

體運動教育與品格發展—— 飛盤運動的品格探索

李柏昂 國立體育大學體育系

潘義祥 國立體育大學體育系

前言

運動教育對於品格塑造已有許多眾所皆知的案例，根據「探索體育、鍛鍊品格」計畫：探索體育政策，規劃「校內體育課融入品格探索」、「校外活動方案實施品格鍛鍊」之探索體育計畫，藉由體育與探索教育的結合，為學生品格教育找尋更有效的途徑。

與此同時觀察美國推動品格教育起初只是為了防止不當行為的補救措施，但是在李寇納（Tom Lickona，2005）提出了「品學兼優標竿學校報告」之後，發現學業表現卓越學校，往往也是品格教育推動成功的學校。報告中強調品格有兩個重要的基礎，一是追求卓越的成就品格（performance character）和追求良好德行的道德品格（moral character）；品格就像肌肉一樣需要時間慢慢鍛鍊，而學校可以做到的是提供品格塑造的環境，良好品格的價值不會隨著時代改變，需要改變的是傳遞的方法，例如互相尊重，但怎麼樣才是有互相尊重，就是在球場上遵守規則、全力以赴，就是給對手和觀眾最好的尊重。

現今的青少年學子們處於資訊爆炸、瞬息萬變的時代，一方面要由生理、心理以及社會心理三者的成長來進行轉換，另一方面則是要為未來的學業、事業與感情做準備；面對生理的成熟與心理的轉變，行為表現出不從眾性，顯示其開始具有獨立的思考與自己的判斷。因此青少年對於這樣的成熟和轉變，常會因來自各界環境與本身的適應，帶來煩惱和困擾，而且要面對無數的衝突和震盪，也帶來不少的緊張和壓力。

而家庭是個體最早接觸的生活環境，也是個體尚未成熟與獨立時最適合的養育場所，更是青少年人格與社會化發展中，影響最大的生活環境。家庭功能在我國社會中發揮無與倫比的功效，具有穩定家庭、安定社會的力量。我國是以家庭為中心的社會，青少年的成長發展，無論是行為規範或人生哲理，都因長期的家庭生活陶冶，潛移默化的形成了每個人的行為模式。

今日的問題青少年，常是明日的問題成人，黃玫玉、林惠雅（2012）認為在青少年就學階段，教師若未能有效預防與糾正其在校偏差行為的發生，則青少年在出了校門之後，程度較輕的在校偏差行為可能擴大成嚴重傷人的社會犯罪行為，社會與國家必須付出更多的成本。將來長大組織家庭，會製造出更多的問題家庭和問題小孩，其影響深遠，不容忽視。所以協助青少年身心健康地發展，避免犯罪，是值得努力的方向。

綜整以上所述，國內外皆積極推動校園的品格教育、並藉著調查研究的資料尋找出改進的缺點。從中可以發現，政策雖然支持，但卻沒有具體落實的方案，且調查結果顯示我國的學生擁有優秀的公民認知，卻缺乏實際的行動落實，所以我

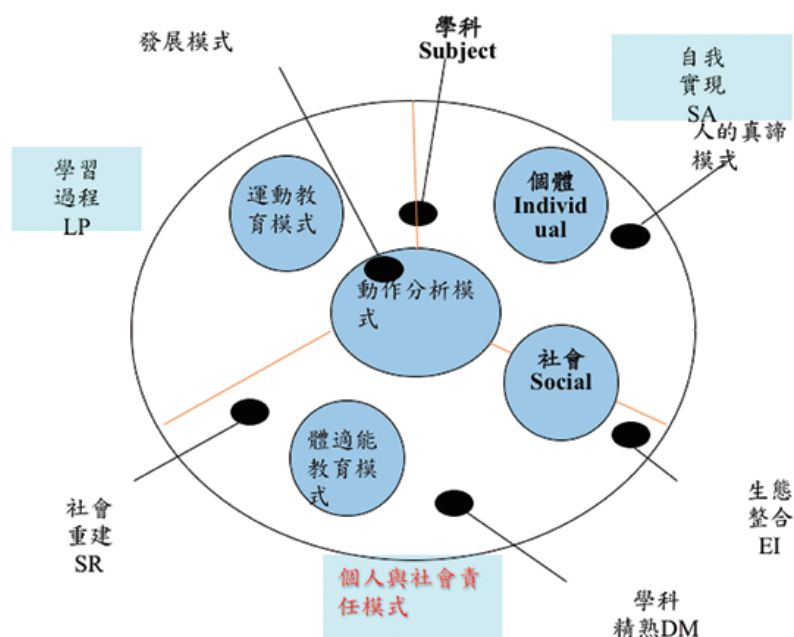


▲圖1 今年在體育大學舉辦的探索體育實務增能工作坊

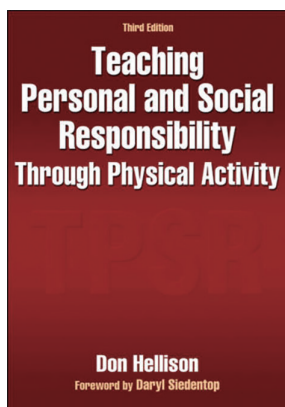
們需要一個具體的做法和課程，而參與身體活動能幫助孩童培養良好的品格，這一直是被堅信不移的（Sullivan,2007），在傳統體育教學中，動作技能學習居於課程實施之主流模式（Siedentop, 1994），情意學習通常只是附帶的教學目標。

「模式取向」之體育課程

「模式取向」體育教學帶來新的學習契機，學生能夠在體育課中習得全面的知識，包括：認知、情意、技能，甚至是行為實踐，將課堂中所學轉移至日常生活，學生即能擁有與十二年國教相呼應的面對挑戰及適應未來生活的能力，其中Hellison（2003）所提出的「個人與社會責任課程」模式（Teaching Personal and Social Responsibility, TPSR）是一個透過身體活動促進青少年正面發展的一種良好的課程，亦是屬於模式取向課程中的一種，如圖2所示。



▲圖2 模式取向體育課程模式



◀圖3 補圖說

個人與社會責任模式（Teaching personal and social responsibility，簡稱TPSR），源於美國，首見於1978年Don Hellison的著作Beyond Balls and Bats（Hellison & Martinek, 2006）；其原先是設計給未受關注的且具高危險群的中學青少年，應用於高關懷、弱勢青少年兒童，此模式反應出對於孩子的態度、價值及行為的看法，提供學生一個漸進式的學習目標，在其他生活經驗作出承諾，設定生活原則，努力賦予學生情感，促使達到全人的生活；提昇其他良好的行為、思考、情感和關懷，強調自我導向的效果，達成全人（well-being）。目的在於幫助學生為自身福祉與發展、為貢獻他人福祉負責。

目前TPSR已被運用於許多不同國家的青少年體育課程中（Hellison & Walsh, 2002）；藉由此模式與體育教學的融合，發展適合在體育課堂中進行個人與社會行為教育的課程，期望能夠豐富體育課程的內容，培養優秀的運動選手與良好的運動風氣，提高學生學習的自主性與動機，找到學習的樂趣，嘗試進行批判性的思考，提出自己的意見與看法，並對自己與社會負起責任。

課程內涵

TPSR模式始於三個基本理念，首先身體活動是體育課的中心，教師必須在體育課中教導身體活動；其次體育課並非只有運動技能，還具有教育性質，以促進學生全面發展。最後學生在體育課中會出現各種行為、人際互動與情緒，體育課提供了獨特的個人與社會發展機會。但是並非參與體育活動即會自然出現這些行為，而是需要特定的目標與策略達成（Hellison, 2011；Hellison & Martinek, 2006）。

教師在實施TPSR課程模式時必須有下列基本信念（Hellison, 2003a；2003b；Hellison & Walsh, 2002），**（一）認同**：教師必須認同、尊重學生的各種多元性與特質，也就是要接納學生的差異，不管學生的性別、能力、種族乃至於家庭背景。**（二）整合**：在體育課程中將技能教學和TPSR模式做最有效的融合，是整體課程的一部分，而非將責任教學內涵「外加」到課程中。**（三）關係**：教師與學生間建立正向且尊重的關係，教師必須尊重學生的個性、優點，以及每次課程參與中做決定的觀點及能力。**（四）賦權**：教師應將課堂上的權力逐漸轉移給學生，應協助並提供學生實踐的機會，站在輔助的角色幫助他們做出明智的個人與社會道德的決定，並體驗做決定的結果。**（五）遷移**：關注將學習成果轉移到體育以外的情境中，如其他課堂、遊戲場，街頭，家庭等，讓責任變成生活中不可或缺的一部份，是TPSR模式的最終目標。

該模式的實施有一定的流程，為達到目標層級的實施流程，進行以下**五個步驟**，如圖3所示，作為每堂課的流程安排（Hellison, 2011）；

一、步驟一「關懷時間」(Relational time)

教師利用上課前、剛上課或剛下課的時間，找尋機會與學生進行個別的談話，目的在於建立與學生良好的互動關係，關懷時間通常很短暫，使學生瞭解自己是有優點的、是獨一無二的個體，意見會受到老師的重視。



◀圖4 課程實施TPSR模式的流程

二、步驟二「認知對話」(Awareness talk)

教師集合全部的學生，說明責任層級與目標的內涵，讓學生思考責任的相關議題，同時鼓勵學生表達自己的想法，在尊重的前提下，盡可能的讓學生感到輕鬆舒適，學生或站或坐皆可；對話的重點為使學生初步瞭解何謂責任，以及哪些行為是責任的展現，認知對話不須太長，數分鐘有品質的對談即可，目的在於建立學生對責任的基礎概念，期望學生能用自己的方式主動表達想法，說出有哪些責任是可嘗試在這堂課中展現出來的相關行為。

三、步驟三「身體活動」(Physical activity)

以體能發展或技能學習為核心，可謂佔課堂時間比例最多的主要步驟，有別於過往單純的體能或技能學習，教師會將TPSR責任層級的內涵，融入在課堂之中，融入責任的形式與比例視教師的安排，但在設計活動時，還是應以身體活動為主，以避免「為責任而責任」的情況，可視學生責任層級表現情形逐漸「賦權」，將焦點轉而協助尚未瞭解的學生。

四、步驟四「小組討論」(Group meeting)

全體學生分成若干小組或集成一個大組，教師引導學生討論並表達意見，針對今日課程評量進行討論，對於自己的表現、同儕的表現、教師的表現等。讓每個學生皆可提出疑問或建議，目的在於使學生體驗團隊決策的過程，同時提供學生機會充分表達感受，強調尊重團隊，不要讓學生聯合針對個人，或是責怪他人，如有爭端，讓爭端可以和平解決。

五、步驟五「自省時間」(Self-reflection time)

小組討論的延續，但形式由團隊討論轉變為個人省思，同時焦點亦由課程評量轉移至自我評量，自省時間的目的為提供學生評量態度、意圖與行為的機會，思考課堂中自己的表現與五個責任層級之間的關聯性；除了單純的省思外，教師亦可提供輔助工具，以加強學生的印象，學生的自我評估方法，有心得表、舉手、手勢、檢核表和自評表等。

教案分享

課程內容以4節課為一個單元，每節課40分鐘，共進行160分鐘的課程，每節課實施TPSR模式的流程，每節教學目標以第三學習階段分為認知、技能、情意與行為，詳如表1所示；於每節課後給予該節課的學習單，讓學生在課後練習和回饋；在過程中教師給予不同的目標，個人目標是要學生自我努力，團隊目標是要學生與他人和睦合作，凝聚團隊意識、解決問題，不分運動能力都能互相尊重配合協調。

TPSR課程模式，需要融合某項運動項目，在設計新教案時應符合該模式的精神，有以下的事項提醒：（一）身體活動依舊是體育課的重心，須注意時間的非配。（二）在教導運動技能的同時，應賦予學習技能教育的意義。（三）藉由課程設計，創造學生能友善互動與合作的機會。（四）課程內容的流程設計應前後連貫呼應且能延續。（五）建議教師先以最熟悉的運動項目進行融合與設計，更能有效發揮該模式的效用。（六）該模式能夠融入各種運動項目，至於班級適合何種項目就需仰賴體育教師的專業分析。（七）各階段的學生須採螺旋

性漸進的責任層級，同樣的責任層級具體內容在各階段的要求不一樣，特殊需求的學生甚至必須給予個別目標。

表1 每節課之教學目標

節次	認知	技能	情意	行為
第1節	認識飛盤投擲與飛行的原理。	能夠控制飛盤投擲的距離與穩定度。	樂於學習新的技術。根據任務確實的練習。	能在瞭解飛盤傳接時得優缺點
第2節	認識飛盤速度與精準度的原理。	能夠控制飛盤投擲的速度與精準度。	與他人和睦相處。	能找時間進行飛盤傳接遊戲
第3節	認識Go to Drill練習的基本要素與流程。	能夠將跨步與衝刺等動作，與傳接盤技術結合。	勇於挑戰、突破困難、堅持到底。	能瞭解飛盤運動對健康的益處
第4節	認識Go to Drill練習的注意事項與變化方法。	能夠將折返跑與變向跑等動作，與傳接盤技術結合。	自己的錯誤不怪罪別人。	能嘗試自己安排學習目標與進度

根據許多老師們的實施經驗，該模式在實施時會有一些常見的阻礙，本文經過整理後提供應對之方法，希望有助於教師在未來的實施。

1、該模式在整體流程操作的時間掌握不易。

應對：（1）認知對話時，教師應簡明扼要有效率的表達。（2）身體活動時，設計良好的操作流程，維持身體活動與練習量。（3）隨著老師的經驗累積和學生逐漸習慣，時間問題能逐漸改善。

2、在分組討論時，學生的討論容易失焦而開始聊天。

應對：（1）討論的問題必須切合認知對話與身體活動剛才操作的內容，讓學生從明確的答案逐漸引導思考。（2）教師事先設計好提問的問題，即使是臨時的問題也必須清楚明

白，才能有助於引導學生的回答。（3）可嘗試不同的討論方式與呈現，例如小紙條、空白紙、圖案或表格等。3、在自我反思時，學生會有些不習慣。應對：（1）建議教師以口語引導，幫助學生進行反思。（2）隨著課程進行的流程固定，學生會逐漸熟悉。（3）勿因下課時間緊迫而略過或草率處理此步驟。（4）是否閉眼、或坐或站，建議採學生容易進入自我反思的方式。4、短時間內無法確認學生層級的內化程度。應對：（1）操作此課程模式的教師，不心急於短期的成效，情意的改變需要長時間的薰陶，品格的養成也需要長時間的鍛鍊。（2）故建議教師持續實施此上課流程，即使每週或每個月的運動項目不同，只要堅持此模式的流程與精神，仍然能使學生熟悉此上課架構，讓每個流程環節發揮效果，使課程產生影響力。（3）繼續準備每一堂課的融合、並耐心等待，讚美學生每個微小的進步。

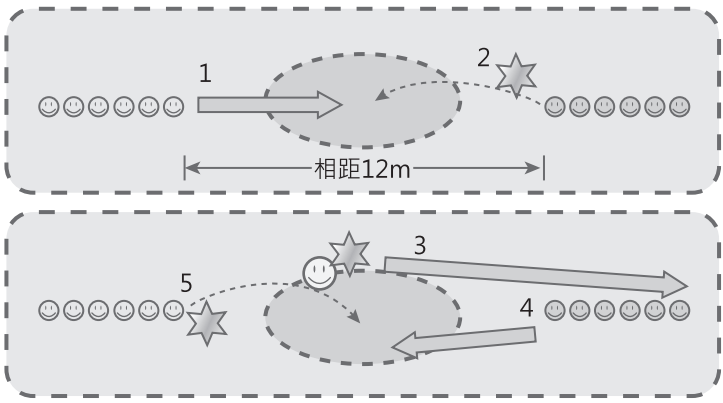
結語

「探索體育、鍛鍊品格」之政策看見了孩子們在身體與心靈上的需要，為了塑造全人的教育，個人與社會責任模式為合適的課程模式，它可以融合在各種類型的運動項目當中，且在體育課或是戶外領導活動皆可實施，是作為學生品格發展的良好橋樑。該模式目前在臺灣已有許多成功的研究範例可供參考，未來應繼續融合戶外探索與體育活動來發展課程，讓孩子能在多元資訊爆炸的環境下，用良好的態度與良善的眼光面對無法預知的時代。

參考文獻

- Hellison, D (2011) . *Teaching Personal and Social Responsibility Through Physical Activity* (3nd ed) . Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martinek, T., & Hellison, D. (2016) . Teaching Personal and Social Responsibility: Past, Present and Future. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 87 (5) , 9-13.
- Escartí, A., Llopis-Goig, R., & Wright, P. M. (2018) . Assessing the implementation fidelity of a School-Based Teaching Personal and Social Responsibility Program in Physical Education and Other Subject Areas. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37 (1) , 12-23.
- 林靜萍、丁立宇 (2013) 。體育課中發展品格一個人與社會責任模式。《中等教育》，64 (2) ，157 177。
- 潘義祥 (2013) 。個人與社會責任教學融入運動教育模式之整合課程規劃。《中華體育季刊》，27 (2) ，105 112。
- 闕月清 (2013) 。體育教學中的品德教育：個人與社會責任模式之源起與發展。《中等教育》，64 (2) ，6 14。
- 顏宛平、掌慶維 (2013) 。國中體育課實施個人與社會責任模式之學生經驗。《中等教育》，64 (2) ，15 38。
- 李柏昂、闕月清 (2016) 。個人與社會責任模式融入飛盤爭奪賽後非行少年責任層級之表現情形。《臺東大學體育學報》，24，34-56。

表2 第一節課教學內容：課程實施TPSR模式的流程

節次	教學活動流程	時間	教學資源
	準備活動 1. 慢跑操場一圈。 2. 反手基本練習。 (1) 用角錐排出寬8公尺的練習區域。 (2) 由學生兩兩一組，進行反手練習。 認知對話 1. 進行責任層級II努力參與與合作的說明。(海報) (1) 說明飛盤投擲與飛行的原理，運用問答的方式，加強學生的記憶與理解。 (2) 強調情意目標：樂於學習新的技術、根據任務確實的練習。 2. 講解基本的跑動傳接練習活動。 (1) 使用教學圖板講解Go To Drill的傳盤方向。 (2) 講解之後，請學生覆誦一次傳盤的原則。 (3) 正式開始進行練習，要求距離和穩定度。 (4) 目標為不連續接到50盤。 身體活動 跑動中傳接盤練習 Go To Drill  學生  飛盤  飛行航道  跑位路線 	3 7 2 3 20	哨子 操場 角錐 海報 訓練 法圖 版 飛盤 角錐

	1. 向著對面同學直線前進，雙手張開準備接盤。 2. 以反手朝著前進的同學傳出穩定的飛盤。 3. 接到飛盤就排入隊伍的最後面，若沒有接到就要盡快撿起後入列，入列後將飛盤往前傳。 4. 待接盤同學入列之後，反覆第1步驟。 5. 傳盤的方向由左方傳出右方接盤，以此類推，持續循環，直到接到設定目標的數量為止。 小組討論 (將學生分組討論後，老師統一回應) 1. 一邊前進一邊接飛盤有沒有比較困難？為什麼？ 2. 傳給朝著你前進的同學和站著不動的同學，有甚麼不一樣的地方？為什麼？ 3. 如何能夠更穩定傳盤和接盤成功呢？ 4. 新的練習方式Go To Drill，我是否樂於學習？並且努力做好自己的本份呢？ 自省時間 (以學生安靜思考，老師提問的方式進行) 1. 我有沒有努力的練習，瞭解這堂課目標為何？ (1) 認識飛盤投擲與飛行的原理。 (2) 能夠控制飛盤投擲的距離與穩定度。 (3) 樂於學習新的技術。 (4) 根據任務需求確實努力的練習。 2. 我有沒有發現自己的缺點和弱點，並想辦法克服？ (1) 這個缺點和弱點，我有甚麼方法可以克服？ 3. 練習中我覺得很開心？我知道我的飛盤技術會進步。 (1) 願意更瞭解老師這堂課教我們的方法，下課後和同學自己找時間來練習。 4. 請每個學生覆誦這堂課的學習目標，說一項自己最喜歡的目標。(發放努力學習單1，請學生課後練習和填寫！)	3	空白紙 麥克筆
		2	輕音樂
			努力學習單 (見表3)

表3 努力學習單範例

努力學習單 1				
學生班級：五(五)		姓名：鄭亦珊		練習時間：11月21日
技能	反手傳盤：用反手丟出的飛盤，穩定的飛行距離至少15大步距離，請一位同學協助接盤，必須接到30次。			完成後打 ☒ V
	正手傳盤：用反手丟出的飛盤，穩定的飛行距離至少10大步距離，請一位同學協助接盤，必須接到30次。			☒
技能練習評量：請寫下練習的情況與問題，是否能夠讓飛盤穩定的飛行？				
雖然我丟的飛盤有時候會亂飛，但同學還是耐心的陪我練習，讓我很謝謝她！				
認知	請在學習單背面寫下老師這堂課教的內容。(可參考下面)			☒
	• 認識飛盤投擲與飛行的原理。 • 能夠控制飛盤投擲的距離與穩定度。 • 樂於學習新的技術。 • 根據任務確實的練習。			
自我評估 否 ←.....→ 是				
努力評估	我有沒有樂於學習新的技術。	1	2	③ 4 5
項目	我有沒有根據任務確實的練習。	1	2	3 ④ 5
上課的感想與學習心得 (給老師的話)：				
上課時，雖然有些人比較不聽話，但老師還是用心的教導我們新的飛盤遊戲和技巧，讓大家都很开心。最後我想說：「老師謝謝您這麼耐心的教導我們。」				

