

個人與社會責任模式融入飛盤課程 讓我們帶著責任去飛

李柏昂 國立光復商工體育教師

闕月清 國立臺灣師範大學體育學系教授

前言

品格教育是教育中重要的一環，本文課程設計就是藉由 Hellsion（2011）提出的「個人與社會責任模式（Teaching Personal and Social Responsibility, TPSR）」融合飛盤課程教學，且透過課程設計，讓學生在體育課當中培養品格。學生在課程中，除了活動身體、學習新技能與同學互動外，更能落實在責任層級的自我實踐；飛盤是一項須與他人高度互動的運動，學生從基本技術學習到團體比賽的過程中，責任層級的組成要素將有許多機會得以發揮，讓學生一邊練習一邊思考

自己的行為是否符合責任層級，最後再藉由分組討論與個人反思，幫助學生發現自己需要改正的行為或態度，漸漸培養出尊重他人的良好品格。

課程概述

該課程依據九年一貫分段能力指標，設計具體的教學目標，兼顧責任層級與飛盤運動基礎到進階的技能學習，如表1。

該單元4節課，每節課50分鐘，於每堂課程之後給予學習單，讓學生在課後繼續練習；除增進體能與技能外，最重要的是提升學生對責任層級的意識——

表1
分段能力指標與教學目標

分段能力指標	教學目標
3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。 6-2-5 瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。 6-3-2 願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	認知： 3-2-3-a 認識飛盤運動種類與項目。 3-2-3-b 瞭解飛盤運動規則與精神。 3-2-3-c 認識訓練的方法與基本要素。 技能： 3-2-1-a 能使用基本的投擲技術。 3-2-1-b 能使用基本的接盤技術。 3-2-1-c 能夠將折返跑、衝刺和切入等技術，與傳接盤技術結合。 情意：尊重(I) 6-2-1 停止嘲笑和指責。 6-2-3-a 有人在發言時不插嘴。 6-2-3-b 用心觀察並理解其他人行為的意義。 6-2-4 聆聽不同的意見。 6-2-5 能準時集合預備上課。 6-3-3 以和平方式解決衝突。
資料來源：教育部，國民中小學九年一貫課程綱要分段能力指標。	

尊重，包含自我控制、和平解決衝突與接納他人成為合作夥伴。

每堂課程實施TPSR模式的流程，依序進行關懷時間、認知對話、身體活動、小組討論與自省時間，如圖1所示，依照課程單元的不同需求，調配每堂流程的時間，例如課程實施前期，會在認知對話多一點時間說明責任層級；課程後期，會讓學生多一

點分組討論的時間，透過海報或討論，讓學生瞭解彼此感受和想法，並在討論與反思的時間，提出問題引導學生自己思考出答案，讓學生有深刻的體驗與成長，達到塑造尊重品格的目的。

課程所需教學資源，包含操場中間的草地區域、飛盤、角錐、A4空白紙、麥克筆、學習單、哨子、童軍繩、呼拉圈、責



圖1 課程實施TPSR模式的流程

任層級海報、自製練習圖版等。

在實施該課程模式時，需注意以下幾點：必須認同學生間的差異、整合課程認知技能與情感面、與學生建立正向關係、將課堂的權力逐漸釋出給學生、幫助學生將學習成果遷移到體育課之外的情境等。發揮TPSR課程設計的本意，將體育課當中塑造的責任層級融入學生的日常生活

中，達成遷移出體育館的目標。

結語

個人與社會責任模式將體育課中的責任行為做有系統的分級，達到鍛鍊體魄以外的目的，更提升了體育課在現今社會的價值。相關研究包含了學校體制內的體育課程與社會輔導機構的教化課程，顯明體育教學能提供獨

特的教育功能；個人與社會責任模式亦適合融入各種運動項目當中，以發展重視情意與品格的體育課程。期許本文能達到拋磚引玉的效果，有待更多優秀的教師來發展更多元、更豐富的教案，提供教學現場使用。

參考文獻

- 周宏室、徐偉庭（2012）。個人與社會責任模式之探究。*中華體育季刊*，26（1），99-106。
- 林靜萍、丁立宇（2013）。體育課中發展品格－個人與社會責任模式。*中等教育*，64（2），157-177。
- 許光廬、聶喬齡、林育麟（2011）。從體育課程教學模式談品格養成。*運動健康與休閒*，19，75-84。
- 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。
- Hellison, D (2011). *Teaching Personal and Social Responsibility Through Physical Activity* (3rd ed). Champaign, IL: Human Kinetics.

表2
第一節課教學內容

教學 流程	教學內容	教學 目標	時間
準備 活動	★毛巾伸展操與暖身活動。 1. 毛巾平舉，左右旋轉。 2. 毛巾上舉，前後伸展。 3. 毛巾垂直放置背後，伸展雙臂的肱三頭肌。 4. 單手旋轉毛巾，前後各30圈，活動手腕。 5. 毛巾跳繩向前向後各30下，活動下肢。 ★猴子尾巴遊戲。（毛巾） 1. 先用角錐和童軍繩擺出一個8*8公尺的區域，然後每位同學將毛巾一半塞在運動褲後面，露出剩下的一半。 2. 活動目標：奪取他人的毛巾。 3. 活動規則：不可有肢體碰撞和碰觸；不可離開活動區域。	6-2-5	5 5
認知 對話	★建立上課規範（融合層級I尊重的具體行為）： 1. 預備好上課的心情和態度，吸收上課的內容。 2. 上課期間尊重老師的授課時間。 3. 尊重他人有學習和參與的權力。 4. 可以輕鬆上課，但不可以隨便，造成危害。 ★說明課程大綱： 1. 運用海報說明責任層級，著重在層級I尊重。 ★概略講解各種飛盤的運動種類與項目。 ★進行反手傳與接盤教學。 1. 動作示範，與一位同學8公尺基本投擲示範。 2. 要領講解，包含基本握法、身體擺動姿勢、重心移動、後拉與投擲延伸動作、盤面傾斜角度。	6-2-3-a 6-2-5 6-2-1 6-2-3-b 6-2-5 6-2-1 3-2-3-a 3-2-3-c	5
身體 活動	★反手傳盤（爭奪賽飛盤、角錐） • 依照老師的分組，兩兩面對面進行練習，視練習狀況，決定是否由老師統一口令練習，務求穩定讓夥伴接到飛盤。 • 2人一組平行站位，進行8至12公尺反手傳盤練習。 • 進階要求每一組都要能夠接到飛盤，算是團隊成功。 • 讓丟的人能夠站在接的人的立場來丟，傳一個穩定和準確的飛盤到同學手上。 • 進階活動讓同學挑戰10次可以全部人都接到幾次？  目標是： 直線航道、飛行穩定。	3-2-1-a 3-2-1-b	10

表2 (續)
第一節課教學內容

教學 流程	教學內容	教學 目標	時間
認知 對話	師生問答： ◎你丟出去的飛盤飛得怎麼樣？ ・搖搖晃晃、飛不遠、丟不準、飛的超好。 ◎同學丟過來的飛盤飛得怎麼樣？ ・超爛、很穩、還不錯、遜斃了。 ◎你覺得怎麼樣的飛盤比較好接？ ・都很好接、穩定的、慢的、快的。 ◎要怎麼樣丟出好接的飛盤？ ・用力丟、用老師的方法丟、隨便丟都很好。 ◎當你接到好接的和不好接的飛盤，感受是甚麼？ ◎我們對於同學的感受需要尊重和負責嗎？ 說明飛盤爭奪賽基本進行方式。 ★說明得分方式、基本規則、獲勝目標。 ★老師依年級的分組，之後就是依此固定比賽，兩隊分開推派隊長，進行正式比賽的猜盤。	6-2-3-b 6-2-1 6-2-4 3-2-3-b 3-2-3-b	4
身體 活動	體驗飛盤爭奪賽（視情況使用泡棉球、角錐） ★進行比賽來熟悉規則與精神。 ★老師從旁進行規則的釐清，維持比賽的進行。	3-2-1-c 3-2-3-b	10
小組 討論	◎在遵守規則的情況下，如何可以成功的得分？ ・丟準一點、跑快一點、不要失誤。 ◎在遵守規則的情況下，如何防止對方得分？ ・抄他的飛盤、擋住他、等他們失誤。	6-2-1 6-2-3-a 6-2-4	5
自省 時間	★這堂課程的內容從剛開始的毛巾操、反手的基本練習及剛剛的比賽，老師希望看到的是，運動之前要做好充分的預備、尊重大家和自己的學習機會、搞清楚比賽的規則、享受比賽的過程。 ★說明學習單1的內容：老師每堂課都會給予學習單，內容不會很多，請大家花時間完成。 ★最後大家覺得這堂課愉快嗎？我們以手勢來表達，以大拇指比出上（讚）、平（還好）、下（不愉快）手勢。	6-2-5 6-2-3-b	6



圖2 課程活動實施情形（一）

表3
第一節課學習單

學習單 1							
學生姓名： <u>許宇倫</u>		練習時間： 1月22日 3:40:00					
練習項目	反手傳盤：用反手丟出穩定的飛盤，筆直飛行距離至少8公尺，請一位同學協助接盤，練習30次。		確實做完請打勾 ☒				
	閱讀1次責任層級(I)尊重的內容。		☒				
	寫出老師上課的要求，任選2項。	1. <u>包容</u>	2. <u>合作</u>				
自我評估 否 ←.....→ 是							
評估項目	自我控制	我今天是否可以管理好我的情緒和不多嘴？	1	2	3	4	⑤
	努力	我今天是否努力付出？	1	2	3	4	⑤
	自我導向	我今天是否有設定目標，並且努力執行？	1	2	③	4	5
	關懷	我今天是否協助同伴，對同伴做出指導或是對其他人做出任何好事？	1	2	3	④	5
對自己今天的表現有甚麼看法： <u>我覺得我表現不是說很好，我只想著自己沒想到其他人的感受，這是我要改進的地方。</u>							
補充資料：飛盤爭奪賽簡介							
飛盤爭奪賽是一種以飛盤為器材兩隊各七個人的運動。它在一個長方形的場地上進行，大約是足球場一半的寬度，在兩邊底端各有一個得分區。每一隊的目的便是透過他們進攻時隊員在要進攻的得分區內接到飛盤而得分。持盤者不可以帶著飛盤跑動，但是可以將飛盤傳給任何方向的任何隊友。任何時間只要發生未完成的傳盤，進攻權交換即產生。另外一隊可以拿起飛盤往對面的得分區進攻得分。比賽通常進行100分鐘17分制。飛盤爭奪賽是一種自我裁決和非肢體接觸的比賽。比賽的精神導引著選手們在場地上如何為比賽來裁判以及引導他們自我。							

表4
第二節課教學內容

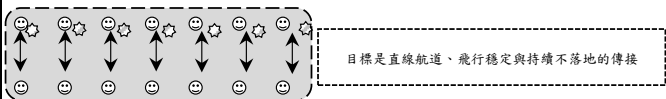
教學流程	教學內容	教學目標	時間
準備活動	- 基本暖身與伸展。 - 慢跑400公尺。		3 7
認知對話	- 複習責任層級I尊重，針對具體目標再次解釋。 (使用海報提升學習印象) - 講解正手傳盤技術。	6-2-3-b 6-2-5 6-2-1 3-2-3-c	3
身體活動	正手傳盤(爭奪賽飛盤、角錐) • 2人一組平行站位，進行8至12公尺正手傳盤練習。 	3-2-1-a 3-2-1-b	10
認知對話	師生問答： • 正手和反手丟感覺有甚麼不一樣？ • 這堂課有丟出好的正手飛盤嗎？怎麼丟出來的？	6-2-1 6-2-3-a 6-2-4	3
身體活動	體驗飛盤爭奪賽(飛盤、角錐) • 使用正式的飛盤，進行比賽來熟悉規則與精神。	3-2-1-c 3-2-3-b	16
小組討論	- 和隊友分享，這堂課成功的傳接。(尊重發言) - 和隊友分享，得分或助攻的感受。(尊重感受)	6-2-1 6-2-3-a 6-2-4	5
自省時間	- 這堂課學習到了甚麼技術和知識？ - 在責任層級方面有沒有達到目標？ - 有沒有傳好接盤給隊友？有沒有接好隊友的傳盤？ - 閉眼後以大拇指比出上、平、下手勢。	3-2-3-b 3-2-3-c 6-2-3-b	3



圖3 課程活動實施情形(二)

表5
第二節課學習單

學習單 2							
學生姓名：		練習時間： 月 24 日 2 : 00					
練習項目	正手傳盤：用正手丟出的飛盤，筆直飛行距離至少8公尺，請一位同學協助接盤，練習30次。	確實做完請打勾 ☒					
	閱讀1次責任層級(I)尊重的內容。	☒					
	閱讀1次飛盤爭奪賽比賽精神的規則。	☒					
自我評估 否 ←.....→ 是							
評估項目	自我控制	我今天是否可以管理好我的情緒和不多嘴？	1	2	3	4	5
	努力	我今天是否努力付出？	1	2	3	4	5
	自我導向	我今天是否有設定目標，並且努力執行？	1	2	3	4	5
	關懷	我今天是否協助同伴，對同伴做出指導或是對其他人做出任何好事？	1	2	3	4	5
對自己今天的表現有甚麼看法：							
希望自己能夠控制飛盤，也希望自己看到老師在講話時勿插嘴							

表6
第三節課教學內容

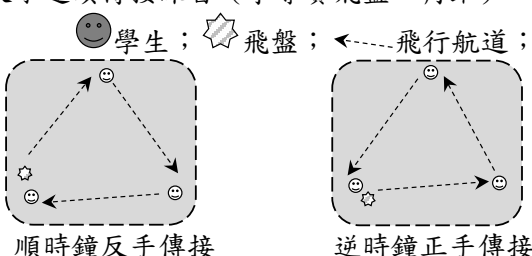
教學 流程	教學內容	教學目 標	時 間
準備 活動	- 基本暖身伸展與慢跑操場。 - 擲準遊戲（呼拉圈）。 - 設定8公尺的距離，兩隊進行PK賽，每個人投擲一輪，投進數量較多的一隊獲勝。 - 落敗的一隊給予獲勝的隊伍掌聲和稱讚。 - 獲勝的一方，有禮貌的說謝謝。	6-2-5	8
認知 對話	- 強調責任層級I尊重，針對課堂狀況再次解釋。 - 尊重老師和同學的發言。 - 用合宜的口氣提醒或制止同學。 - 在場上接納其他同學，嘗試傳飛盤給他。 - 以思考代替行動，三思而後行，達到自我控制的目標，不再衝動行事。 - 綜合講解正反手的傳接，針對動作進行調整。 - 正反手握盤的姿勢。 - 投擲前的後引動作，投擲後的延伸動作。 - 珍惜每一次投擲的機會，預備好動作，在腦中預想飛行的路線，把握每次投擲的練習。 - 學會觀察自己投擲出去飛盤飛行的軌跡。 - 練習時，要求自己盡力接住隊友投擲的每一片飛盤，每一次都是練習的機會。 - 講解這堂課的三角傳接練習。 - 三（四）人一組，使用一片飛盤，站在老師擺設的角錐，距離約7公尺。 - 先進行順時鐘的反手投擲，連續30個不落地，投擲者大聲喊出次數。 - 完成後，進行逆時鐘方向的正手投擲，連續30個不落地，投擲者大聲喊出次數。 - 若是沒有投擲好，或是隊友漏接，就說「加油」，維持團隊的士氣。 - 活動進行15分鐘，若提早結束則提高目標。	6-2-3-a 6-2-1 6-3-3 3-2-1-a 3-2-1-a 3-2-1-b 3-2-3-c	5
身體 活動	正反手連續傳接練習（爭奪賽飛盤、角錐）  學生； 飛盤； 飛行航道； 順時鐘反手傳接 逆時鐘正手傳接	3-2-1-a 3-2-1-b	15

表6（續）
第三節課教學內容

教學流程	教學內容	教學目標	時間
身體活動	體驗飛盤爭奪賽（飛盤、角錐） - 注意場地上的坑洞，還有跑動中的安全。 - 防守方確實的讀秒，進攻方有10秒不用著急出手。 - 得分後，與隊友擊掌和鼓勵。 - 應用剛剛的練習，來進行比賽，熟練地傳與接。 - 結束後進行列隊和擊掌歡呼。 - 當場上發生犯規或爭執時，由學生自己嘗試解釋和說明，進行自我裁決，符合飛盤爭奪賽的規則與組成要素，和平解決衝突。	3-2-3-b 6-3-3	15
小組討論	問題引導，請小隊將答案寫在海報紙，派人說明： - 這堂課練習的三角傳盤，如何應用在比賽中？ ■ 三角推進，尋找沒人防守的隊友。 ■ 熟練運用正反手兩種技術，傳出飛盤。 - 如何能夠更穩定的傳接成功呢？ ■ 多加練習，提升出手的穩定度。	6-2-1 6-2-3-a 6-2-4 3-2-1-a 3-2-1-b	5
自省時間	今天再次強調了責任第一層級尊重，大家對於這個具體內容有更好的認識，也在練習中和比賽中去落實，最後有幾個問題請同學現在自己思考一下。 - 這堂課我有沒有尊重老師和同學，包含練習和發言、發問的時候，我有自我控制嗎？ - 這堂課的練習和比賽中，我有那些表現，我是否接納隊友成為夥伴？ - 我有沒有預備好，當衝突發生在我或隊友身上的時候，我知道該如何處理？ - 這堂課我學習那些部分有提升或瞭解，包含基本技術到對比賽的熟悉度？ - 最後大家覺得這堂課愉快嗎？我們以手勢來表達，以大拇指比出上（讚）、平（還好）、下（不愉快）手勢。	6-2-3-b 6-3-3 3-2-1-a 3-2-1-b 3-2-3-c	2

表7
第三節課學習單

學習單 3			
學生姓名：		練習時間： 月 日	
練習項目	反手傳盤：用反手丟出的飛盤，飛行距離至少8公尺，請同學協助接盤，必須練習連續15次都沒有掉落。	確實做完請打勾 ☒	
	正手傳盤：用正手丟出的飛盤，飛行距離至少8公尺，請同學協助接盤，必須練習連續15次都沒有掉落。	☒	
	閱讀1次責任層級(I)專重的內容。	☒	
	閱讀1次飛盤爭奪賽比賽場地的規則。	☒	
自我評估 否 ←-----→ 是			
評估項目	自我控制 我今天是否可以管理好我的情緒和不多嘴？	1	2 3 4 5
	努力 我今天是否努力付出？	1	2 3 4 5
	自我導向 我今天是否有設定目標，並且努力執行？	1	2 3 4 5
	關懷 我今天是否協助同伴，對同伴做出指導或是對其他人做出任何好事？	1	2 3 4 5
對自己今天的表現有甚麼看法：			
我今天有努力的控制自己也有努力的幫助			
對友。			



圖4 課程活動實施情形（三）

表8
第四節課教學內容

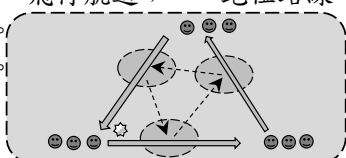
教學流程	教學內容	教學目標	時間
準備活動	- 基本暖身與伸展。 - 圍圈擲盤喊名字。 - 兩隊同學，分別牽起隊友的手（接納），向後退，張開成兩個圓圈，然後由隊長開始，將飛盤丟到圓圈中間，同時喊某個隊友的名字，該隊友必須衝出來接住，然後在原地拋起來，喊另一個隊友，依此類推，讓飛盤停留在圓圈中。	6-2-5	6
認知對話	- 強調責任層級I尊重，針對課堂狀況再次解釋。 - 上課時間，會有民眾進來運動，請注意禮貌和自己的形象，尊重他人運動的權益。 - 和平解決衝突，被挑釁的處理和反應。 - 尊重層級的最後一堂課，要求每個同學一起覆誦，然後兩兩一組，互相背給同學聽。 - 講解跑動中接盤要領。	6-2-1 6-2-3-a 6-3-3	5
身體活動	三角接盤練習（邊長8至12公尺）（爭奪賽飛盤、角錐） 😊學生；★飛盤；←飛行航道；➡跑位路線  - 學生拆成三組循環奔跑。 - 重點是全程以反手傳盤。 - 接盤和傳盤皆在路線中間區域。 - 完成傳接盤動作後，接續補位。 - 盡力追求穩定和準確。 - 目標連續30個不落地，若是提早完成則換成正手。	3-2-1-a 3-2-1-b 3-2-1-c	14
身體活動	體驗飛盤爭奪賽（飛盤、角錐） - 記錄比分與學生的傳接數據。 - 應用剛剛的練習，來進行比賽，穩定跑動中傳接。	3-2-1-c 3-2-3-b	14
小組討論	問題引導，請小隊將答案寫在海報紙，派人說明： - 經過這四堂課，學會哪些基本傳接技術？請分別寫下來，各種姿勢和動作。 - 對於飛盤爭奪賽的精神和規則，記得那些？每隊嘗試寫出3點。 - 課堂中有沒有觀察到同學有那些責任第一層級尊重的行為？ ■ 針對：自我控制、接納他人成為夥伴與和平解決衝突，這三點舉一個例子。	6-2-3-a 3-2-3-c 3-2-3-b 6-2-3-b	9
自省時間	- 我有沒有尊重且聆聽同學不一樣的意見？對方在分享的時候，我有沒有給予尊重的聆聽？ - 我今天有沒有觀察到每個同學的責任行為？或是為什麼有些同學有觀察到，但是我沒有觀察到？	6-2-3-a 6-2-4	2

表9
第四節課學習單

學習單 4							
學生姓名： <u> </u>			練習時間： <u>2</u> 月 <u>5</u> 日 <u>2-4</u> ：00				
練習項目	三角傳接盤：請邀請另外兩位同學，進行三角傳接盤練習，必須練習 <u>連續30次</u> 都沒有掉落，正反手皆可。			確實做完請打勾			
				☒			
	閱讀1次責任層級(I)尊重的內容。			☒			
閱讀1次飛盤爭奪賽比賽裝備的規則。			☒				
自我評估 否 ←……………→ 是							
評估項目	自我控制	我今天是否可以管理好我的情緒和不多嘴？	1	2	3	4	5
	努力	我今天是否努力付出？	1	2	3	4	5
	自我導向	我今天是否有設定目標，並且努力執行？	1	2	3	4	5
	關懷	我今天是否協助同伴，對同伴做出指導或是對其他人做出任何好事？	1	2	3	4	5
對自己今天的表現有甚麼看法：							
雖然在學校沒成功的傳30次，但 大家在精神默契都不斷的在進 步，相信繼續下去，大家一定会有所 成就。							



圖5 責任層級海報