a 40% increase in students’ awareness of bodily changes and a 35% rise in the recognition of its benefits in preventing sports injuries, thereby demonstrating a positive impact on performance safety and self-regulation. Additionally, the study introduced the “Tri-sensory Integration Creative Form” to guide students in devel-

oping unique movement narratives from a constrained theme, which culminated in a final performance that fused technical proficiency with artistic expression. In conclusion, meditative breathing and imagery training not only alleviated the considerable psychological burden associated with high-altitude acrobatics but also provide a pedagogical model for performing arts education that is both scientifically grounded and creatively innovative. Future research is recommended to extend these findings to other disciplines and to incorporate physiological measurement tools to further explore the mechanisms underlying mind-body training.

Keywords : Aerial Acrobatics, Meditative Breathing, Imagery Training, Innovative Teaching, Mind-Body Integration

* Lecturer, Department of Acrobatics Arts, National Taiwan College of Performing Arts
Yuan Ze University, Doctor of Philosophy in Cultural Industries and Cultural Policy

一、緒論

當今教育界普遍認為，推動世界改變的關鍵力量在於教育創新。而教育致力於建立一個以開放式實踐為核心的創新思維框架，透過挑戰現有假設來激發、傳播並提升創新力。因此，創新教學成為符合以學生為中心的教學精神，對於創新教學方式為教師面對新世紀學習者的重要能力。¹ 近年來，因應時代快速轉變，教育環境聚焦於培養學生「帶得走的能力」，而思考判斷的能力即是「帶得走的能力」之一，其中「創新教學」便是啟發該能力的樞紐。² 面對著多元競合與少子化衝擊，臺灣的雜技、特技教育正努力推動翻轉、自主與共融的教學模式，藉此在教學現場中播下人才培育的種子；透過創新教學，重新定義教與學的互動，成為解決問題、開創方法、培養未來雜技、特技專業人才的核心力量。

高空特技也可稱為空中馬戲或空中雜技，³ 亦為臺灣馬戲表演藝術的一環，表演者致力於展現高難度技巧和視覺震撼。最早是指西方馬戲團中，表演者藉由透過專業設計的大型空中特殊裝置，表現出翻滾、平衡、旋轉與敏捷等，異於常人的身體極限；例如，馬戲團表演節目中的空中飛人、空中鋼索與高空巨輪等。這類特技表演涵蓋了各種不同場域、高度、強大心理素質與脫離地心引力的出色技巧，也是中國雜技與西方馬戲表演中，令人讚嘆不絕的驚艷呈現。對於臺灣目前普遍常見的高空特技表演項目中，有空中綢吊（Aerial Silks / Tissu）、空中環（Aerial Hoop / Air-ring）、空中大繩（Aerial Rope / Corde Lisse）與空中皮條（Aerial Straps）等。本研究針對「高空特技」一詞，所指的範圍為單一吊點，進行空中懸掛，表現翻滾、倒立與旋轉的空中皮條。其擁有下列特徵：(1) 卓越的身體控制力於技術；(2) 透過特製帶子的空中展技於裝備；

1. 趙莉芬、黃湘萍、倪麗芬、蔡佳蘭、黃翠媛：〈護理創新教學科技的建置與應用〉，《護理雜誌》第 64 卷 6 期（2017 年 12 月），頁 26-33。

2. 王豐裕、劉書忠、林宇軒：〈以社會知識論面向析述創新教學背後的價值與意涵〉，《臺灣教育評論月刊》8（8）（2019 年），頁 74-82。

3. 西方國家皆通稱為空中馬戲，空中雜技為中國大陸的慣用詞語。

(3) 豐富多樣的視覺變化於動作；(4) 力與美的融合於美學；(5) 高度的心性鍛鍊於安全。目前從各個活動或藝術節來看，臺灣的高空特技表演需求，在國內或國際都有顯著增長，推動著雜技、特技領域步入「新馬戲」⁴時代。這股趨勢促使表演者在舞臺設計、技能訓練、跨域研習以及師資認證等方面不斷開拓創新，以符應社會及市場變化的需求。⁵然而，研究者在特技表演、教學與創作領域深耕近二十年，發現許多高空特技表演者和實習學生，往往因場地、高度、溫差、設備材質、吊點及吊具等種種因素，在舞臺表演時，出現焦慮、緊張，甚至身心渙散的狀態，導致技巧不穩定，呈現出心跳變快、呼吸急促、胸腹緊繃及注意力難以集中等情況，對個人演出安全構成影響、威脅，增加了風險。⁶有鑑於高空特技的高風險與特殊性，研究者認為在精熟技巧、掌握動作和不斷突破學習之餘，更應加強身心調控的培養，以提升整體表演的安全性與穩定性。

希臘運動健康科學學者沃利安尼提斯（Volianitis）提出，身體在進入活動時，分別會進入「心理層面」中準備好的頭腦、「身心理層面」的感受、覺察與「生理層面」上準備好的身體等三個階段；這三個階段是指在身體活動的背景下，這些階段會相繼反映個體在參與身體活動過程中的心理變化，並強調心理因素在運動參與中的重要性。⁷因此，當身體進行活動時，除了擁有準備好的身體與頭腦外，身心理調控能力是不容質疑的；然而，作為一位專業的高空特技表演者，具備良好的身心狀態，更是不可或缺的條件。文獻顯示，運動競賽選手與舞蹈表演者都有嘗試利用冥想呼吸與意象訓練，來提升競賽成績與舞臺表現。例如，使用靜坐冥想與專注呼吸的練習，能承受高風險挑戰與保持專注，並且做出正確的決策與判斷；⁸另外賽前或演出前專注於身體和呼吸間身心狀態

4. 黎家齊：〈馬戲再發現〉，《表演藝術》第247期（2013年7月），頁2。新馬戲，可視為傳統馬戲的文藝復興，它之所以新，在於擁有「馬戲」新的定義和藝術性。

5. 訪問天馬戲創作劇團團長杜偉誠，於2024年3月25日，下午五點至六點。訪問問題為「當今高空特技於業界的發展，及製作高空特技音樂劇時，演員所時常面臨的困難。」

6. 同註5。

7. Stefanos volianitis, Yiannis koutedakis, & Ray j. carson. 2001. "Warm-Up: A Brief Review." *Journal of Dance Medicine & Science* 5/3: 75-81.

8. 馮丰儀：〈正念教育之我見我思〉，《臺灣教育評論月刊》第10卷第1期（2021年），頁212-

的變化調節，利用意象訓練進行對話、覺察狀態而作出調整，使自我集中注意力而提升個體自信，讓流程更加熟練。⁹

本研究旨在探討冥想呼吸、意象訓練與高空特技融合創新教學之可行性。鑒於目前相關研究尚不充分，本文提出冥想呼吸與意象訓練作為創新教學策略，旨在促進翻轉、自主與共融等學習，進而改善、提升並創造學生表現。研究的主要方向為：(1) 冥想呼吸對焦慮及緊張身心狀態的調適作用；(2) 意象訓練對自我表現穩定性及突破的影響。本研究採用文獻蒐集和行動研究法，研究範圍為國立臺灣戲曲學院民俗技藝學系於高空特技皮條專長的學生群體。研究過程中，將整合分析所收集的文獻資料，依其結果編撰教學計畫並實施課程教學。課程為期 12 週，每週進行 4 小時的創新教學，並透過參與觀察、焦點訪談、問卷（前後測）、教學日誌及書面資料等方式進行資料蒐集與分析，從中撰寫綜合性研究成果。研究目的包括：(1) 運用冥想呼吸與意象訓練，緩解焦慮與緊張；(2) 深入理解冥想呼吸與意象訓練在心性鍛鍊與自我調控上的重要性；(3) 透過冥想呼吸與意象訓練，達成創造性的自我表現；學期末將以學習成果發表的形式，呈現學生在課堂中所獲得成果。基於上述的目的，其研究問題為：(1) 冥想呼吸與意象訓練如何影響高空特技學習者的心理狀態，包括焦慮、緊張及自我調控能力？(2) 冥想呼吸與意象訓練如何促進高空特技學習者的技術表現與創造性表達？其影響機制為何？(3) 冥想呼吸與意象訓練在高空特技課程中的應用，對學習成果與表現發展有何具體影響？

二、高空特技創新教學策略

「創新教學」（Innovative Instruction），由 ERIC 同義詞庫（Thesaurus）

216。

9. 文安云：《備戰 2020 東京奧運之心理技能訓練－以空手道選手文安云為例》（臺北：臺灣師範大學體育與運動科學系碩士論文，季力康先生指導，2023 年），頁 8-10。

來對其定義，意指引進新的教學觀念、方法或策略（introduction of new teaching ideas, methods, or devices），亦即指運用他人或自己發展出的新教學觀念、方法、策略或工具來進行教學。¹⁰ 創新教學即是創意教學的實踐或類比，也近似於創意教學。創新教學有兩個層面的意義：一是創意性的教學；一是思考啟發的教學。吳清山認為，創意教學一詞是說明教學者於教學過程中，能夠採用多元活潑的教學方式和多元豐富的教學內容，激發起學生內在的學習興趣，藉以培養學生樂於學習的態度和提升學生學習能力。¹¹ 創意教學即是教師透過運用新奇的、原創的或發明的教學方法，有計畫的尋求資源的支持，並將創意展現於教學情境中。¹² 史美奐對於創意教學或創新教學的看法，可分成改善、超越與創新等含有創新成分的三種層級與型態。¹³

透過創意而思考啟發的教材，形成創新教學不但需有正向的產出以提高學生的學習興趣，亦期待學生在心智上有所發展，能激發學生思考、批判，甚而深入研究的最高理想目標。¹⁴ 教師在教學創新的思維下，持有教育中愛與反省的能力，並善用教學方法與技巧，而於嘗試新的教學方式，將被動的接受變成主動的自學。¹⁵ 教學氣氛的營造，在於教師除了擁有教學創新的思維，更需具有前瞻的教學理念。¹⁶ 使得教師進一步自主進行自我創化的教學實踐，形成一種教學創新。¹⁷

10. Nurutdinova, A. R., Perchatkina, V. G., Zinatullina, L. M., Zubkova, G. I., & Galeeva, F. T. "Innovative Teaching Practice: Traditional and Alternative Methods (Challenges and Implications). 2016." *International Journal of Environmental and Science Education* 11/10 : 3807-3819.

11. 吳清山：〈創意教學的重要理念與實施策略〉，《臺灣教育》第 614 期（2002 年 4 月），頁 4。

12. 林碧芳：《中小學教師創意教學自我效能感與創意教學行為的結構方程模式之檢驗》（臺中：東海大學教育研究所碩士論文，趙長寧先生指導，2004 年），頁 12。

13. 史美奐：〈教師創新教學的類型與可能〉，《課程與教學季刊》第 1 期（2004 年 7 月），頁 4-5。

14. 同註 10。

15. 溫嘉榮、徐銘鴻：〈偏鄉學校推動數位化創新教學探討與省思〉，《教育學誌》第 36 期（2016 年 11 月），頁 139-187。

16. 鄭淵全、蔡雅茹：〈國小校長課程領導行為、教師教學信念、教師創新教學行為與國小學童創造力傾向關係之研究〉，《學校行政雙月刊》第 78 期（2012 年 3 月），頁 183-202。

17. 陳偉仁、黃楷茹、吳青陵、呂金燮：〈專業學習的建構：「設計本位學習」創新教學之行動探究〉，《教育實踐與研究》第 31 卷第 2 期（2018 年 12 月），頁 25-58。

綜觀，創意教學與創新教學，雖然在某些層面上有所區別，但其本質均強調以學生學習為核心，藉由嶄新思維與多層次的教學方法來提升學生的學習動機與學習效果。在這樣的教學理念情境，教師不僅應具備前瞻性的學科知識，而創新思維的能力更不可或缺，並且勇於打破傳統的教學框架，運用新穎的教學資源、輔具和策略，來激發學生的學習潛能。面對著高空特技的訓練與這些創新、創意的教學思想；高空特技的學習是極需高度的自我控制與專注力，而創新與創意教學的核心理念，正是促使這些能力於學習的過程中，得以充分發揮。教師運用嶄新教學模式，設計符合高空特技學生需求的個別化教案，通過多元化評量，帶領學生完成技術挑戰與表現，提升自身能力的信心與創造力。研究者認為，高空特技的專業教學實踐中，創新與創意的教學方法不僅僅是一種教學策略，亦是提升課堂學習效果、激發學生潛能而突破自我及實現卓越表現的有效手段與關鍵。

（一）冥想呼吸下的身心

冥想（Meditation），源於古印度文化中的瑜伽理念，特別在於「梵我一如」的道理與方法，即強調身、心、靈的結合而達到不受對立干擾的境界。當今普遍所通稱的瑜伽，是指包括「調身體位法」、「調息呼吸法」及「調心冥想」等，身心合一的修身習心方式。冥想作為一種覺察的心理過程，其主要功能為心性鍛鍊，藉由內在觀想、集中，促使身心達到轉變。而冥想不僅對心理健康有益，近年來更被證實可用作提升注意力的訓練方式；其廣泛地適用於各年齡階段的多種族群，包括注意力缺陷過動症（ADHD）患者、康復後的憂鬱症患者等具有注意力相關障礙的臨床族群，亦對兒童、老年人等健康族群具有積極影響。¹⁸

冥想，尤其是正念冥想（Mindfulness），在當代神經學、醫學及心理學等

18. 賀淇、王海英：〈冥想對注意能力的影響〉，《心理科學進展》第 28 卷第 2 期（2020 年），頁 284-293。

領域應用日漸廣泛。它能顯著增強左側大腦活動，促進正向思維，並有效減輕負面情緒和壓力，對於治療藥物成癮與憂鬱症亦有顯著效果，進而達到身心放鬆。¹⁹此外，國內外的教育研究發現，正念冥想對於學生在自我覺察、壓力舒緩、情緒調節與專注力提升等方面，具有正向效果的表現。²⁰根據中國學者王玉正與羅非的研究，當前冥想訓練的模式大多為八週主要訓練期程，安排每次練習三小時，要求每日三十分鐘的自主練習。透過這樣的訓練模式，能有效改善情緒狀態、增強認知功能、提升創造力，並有助於降低成癮行為、提升疼痛耐受度，以及調節自主神經系統與腦波活動，使身心進入深層放鬆狀態。²¹

近年來，正念冥想（Mindfulness Meditation, MM）在心理健康與專注力訓練領域備受重視，成為重要的工具，並被廣泛應用於各種情境之中。正念冥想是一種以正念技術為核心的冥想練習方式，其訓練內容依據不同的注意力訓練方式組成，其中正念呼吸練習（Mindful Breathing Exercise）便是其中之一；而正念冥想的練習方式可區分為聚焦注意冥想與開放監控冥想，其聚焦注意冥想又可進一步細分為正念覺察呼吸。當今隨著數位技術與線上學習資源的發展，人們可透過各類數位平臺進行正念冥想訓練，有助於降低壓力及改善抑鬱與焦慮情緒。²²

冥想呼吸（Meditative Breathing）已成為現今普遍使用的身心鍛鍊方式之一，特別是在瑜伽、靜坐（靜心）與正念練習時，扮演著關鍵性的角色。其中，「交替呼吸法」（Alternate Nostril Breathing）、「橫膈膜呼吸法」（Diaphragmatic Breathing）與「烏加依呼吸法」（Ujjayi Breathing），皆為常見的呼吸調節技巧；

19. Giannandrea, A., Simone, L., Pescatori, B., Ferrell, K., Olivetti Belardinelli, M., Hickman, S. D., & Raffone, A. "Effects of the mindfulness-based stress reduction program on mind wandering and dispositional mindfulness facets. 2019." *Mindfulness* 10/1: 185-195.

20. 同註8；劉雷、王紅芳、陳朝陽：〈正念冥想訓練水平對情緒加工的影響〉，《心理科學》第39卷第6期（2016年），頁1519-1524。

21. 王玉正、羅非：〈短期冥想訓練研究進展、問題及展望〉，《中國臨床心理學雜誌》第25卷第6期（2017年），頁1184-1189。

22. 邵紅濤、任桂琴、丁曉茜、史夢夢、李蕊妍、李陽：〈正念冥想對走神的影響及其作用機制〉，《心理科學進展》第31卷第12期（2023年），頁2368-2379。

藉由呼吸能有效提升自我覺察與心理調適能力。透過靜坐（靜心）與呼吸的結合，不僅有助於穩定情緒，亦可促使學童身心進入放鬆狀態，進而提升學習效能；在此狀態下，學童能夠更專注於學習活動，並有效提升認知表現與情緒調節。²³

此外，呼吸法的練習能夠調節生理與心理狀態，引導自我進入靜心冥想的專注時刻，使自我在生理層面上達到放鬆，而心理層面則使精神趨於穩定。然而，不同方式的調息練習，能讓自我在靜心冥想的過程中，集中注意力於呼吸，進而強化專注力與身心整合能力。²⁴練習呼吸時，應專注於呼吸本身，而非外在身體動作，透過此一過程，自我能逐步傾聽和感受，對內在身體的覺察與穩定。

靜心冥想結合調節呼吸的練習方式，可使肌肉漸進式放鬆，與有效調控中樞神經系統的興奮程度，使身體進入有意識的放鬆狀態。²⁵在自律神經的調節機制中，焦慮與緊張情緒往往伴隨著交感神經的過度活躍與旺盛，進而影響自我心理狀態，形成缺乏穩定性的身心狀況；透過冥想呼吸，自我可運用副交感神經來調控呼吸節奏，並以交感神經來喚醒身體，幫助身體在放鬆與警覺狀態間取得平衡，以適應不同的學習需求，並對接下來的劇烈活動做充沛地準備。呼吸是心靈的入口，也是內在與外在身體的連繫，我們想要控制心靈並不容易，但藉由呼吸可以調控。當呼吸和心靈結合為一，便能控制感官，制止情緒激動。²⁶

面對著現今校園情境，教師均在社會輿論關注下進行教學工作；然而，特教教師在長時間的教學過程中，更容易面臨高壓環境與情緒負荷，透過冥想呼

23. 鄭建民、賴秋蓮、蔡金玲：〈氣功養生運動在成年人腦 α 波功率及生活品質的差異研究〉，《大專體育學刊》第 10 卷第 3 期（2008 年），頁 99-111。

24. 黃德壽、林啟東：〈瑜伽的意涵、體位法、呼吸法和冥想初探〉，《臺大體育》第 57 期（2013 年 12 月），頁 83-95。

25. 易芳如、蔡崇濱、楊榮俊：〈心理技能訓練對運動表現的影響〉，《休閒運動管理學刊》第 1 期（2015 年 3 月），頁 8-19。

26. 同註 24。

吸，不僅能提升專注力，亦能促進對自身身體與情緒的覺察，進而緩解焦慮。²⁷ 另外，對於高齡者因年齡增長，專注力或許趨於下降，透過呼吸訓練，能夠有效改善專注力與情緒穩定性；研究論文指出，參與呼吸訓練的時間越長，專注力的提升就越顯著，且呼吸調節亦與自我的生活滿意度呈正相關。²⁸ 就此來看，冥想呼吸透過調控呼吸節奏與深度，使自我能夠有效調節自律神經系統，進而達到穩定情緒、提升專注力與促進身心整合的效果。根據《天下雜誌》記者麥立心對臺北醫學大學附設醫院臨床心理師黃意霖的專訪，黃意霖指出，焦慮的處置除了轉移情境之外，深呼吸也是有效的方法；其關鍵在於掌握吸氣與吐氣的節奏（吸多慢吐的原則），並以腹式呼吸為主，透過這樣的方式能有效減緩壓力、焦慮與緊張狀態。²⁹ 因此，無論是學童、教師或高齡者，都可以透過規律的冥想呼吸練習，提升自身的專注力與情緒調節能力；進而透過不同頻率與部位的呼吸，持續微調、轉換身心狀況，穩定心性表現，使身心調控有著正面性的效果，終而改善生活品質與心理健康。

（二）意象訓練的覺察與再造

意象是指類似知覺經驗，如看、感覺與聽等的一種經驗，通常是在指沒有外在刺激下所出現的一種體驗，又或指在大腦創造或再造的一種經驗；而這些經驗大都為記憶的產物，依過去的經驗，在腦中回憶及重新建構先前的事件。³⁰ 意象應包括許多的感覺，如動覺、聽覺、視覺、觸覺及嗅覺的參與；同時，把各種情緒狀態或心情融入想像經驗中，實際是一種模擬，和真實的感覺經驗相

27. 力靜搖：《冥想練習對特殊教育教師工作壓力與專注力影響之研究》（臺東：臺東大學進修部暑期諮商心理碩士專班碩士論文，范熾文先生、魏俊華先生指導，2017年），頁39-55。

28. 顏博文：《高齡者專注力與生活滿意度關係之研究—以苗栗市呼吸訓練課程學員為例》（嘉義：中正大學成人及繼續教育研究所碩士論文，林麗惠先生指導，2016年），頁76-80。

29. 麥立心：〈焦慮日記，根除壓力〉，《天下雜誌》（2011年4月28日），參閱自 <https://www.cw.com.tw/article/5005399>，時間2024年5月17日。

30. Martens, R. (1987). "Coaches guide to sport psychology: A publication for the American Coaching Effectiveness Program: Level 2 sport science curriculum." Human Kinetics Books.

當。³¹

美國生心理學家雅各布森（Jacobson）透過肌電圖（Electromyography，EMG）的測量發現，當人體進行心智活動或想像動作時，相關肌肉群會產生微弱的電生理活動。此發現證實心智練習於想像動作時的神經生理反應，並為意象活動，提供神經生理證據，顯示出意象在運作時與實際動作執行具有相似的肌肉活化現象。³² 神經科學研究認為，意象能夠提升運動表現，主要原因在於其在無外力影響下，仍能觸發與實際動作相同的神經處理機制。³³ 然而，意象通常是以功能為目的，進行學習與調整，來克服恐懼；例如，「功能性意象」（FIT）³⁴，它是一種系統性的感官意象方法，教導個人用目標導向的意象來取代不必要或無益的念頭，藉此控制衝動。意象尚有三個重要元素，分別為創造、多重感官與無外在刺激。³⁵ 臺灣空手道奧運選手文姿云認為，意象的過程是從記憶系統回想與重建記憶中所儲存之訊息，同時感受到情境中的事物與情緒，它是一種綜合所有感、知覺系統的訓練。

對於運動員來看，意象訓練是指不做實際身體活動，只在腦中意象運動訓練、技術、情境與情緒等場合或運動過程的訓練法；讓選手利用各種感官（嗅、聽、觸、視覺）去經驗運動中情境的歷程，成為一種強化運動技能的認知，是運動技能學習的方法之一；它必須透過長期計畫且有系統的方式實施，可在訓練前後、比賽、私人時間、受傷等輔助使用，才能使意象訓練產生最大的效果。³⁶

31. Robert s. Weinberg, & Daniel Gould. (2024). "Foundations of Sport and Exercise Psychology" (eighth). Champaign, IL: Human Kinetics. pp: 321-346.

32. Jacobson, E.1931. "Electrical Measurement of Neuromuscular States During Mental Activities." American Journal of Physiology 97/1: 115-121.

33. Collins, D., & Hale, B. D.1997. "Getting closer....but still no cigar ! Comments on Bakker, Boschker and chung (1996)." Journal of Sport and Exercise Psychology. 19 : 207-212.

34. 功能性意象 FIT 是 Functional Imagery Training 的縮寫，是由英國普利茅斯大學和澳洲昆士蘭科技大學研發長達 20 年的一種心理訓練方法，針對改善健康、家庭生活，以及提升準備、實際表現，傳授如何使用大腦實踐目標與價值。

35. 季力康、陳若芸：〈運動員的意象訓練〉，《台灣醫學》第 21 卷第 3 期（2017 年 6 月），頁 281-287。

36. 黃瓊瑤、洪國維、柯莉蓀：〈意象訓練應用於運動表現之成效—以文獻探討分析之〉，《中華醫事

根據蔡清華與林耀豐的研究指出，意象訓練是一種建構動作技能學習認知，提升動作學習策略表現的心理歷程，影響著運動員技能表現的重要心理因素，當面臨實力相當的比賽時，意象訓練的優劣往往成為了勝負的關鍵。³⁷許多實力相當的選手，對於勝敗得失取決於運動員心理能力，而透過有計畫、系統性與持續性的意象練習，較能穩定、增進個體心性，提升賽場優勢與運動表現。³⁸

在運動輔助訓練方面，面對初學者與選手級運動員時，因身體經驗與技巧成熟度的不同，意象訓練使用上，也需以不同形式來訓練。初學者在初期，以外在視覺意象介入訓練為佳，後期則著重內在動覺意象介入訓練為優；而內外內在的差別，選手級則以內在動覺意象為常態性使用。劉佳哲等人也提到，意象訓練對於選手的重要性並不亞於技術訓練，如能同步進行訓練，將使選手發揮至淋漓盡致；然而，此項訓練無法獨自存在，相較之下，肌肉記憶對於競賽成績方面具有較深遠的影響，亦為優秀選手訓練中的重要一環。³⁹採用意象訓練能有效提升選手的技巧動作穩定性以及降低與調節焦慮，述明意象訓練課程於完整訓練計畫內的必要性；⁴⁰除了選手的輔助應用之外，吳正生也運用意象訓練提升國民小學學生的個人腹肌能力，增進仰臥起坐的教學，並建議正視意象訓練法於發現受教者潛能，進而提升學習的效果。⁴¹

對於舞者來看，身為一位舞者，對舞蹈的思索方式，應學習如何去感覺你的生理意象在肌肉與關節運作中，所形成的覺察與控制，進而使你感受到身體

科技大學資料庫》(2013年)，頁1-8。

37. 蔡清華、林耀豐：〈意象訓練對運動技能表現的影響〉，《屏東教大體育》第12期(2009年2月)，頁191-203。

38. 周文祥：〈意象訓練的概念與方法〉，《國民體育季刊》第25卷第1期(1996年3月)，頁116-123。

39. 劉佳哲、張凱隆、倪偉倫、黃立揚：〈肌肉記憶與意象訓練對網球選手擊球表現之影響—以中部地區大專院校乙組網球選手為例〉，《政大體育研究》第23期(2014年10月)，頁75-91。

40. 江易瑾：《意象訓練介入對競技體操選手動作穩定性、意象能力與焦慮之影響》(臺北：臺北市立大學體育學系體育教學碩士學位班碩士論文，陳信中先生指導，2020年)，頁56。

41. 吳正生：〈台中市進德國民小學學童仰臥起坐意象訓練效果之研究〉，《臺中學院體育》第6期(2010年1月)，頁5-10。

訓練變得更有趣，加速獲得肌力與柔軟度，而感到心情舒暢。⁴²舞者藉由使用意象訓練在腦中覺察與練習舞步或舞作，營造出舞臺上的實體情境，理解肌肉的運作與使用，消除肌群的過度緊繃，而增進身體柔軟度、強化舞蹈技巧與提升心性穩定，進而取得舞臺上卓越表現。⁴³富蘭克林（Franklin, E.）⁴⁴認為，身體的使用是從協調訓練開始，以漸進式超負荷為原則，由強度到頻率，再從神經源性到肌源性的改變。對於舞蹈意象訓練中，強調「以覺察取代控制」的身心訓練；其訓練上可分為：(1) 意動性意象，針對使用某種意象來創造改良的肌肉協調性，也稱為積極性的休息姿勢；(2) 直覺性意象，以個人直覺性的描述適合自己的意象，舞者常以一個圖象來描述他的經驗；(3) 心理動作模擬，用心理意象去模擬真實活動狀況，包含動的感覺、環境周遭、步驟與情緒等。中國學者丁莉從舞蹈的思維對「意象訓練」提出看法，其觀點為意象訓練是一個有意識心理過程，由大腦想像處理、改造和創新出發，將自我設定於某種情境中，使記憶變得豐富又複雜，且不是通過實際身體動作來執行。⁴⁵

面對舞臺表演實踐上，舞蹈思維意象訓練，為身心訓練的重要方法之一，是將穩定心理控制與提升運動表現兩者融合，藉引導者（舞蹈教師）形象化暗示下，進行外部感覺系統的圖像引導，使其具美感、觀賞性的實際想像與身體感知，要求大腦的意識反復想像某個特定動作或某種特定情境的心理狀態，形成情感內涵的動作表象，不同於運動意象訓練側重於競技表現。另外，舞蹈學習中自我意象必須是一種習慣，亦從他我意象（旁觀者）的角度來審視自己、感受與感知，以人體感覺接收為基礎，主要依賴運用視覺、聽覺和觸覺作為工具，進行思維意象練習，以增強和改進傳統舞蹈訓練，通過身體感覺的變化，

42. Eric Franklin 著，林文中譯：《舞蹈意象與身體訓練》，臺北：藝軒圖書出版社（2007 年），頁 10-28 頁。

43. 桑得瑄：《意象訓練及放鬆引導對於舞者身體適能、生心理狀態及認知功能的影響》，臺中：中國醫藥大學運動醫學研究所碩士論文，洪寶蓮先生指導（2024 年），頁 42-46。

44. 同註 42；Eric Franklin（1949-）是一位知名的美國運動科學家、舞蹈教育家與身心運動專家。他的研究領域涵蓋運動表現、身體意象（Body Imagery）、舞蹈技巧及其心理訓練的應用。

45. 丁莉：〈舞蹈思維意象訓練的概念與方法〉，《藝術與設計》第 4 卷第 2 期（2023 年 4 月），頁 39-41。

提高舞蹈學習者思維意象的整合度與完整度，形成身心合一的意象訓練。⁴⁶

意象技術的訓練，符合「用進廢退」的法則，運用上應以長期持續而規律練習，使意象發揮實質的影響。意象與實務訓練需相輔相成，特別是在學習新動作時，透過將「想」與「練」緊密結合，有助於建立正確的技術概念並快速提升動作技巧，達到事半功倍的效果。訓練前，肌肉放鬆，增加意象的清晰度與控制能力，存在合理動機（期望與相信態度），使其產生最大效能，放棄控制才能找到控制。此外，意象訓練能強化模仿能力與運動記憶，幫助突破學習瓶頸，使技術掌握更加迅速且確實，特別適用於學習時間有限、項目繁多的情境。相較於傳統教學方式，意象訓練還能有效緩解緊張情緒，使學習者在更放鬆的氛圍中提升學習效率，進而精進整體訓練成果。⁴⁷所謂意象覺察就是在大腦裡，進行回憶、演練自我曾經學習、完成過的動作或者是一項行為歷程。

總體而言，意象訓練是一項符合身心整合的技能輔助方法，具有調控情緒、改善專注、修正動作及緩解傷痛等多重效用。此訓練方法透過由外在視覺到內在動覺的感官心理模擬過程，不僅能重現與實際動作相同的神經處理機制與肌源性改變，更能啟動真實情境中的學習認知，整合多重感知經驗，並依靠持續規律的練習，形成長期效益。對於體育與表演藝術領域的學習表現下，意象訓練不僅必須常態性地置入課程中，更在關鍵時刻發揮決定性作用，使學習者能由覺察取代單一控制，從而提升動作技巧、穩定心理狀態與再造個人表現，成為達到身心合一的重要訓練。

綜合本章，高空特技的專業訓練教學，時常融合體能、技術與藝術等表現，其學習與演出過程，常伴隨著緊張與焦慮；對學生而言，不僅是一項技術挑戰，更是一種心理調適的過程。然而，透過融合冥想呼吸與意象訓練等創新教學策略，並以嶄新思維以及前瞻理念引領教學，盼能有效緩解學生的心理壓力，激

46. 同註 45。

47. 李達勝：〈意象練習在桌球教學的應用〉，《臺中科大體育學刊》第 11 期（2015 年 5 月），頁 16-25。

發其自主探究和創新表現，進而促進技術精進與身心整合。此策略的具體實踐，為推動現代高空特技專業表演藝術教育，提供堅實、大膽且創新的基礎。

三、研究設計與實施

本研究採用行動研究法，並透過文獻蒐集、參與觀察、焦點訪談、問卷（前後測）與教學日誌等方式進行資料蒐集與分析。對於高空特技創新教學課程設計中，主要實施兩大核心輔助訓練，分別為「冥想呼吸」（Meditative Breathing）與「意象訓練」（Imagery Training）。

（一）研究設計

本研究採單組前後測準實驗設計，透過課程介入實施「冥想呼吸」與「意象訓練」對高空特技皮條學習者身心狀態與表現的影響。

其本研究中，所提及的「冥想」、「正念冥想」、「靜心冥想」等相關詞彙，均統一指涉為「冥想呼吸」。所謂冥想呼吸，為學習者透過專注於呼吸節律與呼吸部位的練習，培養專注力與覺察力，進而達到放鬆身心、穩定情緒與提升專注的效果。本研究的課程設計並非廣泛涵蓋各種冥想流派，而是以「呼吸」作為核心媒介，強調透過呼吸的自我觀照來達成正念的精神。

另外，對於本研究中，所提及的「意象訓練」、「意象三覺統合」或「意象教學」等相關詞彙，均統一指涉為「意象訓練」。所謂意象訓練，為學習者透過喚醒多重感官經驗（包括視覺、聽覺與觸覺），將其轉化為具體的身體表現與創作歷程。本研究的課程設計中，意象訓練並非抽象的想像練習，而是具體操作化為以下步驟：首先引導學生喚起感官回憶，接著以書寫、繪圖或肢體記錄的方式留下痕跡；再將這些感官印象轉化為動作軌跡，進一步進行重組與再創；最後透過高空皮條技術的實作展現，形成個人化的表演片段。

（二）研究實施

本研究對象為國立臺灣戲曲學院民俗技藝學系高空特技皮條組學生，共計 13 人，所有學生皆修習本課程並完成至少 80% 的課程時數。課程介入期為 12 週，每週 4 小時，共計 48 小時，前六週以「冥想呼吸」訓練為核心，後六週則以「意象訓練」與技術創作為重點，並搭配高空皮條實作。

研究工具包括三項：其一為自編 12 題三點量表問卷，涵蓋焦慮與緊張、自我覺察、創造性表現及安全意識等向度，於課程前後各施測一次；其二為課程結束後進行的小組焦點訪談，用以瞭解學生對冥想呼吸與意象訓練的感受與影響；其三為教師逐週撰寫的教學日誌與觀察紀錄，內容涵蓋課程進度、學習狀態及觀察到的變化。

研究程序為，第一至第六週透過冥想呼吸訓練，引導學生專注於呼吸節奏與部位的調整，如腹式呼吸與核心穩定呼吸，以培養專注力與身心穩定；第七至第十二週則實施以「三覺整合」（視覺、聽覺、觸覺）為核心的意象訓練，歷經感官回憶（透過觀看圖片、聆聽音樂、觸覺體驗，引導學生回想並書寫身體感受）、記錄與軌跡（要求學生將感受轉化為線條、圖像或動作筆記，形成個人化的身體軌跡）、再創與表現（將上述意象結合皮條技巧，發展段落動作或即興表演，逐步建立個人化的創作風格），以及分享與回饋（於課堂中展示作品，並透過同儕回饋與教師引導，修正與深化動作表達）等步驟，逐步將感官經驗轉化為動作與表演，並結合高空皮條技巧，發展出具個人化風格的創意作品。

四、高空特技創新教學實踐之結果與分析

創新教學的實證研究，透過系統性文獻蒐集與分析，探討冥想呼吸與意象訓練在高空特技學習中的應用，並據此融合成為課程設計的主要理念，以發展

具實證基礎的教學教案。在實施過程中，研究採用部分協同教學模式，邀請專業講師參與課程設計與授課，並於學期末透過師生互動展演檢視學習成果。為客觀評估教學成效，本研究透過教案實施、講師專題授課、教學紀錄、學習觀察、回饋討論及問卷調查等多元研究方法，客觀分析檢視學生學習動機與身心變化。具體來看課程內容涵蓋：(1) 透過不同頻率的冥想式呼吸法，引導學生提升自我覺察與心理調適能力，輔助高空皮條技巧上的學習；(2) 邀請瑜伽專業講師進行專題實作，依據學習回饋而動態調整課程內容，以精進改善教學策略；(3) 運用意象訓練概念，轉化視覺、聽覺與觸覺的多感官刺激，引導學生整合個人記憶、過往經驗與象徵意象型態，促進創意表達與技術深化發展，以呈現獨特的個體。本研究最終期望，藉由上述創新教學模式，不僅提升學生在高空特技中的技術表現與心理適應能力，也能為未來相關課程的發展提供實證依據與參考價值。以下將逐項說明：

（一）創新教學教案設計與實施

本研究將課程設計理念付諸實踐具體落實於教學教案（見表 1），並且透過執行兩階段的教學策略，將冥想呼吸與意象訓練融合於高空特技的創新教學模式。當在第二階段的執行實施過程中，將延續第一階段所奠定的學習基礎，使學生能夠在持續且循序漸進的方式下累進，且深化自我技術與心理調控力。

第一階段「冥想呼吸與身體覺察」（見表 2）。本階段著重於透過冥想式呼吸練習，引導學生感受腹部與胸腔呼吸時，橫膈膜及內部肌肉的作用。利用調整呼吸的速度與頻率，結合相對應的撫觸與覺察練習，使學生提升對自身肢體與肌肉的覺察。然而，冥想呼吸作為課前的暖心（心理調控）與身體準備（生理覺察），不僅有助於鍛鍊心性，也可透過訓練副交感神經來調控呼吸，並喚醒交感神經，藉以準備迎向接下來高強度與高專注的特技技巧訓練。此一過程有助於學生思考與強化，對皮條技術的充分理解，進而促進自我覺察與動作掌控能力。

第二階段「意象訓練與心理動作模擬」（見表 2）。這個階段是以聚焦於意象訓練的應用與轉化，強調覺察在動作控制與技巧發展中的關鍵作用，甚至於期望利用意象，來輔助或取代實際動作的練習。意象訓練可視為一種無外顯肌肉運動的象徵性練習，即是一種動作技巧的認知學習過程，其核心在於心理動作模擬的表現。像這樣子的一個模擬，涉及動感、環境、動作目的、操作步驟與情緒動態，使意象保持高度的生動性與動態性。接著透過我們個人的回憶與既有經驗的整合，學生將視覺、聽覺與觸覺等，感官資訊交互聯結，並將三覺整合連結起來，以建構新的意象，進一步融入高空特技皮條技巧的學習與創作。透過這樣子一個學習改變的過程，學生能夠提升學習方面的專注、課堂興趣以及身體特質，充分發掘出自我個人潛能與舞臺藝術表現的異質性。

面對著創新教學教案設計與實施上述兩個階段的教學策略，無非是期望提升學生在高空特技表現中的技術精熟度與心理適應力，並為未來創新教學模式的發展提供實證參考。

表 1 高空特技創新教學教案

教學單元	高空特技 - 懸絲偶	教學對象	學院部	指導老師	陳儒文
教材來源	自編	教學時間	120 分鐘	設計者	陳儒文
教學方法	講述、示範、練習、討論、創作				
教學資源	皮條道具、捲揚機設備、落地保護墊、各類扣具、線束、手帕、竹筷、筆記型電腦、智慧型手機、藍芽播放器、單槍投影機。				
學生學習條件分析	擁有基本肌耐、柔韌、協調、爆發與平衡之能力，其核心肌群特別發達為優，並且無任何舊疾與懼高症。				
課程設計理念	皮條技巧是一項全身性協調發展與肌肉、線條，相互呼應結合的肢體運動與表演藝術。在皮條技巧的學習過程中，除可增進身心健康發展外，同時也能增強自我身體對空間的認識與覺察。然而，關於雜技、特技與馬戲表演中，高空皮條是屬於一項非常特別的表演技藝，看似以上肢肌群為主要表現，實際上核心肌群的強化及身體動作的協調、平衡與操控，更是成為訓練的主軸與不可或缺的能力。				

課程設計理念	<p>關於課程內容設計方面，是以懸絲偶為主題化，以其個人生活歷程、認知概念，一連貫地由簡入繁、由淺入深及由被為主的動作學習，做為課程活動設計的輔助，以增進、引起學習動機、提問，達成互動學習與教學效率，進而完成教學目標。</p> <p>藉由冥想呼吸與意象訓練的學習理論與相關書籍，取其精粹融合運用，試著帶領學生體驗自我安靜、回想過往與置入想像的學習過程，並實際感受靜態訓練所帶來的變化與自我沉澱。進而期許透過靜態的訓練系統，可以改善、並且提升學生於舞臺表現高空皮條技巧時的技術穩定與肢體語彙。</p>	
教學目標	單元目標	具體目標
	<p>一、認知方面：</p> <p>1、認識皮條基本動作內容。</p> <p>2、瞭解皮條的設備器具。</p> <p>3、明白冥想呼吸與意象訓練的精神。</p> <p>二、技能方面：</p> <p>4、熟練皮條技巧中的扣結法及基本動作要領。</p> <p>5、熟練冥想呼吸時的位置與頻率轉換。</p> <p>6、熟練意象訓練實現自我或合作創作。</p> <p>三、情意方面：</p> <p>7、透過皮條演練，能在互相觀摩與回饋中，提升技術與表現力。</p> <p>8、透過同儕互助，培養協作能力，增進團隊信任與溝通。</p>	<p>1-1-1 能描述出皮條各扣結的使用時機與方式。</p> <p>1-1-2 能說明出皮條訓練時所運作的各項肌群。</p> <p>1-2-3 能分辨出各種不同的高空設備。</p> <p>1-2-4 能說明出架設的安全位置與潛在危機。</p> <p>1-3-5 能說明出冥想呼吸法的學習差異性。</p> <p>1-3-6 能描述出意象訓練的遷移或過往感受。</p> <p>2-4-1 能做出各類的皮條扣結法。</p> <p>2-4-2 能在皮條上進行基本動作的要領學習。</p> <p>2-4-3 能透過意象練習，完成由被為主的改變。</p> <p>2-5-4 能準確地做出腹式、胸式與覺察呼吸。</p> <p>2-5-5 能將冥想呼吸法融入皮條暖肩組合。</p> <p>2-6-6 能完成自我個人的皮條表演。</p> <p>2-6-7 能與他人合作完成一個皮條節目。</p> <p>3-7-8 能主動協助同學進行皮條輔助學習。</p> <p>3-7-9 能主動觀察同學講解重點與分析錯誤。</p> <p>3-8-10 能與同儕間建立起學習皮條的情誼。</p> <p>3-8-11 能與同儕間組織合作活動。</p>

DOI:10.7020/JTCT.202512_(33).0004

	教學內容	時間	教學重點
核心課程	一、冥想呼吸	5min	一、呼吸的深淺緩急等作動時，都會牽動著內部肌肉，影響著橫隔膜運作，使其上升下降。呼吸的學習，主要是以副交感神經來調控呼吸以及由交感神經中，喚起身體對劇烈活動做充沛地準備；另外，對於呼吸練習時，應以多練習腹式深呼吸（拉長呼吸）和運用手、腳與身軀開始，藉以觀察呼吸和身體動作間的狀況，瞭解兩者是否相互結合得宜；此外，隨著呼吸的次數和吸氣、摒氣、呼氣、再摒氣的節拍，來讓呼吸平順又不間斷，讓身體擁有靈活的反應能力（15-20 分鐘）。
	二、呼吸與肢體	5min	
	三、呼吸與暖肩（放鬆）	5min	
	四、意象垂掛（覺察）	5min	二、意象回憶與過往，是使視覺、聽覺與觸覺等，三覺整合連結起來，形成新意象（再造），融入皮條創作，並達成學習或表現上的平穩、專注與內外部肌肉的覺察控制；同時，訓練上需配合身體練習效果最好，單獨使用意象訓練雖不及身體配合訓練，但仍能提高身體訓練的效果。另外，需思考如何使意象訓練融入實際身體技能學習，從中去修正技巧動作的缺失，以提升技巧學習的身體知覺與難度變化（15-40 分鐘）。
	五、意象與回憶（舊經驗）	5min	
	六、意象與再造	15min	
	七、自我創作（實作）	20min	
	八、高空皮條基本原理與進階技巧	60min	三、皮條技巧力量的產生，來自於三個原素：1. 速度；2. 距離；3. 肌肉的收縮。其技巧能否成功的展現，是包含著力量的「產生」、「傳導」與「控制」，三者間相互配合缺一不可，尚需精準的體感與協調。

表 2 高空特技創新教學



身心結合式的六二拍，胸吸腹吐結合雙手運作呼吸法（上圖）。

影片連結：<https://youtu.be/rI2EHQdPvY8>

「冥想呼吸與身體覺察」



意象的整合垂掛覺察身心，由被動為主動的轉化（下圖）。

影片連結：https://youtu.be/jeFI-h_fl7Y

<https://youtu.be/ksh-I-BqfXo>

「意象訓練與心理動作模擬」

（二）課堂教學日誌

研究期程為課程設計採取系統化的實施策略，每週三、週四各 2 小時的課程實施，持續 12 週，依據教學進程而分為兩個階段，分別以冥想呼吸與意象訓練為核心，結合高空皮條技術進行創新教學。

1. 教學記錄機制

為確保課程執行的有效性，本研究透過撰寫「課堂教學日誌」（見表 3）進行系統性記錄，共計有 12 週。本研究取用自第 12 週教學日誌來進行分析說明：包括教學內容規劃、學習重點、課程反思與學習歷程追蹤。每週日誌填寫的內容涵蓋：(1)教學進度掌握；(2)教學策略與學習成效評估；(3)學生學習歷程分析，藉以辨識可能的學習困難點，適時地提出改善策略。此外，透過教學紀錄與學習觀察，進行專業課程教學方面的動態調整，使課程內容能更符合學生需求，並精進教學策略。

2. 教學創新融合

（1）冥想呼吸、狀態與技術融合（見表 3）

主要透過不同頻率的冥想呼吸訓練，引導學生提升自我覺察與心性鍛鍊。課程設計包含：呼吸法應用，透過四拍緩吸緩吐、八拍深吸深吐、二六拍吸吐等不同方式，使學生感受腹腔與胸腔的呼吸模式，並理解橫膈膜與核心肌群在高空皮條訓練中的作用。身體暖身與呼吸協調，將呼吸模式與核心穩定訓練結合，如落肩與單拍心跳式吸吐、核心提腿與四拍緩吸緩吐，幫助學生在高空動作中建立更精確的身體控制能力。放鬆與回饋練習，透過沉靜狀態、技術融合與技巧回放，使學生在訓練後能夠有效整合學習內容，強化身心協調能力。

（2）意象訓練的置入、整合與動作模擬建構（見表 3）

這個部分強調意象訓練的應用，是透過多感官的覺察與想像，提升學生對技術的掌握與創造性表現。課程設計包含：視覺、聽覺與觸覺意象訓練，透過

三感交織，使學生建立更具象化的身體動作意象，並加強動作記憶與神經連結。心理動作模擬，藉由回憶、過往經驗與環境因素的模擬，促進動作流暢性與穩定度。此過程涵蓋動作目的、步驟拆解及動感情緒，確保意象訓練能夠有效轉化為技術表現。高空皮條技巧整合，最終透過個人創作，學生將學習內容內化，發展獨特風格，並於學期末進行創意展演，以呈現意象訓練對技術精進與身心整合的影響。

3. 學習評量與成果呈現

本研究透過多元方式來評估學習成效，包括學習觀察紀錄、學生回饋、期末成果展演與問卷調查等（見表3）；此外，學生需完成個人作品（2至3分鐘），並在限定主題「懸絲偶」下，進行創作發表，以檢視意象訓練與冥想呼吸對其表現的影響。

表3 高空特技創新教學第十二週教學日誌

國立臺灣戲曲學院 111 學年度第二學期學院部特技技巧教學日誌					
教學日期	2023.6.1(四)	教學者	陳儒文	分組	特技組
單元名稱	意象整合表現	教學時數	120 分鐘	組別	高空皮條
缺席者		見習者			
教 學 內 容		教 學 重 點		教 學 記 事	
一、冥想呼吸 1. 四拍緩吸緩吐 - 身心的 2. 八拍深吸深吐 - 心理的 3. 二六拍吸吐 - 身心的 4. 單拍心跳式吸吐 - 心理的 二、冥想狀態 1. 單一點集中 2. 循環流動 (察覺 - 骨骼與肌肉) (觀想 - 圖案與景象)		1、本學期我們在這一堂課程中，要做的是利用我們的回憶與過往，將自我的視覺、聽覺與觸覺等三覺整合連結起來，形成意象，融入皮條技巧而自我創作，達成學習或表現上的平穩、專注與內外部肌肉的覺察控制。		一、意象創作表格的具體做法如下： 第一部分 主題 > 開放或限制 > 聚焦 視覺回憶 > 圖片或畫面 > 動作	

DOI:10.7020/JTCT.202512_(33).0004

<p>三、暖肩與呼吸搭配運用 - 生理</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 落肩與單拍心跳式吸吐 2. 核心提腿與四拍緩吸緩吐 3. 捲臥與二六拍吸吐 4. 彈疊與單拍心跳式吸吐 <p>四、放鬆與回放</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 沉靜狀態 2. 技術融合 3. 技巧回放表現 4. 肢體垂掛 <p>五、意象的置入</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 視覺意象 2. 聽覺意象 3. 觸覺意象 <p>六、意象的整合</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 三覺的交織合一 2. 過往的回憶與經驗 3. 未來式的建構 		<p>2、這一堂課還有一個重點，就是充分發展個人的特質。首先，利用一個主題、或句子、又或一段話，接著回憶起跟前段主題有關的畫面、聲音與觸碰，進行動作與呼吸使用，來開始自我對話與聚焦創作，記錄與形成自我的個人特質、從而表現個人。</p>		<p>第二部分</p> <p>聽覺回憶 > 有聲或無聲 > 情緒</p> <p>觸覺回憶 > 材質質地 > 感受</p> <p>第三部分</p> <p>記錄 > 形成軌跡 > 創作</p> <p>總結 > 一段表現 > 創作內容</p> <p>二、期末教學創新問卷調查 - 後測問卷填寫</p>	
備註	紀錄人：陳儒文	交辦事項	於學期末時，事先預借嘯雲樓五樓教室，並邀請師長同學指導。	指定作業	完成個人的自我作品 2-3 分鐘，需在限定主題「懸絲偶」的前提下，進行個人的創作發表。

（三）高空特技創新教學專題

創新教學課程的探討為，於前五週時期，透過系統性冥想呼吸訓練為主軸，使學生將呼吸練習融入高空皮條的基礎技法、動作控制與核心運用，以利身體的覺察與穩定。

延續至第六週時，特別邀請具有瑜伽專業與特技馬戲背景的呼吸法講師，進行入班協同教學，設計以瑜伽為主題的呼吸課程訓練（見表 4），用意為引導學生深入探索呼吸調控對身心狀態的影響。課後，研究者、講師與學生們，進行面對面的深度討論與學習反思對話，並將討論結果記錄分析（見表 5），以作為後續教學與課程改善的參考依據。

討論的結果發現，雖然冥想與呼吸對於應用在促進內在平靜與身心放鬆方面具有一定的相互關聯性，但實際上兩者的核心概念與應用方式，仍存在顯著地不同。冥想是以強調對內在意識的觀察與全身性整合，藉由專注力訓練來提升自我覺察；而呼吸法運用則是聚焦於呼吸的節奏控制與生理調節，利用自主調控呼吸模式，來影響神經系統與生理狀態。因此，冥想呼吸可被視為一種結合兩者特性的訓練模式，彼此有一加一大於二的效用，即是在有意識的內在專注與觀察過程中，同時進行呼吸的調節與冥想關注。

本次教學課程的實踐研究結果顯示，透過冥想與呼吸訓練的結合，不僅能幫助學生在高空特技的學習中穩定情緒、提升身體控制能力，亦能增強其自我調適與專注力，為高強度身心挑戰的技術與技巧學習，奠定下更為穩固的基礎。

表 4 瑜伽式呼吸學習與討論

授課講師	黃 O 樺	課程專題	瑜伽冥想呼吸法
記錄觀察	陳儒文	時間 / 地點	2023.4.20 / 嘯雲樓五樓
影片連結	https://youtu.be/BfN_n5y9SyU		
		<p>學生們專心地聽著講師的引導，體會與感受交替呼吸法。其中，交替呼吸法，以右手食指與中指，分別點放在額前；無名指放置左邊鼻翼上、姆指則放在右邊鼻翼上。執行練習時，以「左吸 > 閉氣 > 左吐 > 右吸 > 閉氣 > 左吐」為一輪練習，一共需要操作九輪的循環練習。</p>	
		<p>利用扭曲的肢體，將注意力放在胃部的上方，以全吸、全吐的方式來進行呼吸訓練；橫隔膜呼吸法，主要區分為腹部呼吸及胸腔呼吸，並且將注意力放在橫隔膜的位置上，以深呼吸的方式來訓練及伸展內部肌肉。</p>	
		<p>課後與學生們針對今日課程，進行認知、感受與變化方面的對話與討論。</p>	

表 5 瑜伽式呼吸學習與反思討論表

創新教學學習討論紀錄			
日期	2023 / 4 / 20		
參與人員	高空特技皮條組學生	記錄者	陳儒文
		教學者	黃 O 樺
討論主題：冥想呼吸所帶來的自我覺察與感受			
黃 O 樺老師：			
請各位同學針對此次課題來一一提出個人感受與建議，每一位學生都可以利用我覺得 / 我認為 / 我感受到的是……來敘述自己在今天這堂課程的感受與體驗。			
張 O 維：			
上完這堂課程，我才知道呼吸可以放鬆。在老師的指引下，身體會放鬆許多，因為之前做動作都是憋氣，如果加進了呼吸，會讓動作輕鬆許多。			
蔡 O 恩：			
在這次課程上，有體悟到一點東西，像是情緒可以因為呼吸的改變而有所變化。除了這個以外，也可以達到放鬆的效果。			
林 O 成：			
這次課程的結束，我能好好的感受到我平常的呼吸是很急促、很短的。			
運動時特別累，很難達到放鬆，做完了這些呼吸法的練習，能夠感受到放鬆呼吸的更多、更長。			
黃 O：			
作動身體前，先進行呼吸法，可以先察覺自己的身體狀況，也能叫醒肌肉，使我讓身體感覺更清楚。此外，呼吸可以讓我更專注，思緒更清晰，可以讓我冷靜思考，不會那麼緊繃。			
張 O 齊：			
交替呼吸法的左吸憋、右吐出，各 4 秒。大都是因為平常的呼吸並不會太過專注在自己的吸吐和身體，再加上生活的習慣讓自己的作息很混亂，晚上常常失眠或精神相對抗奮。透過今天的呼吸，從身體的放鬆再到整個內在的沉澱，對於常常不夠專注和不夠瞭解自己身體的我是另一層面的訓練模式。nice and good !			

黃 O 羣：

藉由呼吸、專注、習慣、感受、屏息、直覺、改變而洞悉。

梁 O 愷：

這堂課程，讓我更重視呼吸這件事情。雖然我在過程中不小心睡著了！

但還是得到了很多知識，怎麼可以讓吸氣的含氧量這麼多？怎麼讓肌肉更有效的放鬆？

許 O 新：

察覺自己呼吸、瞭解冥想與呼吸，學到放鬆身體和肌肉。

陳 O 儒：

做完了呼吸訓練，有更意識到的是，自己平常的呼吸都是短的、急促的，然後深層的呼吸會讓肌肉有意識的放鬆和延伸，冥想結束做完也讓自己的腦袋有了清空的感覺。

曾 O 巖：

呼吸及冥想很像大海的浪，拍上拍下對應呼吸的吸及吐，在這件事情上可以細微的感觸到身體的細部、微小肌肉，還能夠冷靜地想事情。

廖 O 翰：

老師跟講師所說的都很認同，但感覺的到是需要用更多的時間去練習與體會，才能在學習技巧動作時，更能有所感受。

洪 O 皓：

我覺得上完課之後，更瞭解呼吸。呼吸這件事情以前的舞蹈老師也有教過，我也有將呼吸帶入我的表演當中，的確！就像老師說的，做動作的時候吸氣，可以讓自己的線條變得更長。

杜 O 婷：

呼吸，它調整了狀態，無論是之前每次上皮條前的呼吸調控，還是這次的特定呼吸法課程，都很享受且專注在自己身體上的感覺，會想要把呼吸練習變日常生活，希望能做到或練習到，不用刻意就能把呼吸融入特技和舞蹈的身體裡面，使它更為內化。

（四）意象三覺（視、聽、觸）下的自我實現

意象三覺（視覺、聽覺、觸覺）統合的經驗創造，是以多感官知覺經驗為基礎，透過系統化的操作歷程，使學生能夠由感官的覺察，進入到動作表現象徵，進而發展成個人創作與自我實現。此歷程可大致分為四個主要步驟：

1. 主題設定與聚焦，從探索至深化

學習歷程的開展，始於主題設定，透過「主題→開放或限制→聚焦」的層層遞進過程，使學生從自由發想，逐步進入有結構性的創作模式。例如，在高空特技精進課程中，以「懸絲偶」作為限制性主題，透過個人的生活經驗與認知概念，探索著由簡入繁、由淺入深的學習歷程；由此過程，學生能在被動與主動的學習之間尋找平衡，並且搭配課程活動設計，增強學習動機、提升問題意識、促進互動溝通，達到學習成效與自我目標的實現。簡單來說，利用一個主題、或句子、又或一段話（由限制性探索可控範圍），做為主題式聚焦，形成溝通、效率與互動學習，進而達成理想目標。

2. 感官回憶與創造，多重知覺體驗（經驗與回憶）的整合

意象訓練的核心，在於透過多感官回憶與想像，深化動作體驗與情緒表達。此一過程包含「視覺回憶→圖像或畫面→動作」、「聽覺回憶→有聲或無聲→情緒」與「觸覺回憶→質地與溫度→感受」等。學生在每堂課前，需透過回憶與直覺性連結，尋找與主題相關或無關的畫面、聲音與觸覺經驗，進而藉由身體動作、情緒感受與內在知覺，進行想像與轉化。像這樣子的歷程，透過視覺、聽覺與觸覺的交互作用，引導學生重新建構動作表現，並使身體成為創作媒介，以不同呼吸方式調控感官狀態，進一步促進身體與心靈的對話，加深於個人的創作內涵。也就是以重複返向式回憶（由視覺、聽覺、觸覺等各個層面，依序而行），而後試圖創造訊息，文字的、肢體的、圖形的或節奏的，一個片段、一個片段的構作觀點與聚焦題材。

3. 記錄、軌跡建構與創作發展

以系統化的紀錄與分析方式，學生能夠將感官察覺，轉化為具象的創作歷程。過程包含：(1) 紀錄，將意象練習中的體驗與感受進行文本化紀錄，包括自我、對方與他我等視角的回饋、感知變化與身體經驗等；(2) 軌跡的形成，以書寫文字、線條、符號與圖像等方式，將身體移動、空間運用與肢體變化等要素視覺化，建構起創作藍圖。(3) 再創，透過經驗再造與動作語彙發展，使創作歷程從概念的生成，轉向具體的表現，逐步形塑為個人風格與獨特動作語彙。透過執行紀錄，而後經驗再造，藉文字訊息的整理，填於「三覺整合自我創作表」內，利用線條、符號來建構軌跡雛形。

4. 以終為始的啟端，從限制性主題的啟發，萌芽個人化創作

學生最終將透過自我所完成的「三覺整合自我創作表」（見表 6），將個人特質，從限制性主題發展、擴散至彈性主題，以自由發展的創意表達，建構起獨特的身體敘事與動作設計。最終的成果不僅僅是體現出學生的獨特創造性思維，更展現出身體詮釋能力，使其融入表演藝術的觀賞性與美學視角，成為獨具匠心的個人創作作品。表現自我，發揮個人想像，再造主題作品，導入表演藝術觀賞性與美的視點，成為關鍵性的啟程。

綜觀而述，意象三覺統合訓練，為一種以透過感官經驗的回憶與重組，引導學習者探索知覺、情感與動作表現之間的互動關聯；更以結構化的創作流程，使其在限制性框架內，發展出個人化的思維創作（見表 7）。此訓練方法，除了作用於身體覺察及表現技巧應用外，更能激發學生的藝術表達能力，使其在高空特技課程中，實現技術、創意與個人風格的多重發展。

表 6 三覺整合自我創作表

高空特技創新教學之意象三覺創作					
限制主題 --- 懸絲偶					
視覺		聽覺		觸覺	
		https://www.youtube.com/watch?v=dGkVAxUXBI8&list=PLj6TQQoY3zc95kWoynNDxczH_wn_0ej&index=6 專輯： Night at the Carnival 曲目：Master Puppeteer 發行：2015		凹凸的表面 破舊的木頭 破舊的衣裳	
記 錄	動作	記 錄	情緒	記 錄	感受
	緩慢的 可縮放		平淡 憂鬱 低沉		粗糙的 有條紋的 有灰塵的
	軌跡		軌跡		軌跡
	由視覺意象經驗 發展動作的步驟 與順序。		由聽覺意象經驗 發展情緒的步驟 與順序。		由觸覺意象經驗發 展感受的步驟與順 序。
開放主題					
木訥					
創作內容敘述					
當它（他）對整個世界不再抱持著期盼， 期盼地是個正常人，成為一個快樂且無憂無慮的真實存在。 那麼什麼是快樂？快樂又是什麼？正常成為自在無憂的枷鎖。 但它（他）卻始終無法脫離木訥的枷鎖。					
創作者：黃 O / 影片連結點： https://youtu.be/_opA2eHc6-A					

表 7 意象三覺自我創作

授課講師	陳儒文	課程專題	意象創作個人展現
觀察者	學院部師生們	時間 / 地點	2023.6.15 / 嘯雲樓五樓
<p>洪 O 皓 所創作主題：懸絲偶之纏繞</p> 			
<p>陳 O 儒 所創作主題：懸絲偶之凝結</p> 			
<p>杜 O 婷 所創作主題：懸絲偶之捲曲</p> 			

（五）研究調查與分析

研究者以調查研究法中的問卷調查（見表 8）、學習調查（見表 9）與小組訪談（見表 10）等，對參與創新教學的學生們，進行系統性的數據蒐集與分析，以探討冥想呼吸與意象訓練融合高空特技專業課程後，對學生身心狀態、學習動機與技巧表現發展的影響。本研究採用前後測的比較分析法，於創新教學實施前後進行問卷施測，並且透過課堂學習回饋與觀察紀錄，更進一步地檢視學生們的變化與成效，以及發掘事實現況，以撰寫研究結果。其相關方式如下：

1. 問卷分析，「冥想呼吸與意象訓練對學習者的影響」

問卷內容題目設計，共包含十二個問題，圍繞於學習者在專業學習、表演競賽、自我覺察、合作關係與創意表達等方面的變化，並採用三等級評分制（「不認同」、「普通」、「認同」）進行自我評量。

（1）減緩焦慮與緊張，提升心理適應力

在創新教學前，學生普遍反映面對專業學習與表演競賽時，會存在較高的焦慮與緊張感。例如，「感到焦慮」的學生比例從 52% 下降至 0%；「感到緊張」的比例則由 51% 下降至 0%；此處顯示冥想呼吸與意象訓練的創新教學策略，能有效幫助學生減緩心理壓力，提升情緒穩定度與專注力。

（2）增進冥想與意象訓練的理解，提高自我調控與運動安全意識

本研究亦探討學習者對冥想呼吸與意象訓練的認知與應用能力。結果顯示在創新教學前，對「冥想呼吸」與「意象訓練」概念表示「不認同」的學生比例分別為 25% 與 31%，而於課程結束後，此比例皆降至 0%，說明學生對於這兩種訓練方法的理解均顯著提升；同時，對於「避免運動傷害」的認同度，也從 31% 提升至 66%，這邊也說明了學生在運動安全意識與自我保護能力上有所進步，進而降低受傷風險，表明學生在認知層面獲得正向的改變。

(3) 促進自我覺察，提升創造力與身體表現

研究發現，冥想與意象訓練不但能提升學習者的心理適應力，也對自我覺察與創造性的表現，帶來顯著性影響。例如，「覺察身體變化」的認同度由 44% 提升至 84%；「感受身體限制」由 47% 提升至 77%；「表達表演語彙」由 39% 提升至 84%；在在顯示出學生在課程結束後，能更細膩地掌控身體狀態，試圖運用動作語彙表達個人風格。此外，「缺乏自信」的不認同度從 5% 提升至 89%，顯示透過意象訓練，學生能更精準地覺察自身身體極限，且充滿自信與活力地表現自我。

2. 學習調查與互動回饋，「冥想呼吸與意象訓練的應用體驗」

除了問卷調查外，本研究也利用學習調查表與互動回饋表，記錄學生的學習體驗與回饋，以深入探討其對課程內容的主觀感受與學習成效。

(1) 冥想呼吸提升身心調適與專注力

根據學生回饋，許多學習者在課程前的日常呼吸模式較為急促、短促且無意識，而透過冥想呼吸訓練後，他們開始察覺呼吸對身體與情緒的影響，並能將呼吸技巧應用於練習與演出情境中。學習調查結果顯示，82% 學生認為冥想呼吸能幫助自己感受身心變化並提升技巧控制，顯示此訓練方法對於提高專注力與穩定性具有實質成效。另外，學生普遍認同，透過呼吸練習能有效提升身體的感知能力，使身體準備更充分，進而達到更好的運動與表演狀態。

(2) 意象訓練促進創意思維與動作精準度

學生回饋，意象訓練與個人生命經驗、身體素質及肌肉能力之間存在密切關聯，並能幫助其突破技術瓶頸與發展個人創意表現。調查結果顯示，89% 學生能夠辨識冥想呼吸與意象訓練融入課程後的教學異同，顯示此創新教學模式能有效促進學習者的自主思考與創造力。意象訓練能使學生的思維更加開放，部分學生回饋表示，每次訓練後「腦袋有清空的感覺，並產生更多想像」，即

便部分學生在初期感到困難，但仍能逐步適應並探索新的學習可能性。

(3) 團隊合作與自我實現的提升

本研究對於關注冥想呼吸與意象訓練，對學習者社交互動與團隊合作的影響。根據調查結果，92% 學生認為透過與他人的對談、觀察與互助，能夠更加理解團結合作的重要性，顯示課程活動能有效促進團隊協作能力。最後 100% 學生認為，個人學習歷程提升了自信心，並增進專業能力的表達，顯示此課程不僅強化技術發展，也對學習者的心理成長與個人表達能力帶來正向影響。意象訓練使其能夠從過往的生命經驗中提取多感官回憶，並透過視覺、聽覺與觸覺的整合，進而促使個人創新表現與自我重塑，即便在面臨技術挑戰時也能保持心境冷靜並富有創造力。

3. 綜觀分析

綜合以上數據與回饋，本研究發現冥想呼吸與意象訓練在高空特技課程中的應用，確實能夠有效提升學習者的心理適應力、技術精準度、創造力、專注力與團隊合作能力。從前後測結果來看，焦慮與緊張感明顯降低，而自我覺察與創意表現顯著提升，顯示該創新教學模式對學習者身心發展具有高度價值。此外，透過學習調查與互動性記錄發現，學生普遍認同此課程設計具挑戰性與啟發性，並能促進自我探索與學習動機，證實了冥想呼吸與意象訓練在促進身心整合、自我覺察與創造性表現方面的重要作用。此一結果與研究問題及目的前後呼應，且進一步地支持在高空特技課程中，推動創新與創意教學模式的必要性與可行性。對於未來研究可進一步探討不同類型高空特技訓練中，冥想呼吸與意象訓練的最佳應用方式，並進行長期追蹤，以驗證此創新教學模式的持久性影響。最後也提供了一種兼具科學性與實踐價值的教學策略，不僅為高空特技教育提供理論與實證基礎，也為未來表演藝術教育領域的創新教學模式發展提供參考依據。

表 8 問卷調查表

高空特技創新教學之問卷調查				
<p>本研究「從冥想到飛翔：呼吸、意象訓練於高空特技的創新教學融合實踐」，期望透過冥想呼吸與意象訓練融入高空特技創新教學，進而減緩學生身心壓力、提升學習動機與學習表現。此次問卷調查為創新教學研究探討，內容實施以十二週的期初 / 期末調查，藉以瞭解目前學生現下的實際身心狀況與問題。</p> <p>本問卷除了關鍵詞「冥想呼吸」與「意象訓練」的理解程度外，問卷內容亦分成身心層面十個問題，並以評級等第來執行自我評斷，由是否符合問題，區分為「認同」、「普通」及「不認同」，來擇一選項答題回應。</p>				
學生姓名			年級年齡	年級 歲
高空特技項目			學習時間	年 月
課程名稱		特技專長訓練	評級等第	
教學者		陳儒文	不 認 同	普 通
問題順序與問題內容				
1	面對專業學習時，我感到焦慮。 (右表格：上為學習前、下學習後)	26% 61%	22% 39%	52%
2	面對專業學習時，我興趣缺缺。 (右表格：上為學習前、下學習後)	52% 79%	8% 21%	40%
3	面對表演或比賽時，我感到緊張。 (右表格：上為學習前、下學習後)	11% 46%	38% 54%	51%
4	面對表演或比賽時，我缺乏自信。 (右表格：上為學習前、下學習後)	5% 89%	47% 11%	48%

5	面對與他人合作，我感到壓力。 (右表格：上為學習前、下學習後)	39%	46%	15%
		38%	38%	24%
6	我能夠創造自我的身體技巧。 (右表格：上為學習前、下學習後)	15%	31%	54%
			16%	84%
7	我能夠感受自我的身體限制。 (右表格：上為學習前、下學習後)		53%	47%
		8%	15%	77%
8	我能夠覺察自我的身體變化。 (右表格：上為學習前、下學習後)		56%	44%
		8%	8%	84%
9	我能夠表達自我的表演語彙。 (右表格：上為學習前、下學習後)	15%	46%	39%
			16%	84%
10	我能夠避免自我的運動傷害。 (右表格：上為學習前、下學習後)	15%	54%	31%
			34%	66%
11	我能夠理解何謂冥想呼吸？ (右表格：上為學習前、下學習後)	25%	52%	23%
			76%	24%
12	我能夠理解何謂意象訓練？ (右表格：上為學習前、下學習後)	31%	54%	15%
			69%	31%

表 9 創新教學學習調查表

高空特技創新教學之學習調查		
日期	2023.5.25	
班級	高空特技皮條組	
學生姓名		
授課教師	陳儒文	
問題項目	是	不是
1、像這樣的課程設計，我個人覺得很有挑戰也很特別，會適時地自我提升學習方面的動機。	100%	
2、冥想的呼吸法練習，使我能輕易地感受與覺察到自我的身心變化與技巧控制。	82%	18%
3、我能夠辨別出冥想呼吸與意象統合融入時，與之前課程學習所帶來的教學異同。	89%	11%
4、與他人的對談、觀察與互助，讓我瞭解團結合作的重要以及適時地理解他人。	92%	8%
5、個人的學習呈現，使我能夠得到表現成就，並增進自我個人的專業能力、建立自信與尋找個體獨特性。	100%	

表 10 學習互動回饋表

創新教學學習討論紀錄			
日期	2023 / 5 / 25		
參與人員	高空特技皮條組學生	記錄者	陳儒文
		教學者	陳儒文
討論主題：冥想與意象訓練的自我轉化			
陳儒文老師：			
請各位同學針對此次的創新教學課題，來一一提出個人於學習前後的感受與建議，每一位學生都可以利用，我覺得 / 我認為 / 我感受到的是……來敘述自己在這學期課程的感受與體驗。			
張 O 維：			
能讓自己在練習前，覺察與感知肌肉，使得練習時更能掌握自己。			
林 O 成：			
這個學期因為多了冥想與意象，而有了更多想像。			
杜 O 婷：			
冥想，我覺得有助於調整身心靈的狀態，而呼吸法本身對生活亦非常有用，意象訓練因為只上了 5 堂課程，我覺得身體素質狀況，偶而會有跟不上的情形。			
黃 O 羣：			
這個學期的課程轉化，使我自己安靜下來感受自身的身體變化。			
蔡 O 恩：			
創新與創意的教學，確實能刺激我們學習的動機；而冥想呼吸與意象訓練在特技課程中的融入應用，確實很能夠感受身體。			
張 O 齊：			
沉澱自己的心，讓自己調整好自己的呼吸，進而感受每一個身體的部位。			
廖 O 翰：			
在做其他事情時，能夠吸收感受皮條可能是肌力不足；但我瞭解這件事，我在編創時會用到它。			

梁 O 愷：

皮條的基礎能力要先達成，我想才能去慢慢的深刻體會。

陳 O 儒：

冥想讓我更感受到自己的呼吸、更沉靜在自己的內在，可以清楚地知道肌肉的酸痛。

許 O 新：

可以提前更靜下心，專注於在課堂上學習。

黃 O：

從意象訓練中，可以更好地探索過往與理解自己的身體於空中時的變化。

曾 O 巖：

呼吸運用時，使得身體的動力更為充足。

陳儒文老師：

那對於這堂課程的微調與創新方面有什麼樣的建議呢？

洪 O 皓：

讓皮條的各種訓練，無論是基礎與技巧，都能夠跟呼吸有更多的結合學習，而非單一的操作訓練。

林 O 成：

設計出更多的動作與呼吸結合應用學習。

杜 O 婷：

課程太短、時間太急促，在這樣地壓縮練習呼吸法，會比較不易深刻感受。

張 O 齊：

從暖肩（在皮條上）開始，做呼吸法的運用。我可以清楚地感受到呼吸法，帶給我們細微的各種變化；但是一但纏上皮條時，卻好像又沒辦法那麼深刻感受到……。

廖 O 翰：

或許我們對自己身體的理解、感受要更瞭解，才有辦法用腦子做事及用感受去體會。

梁 O 愷：

我覺得還可以再慢一點、慢慢來。

陳 O 儒：

我們可以把呼吸和動作（皮條技巧）融合練習。

黃 O：

增加更多的皮條吊點，讓冥想與意象可以提升學習方面的效率。

曾 O 巖：

無論如何，都必須先以強化自身的身體條件為基礎；這樣在面對呼吸與意象時，不要因為皮條技巧的限制或不熟悉，而分散了自己應該專注而沒有專注到的地方。

五、結論

（一）結論

本研究中所探討的「冥想呼吸」與「意象訓練」融入高空特技皮條教學的創新應用，以課堂教學日誌、學習與反思討論表、問卷前後測調查與焦點訪談等，呈現量化與質化結果，歸納出冥想呼吸與意象訓練對學習者的影響。研究結果顯示，學生在自信心、專注力、技術穩定性與創造力等方面皆有顯著地提升，且對於高空特技學習的心理調控與動作表現，皆帶來積極正面的影響。

課堂教學日誌顯示（表 3），在冥想呼吸訓練階段，學生能逐漸掌握腹式呼吸與核心穩定；進入意象訓練後，學生開始展現更多個人化的技巧表現動作（表 6、表 7）。根據學生課後的反思表（表 5），大多數學生回饋「冥想呼吸有助於專注與放鬆」；而學習回饋表（表 10）中，部分學生則提出「意象訓練強化了身體感受與變化」，這些資料皆呼應日誌中的觀察。綜合學生回饋與觀察分析，學生普遍認為透過呼吸調控與意象訓練，能使自身達成內在覺察，專注於真實存在的當下，進而提升自我學習成效。

問卷結果顯示，學生於「焦慮與緊張」向度上有顯著下降；焦慮由 52% 降至 0%、緊張由 51% 降至 0%；於「表演或競賽時缺乏自信」回答「不認同」者達 89%，顯示冥想呼吸與意象訓練能有效降低焦慮，使學生更能穩定心態、專注當下。另外，在自我覺察與創造性表現上均有明顯提升，於「能夠創造自我的身體技巧」回答「認同」者也達 84%，顯示學生能夠透過意象訓練，來提升創造性思維，發展個人化動作表現（表 8、表 9）。而課程結束後的小組訪談中，學生進一步指出冥想呼吸訓練讓他們在面對高空學習時「沉浸於身心內在」、「能把注意力放回課堂上」；而意象訓練則幫助他們「找到自己、掌握自己」、「擁有更多想像空間」（表 10），這些訪談資料與問卷結果相互印證。

本研究主要結論如下：

1. 透過不同頻率與部位的呼吸練習，能夠降低焦慮與緊張的身心狀態。
2. 冥想呼吸與意象訓練能促進專注力集中，提升技術穩定性。
3. 多感官整合的意象訓練有助於再造創意經驗，強化個人風格與動作表現。

整體而言，本研究初步證實「冥想呼吸」與「意象訓練」的導入，對於高空特技皮條組學生群的學習歷程、心理調適與技術表現，皆具有高度促進地作用。

（二）建議

1. 對未來研究者的建議

目前臺灣高空特技，主要分為皮條、綢吊、空中環、空中鋼絲、小吊子與空中繩等六大項別，各項技術在身體操作與動作表現上皆有所不同；本研究礙於時間期程與資源獲取的限制，無法完備照顧到臺灣高空特技的各項專長學生。因此，未來研究可進一步探討冥想呼吸與意象訓練在不同高空特技項別中的應用，並透過跨項目來進行比較分析，檢視各類高空特技項目，在心理調適、技

術動作控制與創造性發展方面的異同。此外，也建議未來研究可採用更長期的追蹤研究可能，以檢視冥想呼吸與意象訓練，對學習者長期發展的影響，分析其對運動傷害預防與技術動作表現的持久性效果。

2. 對教育工作者的建議

高空特技的學習過程，不僅涉及技術與體能訓練，更強調心理調適與身心整合。因此，建議教學者在課程設計時，可試將冥想呼吸與意象訓練常態性地融入高空特技的課程教學內容，以利學生專注力與學習適應性的聚焦。除此，創新教學尚應關注學生的學習動機與個人目標設定，透過提供具體目標（如通過國際認證、參與公開競賽等），提升學習者的自我驅動力，使其能夠持續投入學習與精進個人技巧。

3. 對自身研究與未來實踐的建議

本研究作為初探性研究，主要關注於冥想呼吸與意象訓練，對高空特技皮條組學生的影響，未來可進一步擴展至其他高空特技項目，探索不同技術領域的適用性。此外，建議未來研究可進一步探討冥想呼吸與意象訓練的神經生理機制；例如，採用儀器探測，結合腦波（EEG）或心率變異（HRV）等生理指標，以量化身心調控效果，進而發展更細緻的課程設計模式，納入不同學習階段的學生，以比較初學者與進階學習者在心理調適與技術發展上的差異。未來還可透過跨學科合作，結合運動科學、心理學與表演藝術領域，進一步深化「身心整合訓練」在肢體教育中的多方應用。

（三）未來展望

本研究透過實證資料與學習回饋，證實冥想呼吸與意象訓練的應用，能夠有效促進高空特技學習者的心理調適、技術穩定性與個人創造力，以及提供教學者可行的課程設計參考。對於未來研究可進一步探討不同教學訓練模式的精進、改善策略，以提升創新教學對學習者的長期影響，發展更具個別化的高空

特技教學訓練方案，使學習者能夠在技術、心理與藝術表現上，達成更高層次的整合、突破與自我實現。

徵引文獻

近人論著

一、專書

1. 史仲文主編：《中國藝術史－雜技卷》，河北：河北人民出版社，2006 年。
2. Eric Franklin 著，林文中譯：《舞蹈意象與身體訓練》，臺北：藝軒圖書出版社，2007 年。
3. Sarah Grogan 著，黎士鳴譯：《身體意象》，臺北：弘智文化出版社，2001 年。
4. Joanna Grover & Jonathan Rhodes 著，黎仁隽譯：《功能性意象訓練》，臺北：先覺出版社，2023 年。
5. Martens, R. (1987). "Coaches guide to sport psychology: A publication for the. American Coaching Effectiveness Program: Level 2 sport science curriculum." Human Kinetics Books.
6. Robert s. Weinberg, & Daniel Gould. (2024). "Foundations of Sport and Exercise Psychology" (eighth). Champaign, IL : Human Kinetics.

二、期刊論文

1. 丁莉：〈舞蹈思維意象訓練的概念與方法〉，《藝術與設計》第 4 卷第 2 期，2023 年 4 月，頁 39-41。
2. 王玉正、羅非：〈短期冥想訓練研究進展、問題及展望〉，《中國臨床心理學雜誌》第 25 卷第 6 期，2017 年，頁 1184-1189。
3. 王豐裕、劉書忠、林宇軒：〈以社會知識論面向析述創新教學背後的價值與意涵〉，《臺灣教育評論月刊》8（8），2019 年，頁 74-82。

4. 史美奐：〈教師創新教學的類型與可能〉，《課程與教學季刊》第 1 期，2004 年 7 月，頁 4-5。
5. 任俊、黃璐、張振新：〈基於心理學視域的冥想研究〉，《心理科學進展》第 18 卷第 5 期，2010 年，頁 857-864。
6. 吳正生：〈台中市進德國民小學學童仰臥起坐意象訓練效果之研究〉，《臺中學院體育》第 6 期，2010 年 1 月，頁 5-10。
7. 吳清山：〈創意教學的重要理念與實施策略〉，《臺灣教育》第 614 期，2002 年 4 月，頁 4。
8. 李達勝：〈意象練習在桌球教學的應用〉，《臺中科大體育學刊》第 11 期，2015 年 5 月，頁 16-25。
9. 季力康、陳若芸：〈運動員的意象訓練〉，《台灣醫學》第 21 卷第 3 期，2017 年 6 月，頁 281-287。
10. 周文祥：〈意象訓練的概念與方法〉，《國民體育季刊》第 25 卷第 1 期，1996 年 3 月，頁 116-123。
11. 易芳如、蔡崇濱、楊榮俊：〈心理技能訓練對運動表現的影響〉，《休閒運動管理學刊》第 1 期，2015 年 3 月，頁 8-19。
12. 邵紅濤、任桂琴、丁曉茜、史夢夢、李蕊妍、李陽：〈正念冥想對走神的影響及其作用機制〉，《心理科學進展》第 31 卷第 12 期，2023 年，頁 2368-2379。
13. 高郁欣、聶喬齡：〈想像中的演出：舞蹈表演中的意象使用原則〉，《大專體育》第 103 期，2009 年 5 月，頁 79-86。
14. 麥立心：〈焦慮日記，根除壓力〉，《天下雜誌》，2011 年 4 月 28 日，參閱自 <https://www.cw.com.tw/article/5005399>，時間 2024 年 5 月 17 日。
15. 陳偉仁、黃楷茹、吳青陵、呂金燮：〈專業學習的建構：「設計本位學習」創新教學之行動探究〉，《教育實踐與研究》第 31 卷第 2 期，2018 年 12 月，

頁 25-58。

16. 黃德壽、林啟東：〈瑜珈的意涵、體位法、呼吸法和冥想初探〉，《臺大體育》第 57 期，2013 年 12 月，頁 83-95。
17. 黃瓊瑤、洪國維、柯莉蓁：〈意象訓練應用於運動表現之成效－以文獻探討分析之〉，《中華醫事科技大學資料庫》，2013 年，頁 1-8。
18. 馮丰儀：〈正念教育之我見我思〉，《臺灣教育評論月刊》第 10 卷第 1 期，2021 年，頁 212-216。
19. 賀淇、王海英：〈冥想對注意能力的影響〉，《心理科學進展》第 28 卷第 2 期，2020 年，頁 284-293。
20. 趙莉芬、黃湘萍、倪麗芬、蔡佳蘭、黃翠媛：〈護理創新教學科技的建置與應用〉，《護理雜誌》第 64 卷 6 期，2017 年 12 月，頁 26-33。
21. 溫嘉榮、徐銘鴻：〈偏鄉學校推動數位化創新教學探討與省思〉，《教育學誌》第 36 期，2016 年 11 月，頁 139-187。
22. 劉佳哲、張凱隆、倪偉倫、黃立揚：〈肌肉記憶與意象訓練對網球選手擊球表現之影響－以中部地區大專院校乙組網球選手為例〉，《政大體育研究》第 23 期，2014 年 10 月，頁 75-91。
23. 鄭建民、賴秋蓮、蔡金玲：〈氣功養生運動在成年人腦 α 波功率及生活品質的差異研究〉，《大專體育學刊》第 10 卷第 3 期，2008 年，頁 99-111。
24. 鄭秋強、楊薇薇、張春梅、王曉平、陳超男、林諾洵：〈基於互聯網的正念冥想對大學生抑鬱焦慮情緒干預效果的 Meta 分析〉，《心理學進展》第 14 卷第 5 期，2024 年 5 月，頁 665-673。
25. 黎家齊：〈馬戲再發現〉，《表演藝術》第 247 期，2013 年 7 月，頁 2。
26. 蔡清華、林耀豐：〈意象訓練對運動技能表現的影響〉，《屏東教大體育》第 12 期，2009 年 2 月，頁 191-203。

27. 鄭淵全、蔡雅茹：〈國小校長課程領導行為、教師教學信念、教師創新教學行為與國小學童創造力傾向關係之研究〉，《學校行政雙月刊》第 78 期，2012 年 3 月，頁 183-202。
28. 劉雷、王紅芳、陳朝陽：〈正念冥想訓練水平對情緒加工的影響〉，《心理科學》第 39 卷第 6 期，2016 年，頁 1519-1524。
29. Collins, D., & Hale, B. D.1997. “Getting closer....but still no cigar ! Comments on Bakker, Boschker and chung (1996).” *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 19 : 207-212.
30. Giannandrea, A., Simione, L., Pescatori, B., Ferrell, K., Olivetti Belardinelli, M., Hickman, S. D., & Raffone, A. “Effects of the mindfulness-based stress reduction program on mind wandering and dispositional mindfulness facets. 2019.” *Mindfulness* 10/1 : 185–195.
31. Goginsky, A. M., & Collins, D.19961996 “Research design and mental practice.” *Journal of. Sport Sciences*. 14: 381-392.
32. Jacobson, E.1931. “Electrical Measurement of Neuromuscular States During Mental Activities.” *American Journal of Physiology* 97/1: 115-121.
33. Nurutdinova, A. R., Perchatkina, V. G., Zinatullina, L. M., Zubkova, G. I., & Galeeva, F. T. “Innovative Teaching Practice: Traditional and Alternative Methods (Challenges and Implications). 2016.” *International Journal of Environmental and Science Education* 11/10 : 3807-3819.
34. Stefanos volianitis, Yiannis koutedakis, & Ray j. carson. 2001. “Warm-Up: A Brief Review.” *Journal of Dance Medicine & Science* 5/3: 75–81.

三、學位論文

1. 力靜搖：《冥想練習對特殊教育教師工作壓力與專注力影響之研究》，臺東：

臺東大學進修部暑期諮商心理碩士專班碩士論文，范熾文先生、魏俊華先生指導，2017 年。

2. 文姿云：《備戰 2020 東京奧運之心理技能訓練－以空手道選手文姿云為例》，臺北：臺灣師範大學體育與運動科學系碩士論文，季力康先生指導，2023 年。
3. 江易瑾：《意象訓練介入對競技體操選手動作穩定性、意象能力與焦慮之影響》，臺北：臺北市立大學體育學系體育教學碩士學位班碩士論文，陳信忠先生指導，2020 年。
4. 江慧娟：《2008 奧運中華女子壘球運動員訓練歷程之研究》，臺北：臺灣師範大學運動競技學系碩士論文，林德隆先生指導，2008 年。
5. 林碧芳：《中小學教師創意教學自我效能感與創意教學行為的結構方程模式之檢驗》，臺中：東海大學教育研究所碩士論文，趙長寧先生指導，2004 年。
6. 桑得瑄：《意象訓練及放鬆引導對於舞者身體適能、生心理狀態及認知功能的影響》，臺中：中國醫藥大學運動醫學研究所碩士論文，洪寶蓮先生指導，2024 年。
7. 蔡珮緹：《融入意象訓練的成人芭蕾舞課程之研究》，臺中：臺灣體育運動大學體育舞蹈學系碩士班碩士論文，羅雅柔先生指導，2014 年。
8. 顏博文：《高齡者專注力與生活滿意度關係之研究－以苗栗市呼吸訓練課程學員為例》，嘉義：中正大學成人及繼續教育研究所碩士論文，林麗惠先生指導，2016 年。