

運動情境中的品格教育與發展策略

文 / 潘義祥

壹、品格教育是當代教育極受關注的議題

“Sport has the power to change the world, “It has the power to inspire. It has the power to unite people in a way that little else does. said by Nelson Mandela.

這段話，是來自前諾貝爾和平獎得主，南非（前）總統曼德拉所言，意思是說「運動」能夠為人類社會產生向上提升的力量，帶動世界的改變。我們如何善用運動的力量，促進人類社會更美好的發展。曼德拉總統也曾說「教育是改變世界最要的武器（Education is the most powerful weapon which you can use to change the world.）」若能在運動中融入品格教育，將能產生更具宏效的改變效益。

美國著名的民權運動領袖，也是諾貝爾和平獎獲主，馬丁路德·金恩博士（King, 1947）對教育的目的發表論述，提到：「才智加上品格才是教育真正的目的」（Intelligence plus character – that is the goal of real education），亦即是「沒有品格的教育，是不完整的教育」、「沒有品格，教育只完成一半。」在美國品格教育會議中（Josephson Institute, 1992），經過與會專家學者研商，推出了品格的六大支柱（six pillars of character）：尊重（respect）、責任（responsibility）、公平（fairness）、誠信（trustworthiness）、關懷（caring）、公民素養（citizenship），作為現代公民應培養的基礎品格



帆船運動可以培養冒險與合作的特質。（圖片提供 / 潘義祥）

特質。東亞受到儒家思想影響甚深，儒家的重要典籍《禮記·大學》之八目：格物、致知、誠心、正意、修身、齊家、治國、平天下。這是東方社會教育人的一個宗旨，也是人的發展由內聖到外王之過程，品格德性一直是人的教育重要一環。在體育學習中，透過身體活動與運動技能的學習，同時發展尊重、自信、溝通、合作、領導、關懷的正向情意的行為與態度，重視身心的均衡發展，是一種全人教育的實踐，也是後現代價值多元的潮流中，學校體育需要走的方向。

品格的培養是內隱的學習，是長期模仿、觀察，內化的結果，它是潛移默化的歷程，學校教育要強調品格教育的落實（洪蘭，2013）。美國品格教育夥伴聯盟致力於推動品格教育，希望透過品格教育可以達到學生良好的人的品質（Walters, 2016），包含一、社會技巧與覺察（Social Skills and Awareness）：溝通、傾聽、

關係建立、自信、社會覺察。二、個人成長、自我管理與覺察（Personal Improvement/Self-Management）：包含自我控制、目標設定、放鬆技巧、自我覺察、情緒覺察。三、問題解決與作決定（Problem-Solving/Decision-making）：探索問題、獨立思考、勇於決策。教育部（2009）推動品德教育促進方案（Guidelines for Facilitating Character and/or Moral Education Programs），內容載明：「鼓勵學校將品德教育融入學校通識教育及專業課程，並透過服務學習課程內容與教學方法，加以反思、統整與實踐。」學校在價值與品德教育上扮演關鍵性角色（Rayn, 2013）。品格教育是當今各國重視的教育目標，國際各國英、美、澳、韓、日，皆把品格教育列為重要的教育目標。2014年臺灣運動教育學會前往日本，參加東北亞運動教育學術國際研討會，會議主軸就是「品格教育」（Character education），臺、日、韓學者針對體育課程如何落實品格教育，提出各國目前實施作法與問題。教育部體育署與臺灣運動教育學會，2015年辦理「十二年國教體育課程發展與展望研討會」，來自韓國學者Dr.You論述韓國國家體育課程的發展方向時，強調落實2011新頒國家課程綱要的兩項焦點「品格教育」與「創造力」，各級學校課程實施時，需要融入「品格教育」與「創造力」，以符合國家教育發展的重要目標。同在國際經濟競局下的臺灣，需要審慎看待世界各國在當代教育革新的重點方向。教育專業自主化趨勢下，學生品格的發展，需要教師有效的教育策略，才能得到合適的發展。

貳、身體活動中的品格教育策略——TPSR責任模式

在運動情境中，形塑有助於品格發展

的教育環境是重要的。體育課程不應只是運動知識、技能、體能的學習，應有其他促進學生身心健全發展的其他目標，而這個目標就是體育課程中的個人與社會責任教學，以讓學生有良好的態度、價值與社會行為（Hellison 2003）。Hellison（1995）倡導的個人與社會責任教學模式（teaching personal and social responsibility, TPSR），正是體育課中培育良好的品格教育的教育策略。鑑於當今美國社會文化價值觀混淆的狀況，學校教育當局亦在思考，如何發展學生良好的品格素養。美國國家體育運動協會在1995年頒布國家體育標準（NASPE, 1995），包含5項體育目標，這是K-12年級學生需達到的體育目標，包含認知、技能、體適能、規律運動與情意層面。在2004年，美國體育運動學會又修正國家體育標準（NASPE, 2004），增加一個新的課程目標「表現良好的個人與社會責任行為」，使體育標準從5項指標變成6項指標，將個人與社會責任行為單獨列為其中一個指標，直到2014年美國頒定的國家體育課程目標，個人與社會責任行為也是一直被保留在新頒的課程目標中，其主要乃是期望學生在體育活動中能夠表現尊重他人、努



運動促進學童的身心自我潛能的探索。（圖片提供 / 潘義祥）

一個指標，直到2014年美國頒定的國家體育課程目標，個人與社會責任行為也是一直被保留在新頒的課程目標中，其主要乃是期望學生在體育活動中能夠表現尊重他人、努



籃球運動培養溝通力與領導力。(圖片提供 / 潘義祥)

力與合作、自我引導、關懷與助人等態度與行為。Hellison 認為體育課程不應只是運動知識、技能、體能的學習，應有促進學生身心健全發展的其他目標，而這個目標就是體育課程中的責任感教學，以培養學生良好的態度、價值與社會行為。在今日重視品格培養的教育觀下，TPSR 模式是當代體育課程與教學的重要模式之一，在運動教育學術與實務發展上受極大的重視，國際上也受到肯定與推崇，值得大力發展。

TPSR 責任模式可以實施在體育課程之中，發展學生的良好情意態度與行為，Hellison (2011) 指出學生在體育課中責任發展第一階段的目標為尊重 (respect for others)；第二階段目標在努力與合作 (effort and cooperation)，引導學生認真學習與懂得與他人合作。第三階段著重於為自我引導，學生能夠設定目標，把潛能

發揮到極致；第四階段目標在於助人與領導 (helping and leadership)，學生能夠關懷他人、幫助他人，更能表現領導特質，帶領同伴前進；第五階段的目標則是將前四個階段的責任行為目標，落實到生活上。TPSR 的主要內涵為責任「層級」，即責任是有階段性的，教師須以這些層級為目標，在適當的課程設計下，使學生循序漸進的習得各個層級的責任 (周宏室、徐偉庭，2012)。Hellison (2003，

2011) 指出，第一、二階等初階的 2 個層級在課程的達成較為簡單，其是學生的基本責任行為；後 2 個層級自我導向、幫助與領導，是為高階的責任行為表現，較不易出現在體育課的學習活動中；最後，第五階責任行為目標，是將前四個責任行為落實到生活上，這是最難引導的，通常需要有更長的時間來實踐之。

體育運動具有高度的人際間之互動，也是品格



戶外登山活動可以培養團隊合作精神，攝於尼泊爾安納普納山脈。(圖片提供 / 潘義祥)

培植發展的重要平台，體育教師若能夠課程內容中加入個人與社會責任的成份，發展學生責任行為，體育運動的價值將會更形突顯。就體育課傳統教學模式而言，以教師為中心，學生常是被動的學習，相對地，責任教學模式則是以學生為中心，學習責任賦權給學生，學生學習更具主動性，也能夠帶動學生全人教育之發展。能夠應用此一模式應用於體育課程，並探討對學生學習的效益，將對TPSR在國內推展，獲得更具學術性與實證性的意義價值（潘義祥，2012）。Ryan（2002）提出6E教學策略，在教育部（2009）品格教育方案中，被提出來作為各學校發展品格教育的策略，包含典範學習（Example）、啟發思辨（Explanation）、勸勉激勵（Exhortation）、環境形塑（Environment）、體驗反思（Experience）、正向期許（Expectation）。在學校體育課教學中，也可以融入Ryan的6E教學策略，善用在每一個教學活動的情境中，將能得到良好的品格發展的效益。TPSR責任模式可以在體育課中落實，能夠與運動教育模式、理解式球類教學、體適能教育模式、動作技能導向課程作整合，在情意行為上，都會收到良好的效果。

潘義祥、謝瑩蓉、余泓麟和張詩屏（2017）探討TPSR責任教學融入運動教育模式的課程實施歷程經驗，研究發現「TPSR責任教學融入運動教育模式」的課程，能夠促進教師專業成長與教學創新，提升學生的責任行為，對情意行為形塑具有正面影響。教師的課程實踐歷程經驗，包含如下：1.創新教學促進專業成長。2.促進學生分工合作與責任行為。3.TPSR責任教學促進課室管理。4. TPSR責任教學促進團隊凝聚力，降低團隊間的對立。學生在課程實施後，對個人與社會責任的影響上，包含如下：尊重他人、和平解決衝突、積極參與、團隊合作、目標導向的自我調整學習、關懷與助人。



戶外高空繩索可以探索身心挑戰體驗。（圖片提供 / 潘義祥）

潘義祥（2013）探討Hellison責任教學分別融入體育課傳統教學模式與運動教育模式後的學習效果，研究發現責任教學融入運動教育模式後，學生顯現出更大的學習動機、團隊默契、比賽表現上，都比傳統教學為佳。責任教學融入運動教育模式的團隊學習形態中，比起融入到個人學習形態的傳統教學模式中，將更能夠提升學生的運動能力、責任感、情意態度的表現。

在學校體育中，學校運動主要以球類、田徑、體操、游泳、舞蹈、武術、民俗體育為教材，但除了一般性學校運動外，戶外探索冒險體育活動，也是有利於品格發展的身體活動，TPSR責任模式亦可以融入戶外探索體育活動中，可以提升學生在品格發展的效益。

參、合作學習有助於品格發展

在體育課的學習活動中，合作學習是重要的品



品格培植 體育加值—聯盟暨探索體育實務國際研討會。（圖片提供／潘義祥）

格發展策略，Pan, et al (2017)。品格教育策略融入大學體育課程對學生情意行為與動作技能之影響，探討實施「合作學習策略融入責任教學模式」（實驗組）與單一性的「責任教學模式」（對照組）的體育課程，對學生學習動機、責任感、動作技能之影響差異。研究結果顯示實驗組在學習動機、責任感、動作技能表現上，皆顯著優於對照組；研究結論為合作學習策略融入到責任教學模式中，更能夠促進學生學習動機、責任感與動作技能表現。

合作學習是當今教育領域中，非常重要的教育策略（Casey & Goodyear, 2015），合作學習是異質性團隊小組，共同協力達成團體目標的學習過程。合作學習策略促進了社會支持系統，提升學生的學習表現。Dyson (2005) 也指出合作學習應用在體育課的教學研究中，可以促進學生八個面向的學習效益，包含提升社會互動技巧、發展人際關係、促進活動參與、發展動作技巧與比賽策略、

促進團隊小組運作、助人技巧、承擔學習責任、為團隊目標盡本分。過去的體育教學研究，也證實合作學習可以提升學生的學習成效（Kirk, 2013）。在合作學習的體育教學情境中，學生以團隊小組的方式完成任務，發揮團隊凝聚力，完成團隊目標。合作學習中的學習團隊可以發展學生的領導力、角色責任、互助技能。

肆、「運動與品格教育學術研討會」的推波助瀾

品格教育是國際運動教育的重要發展趨勢。臺灣運動教育學會、桃園市政府、國立體育大學、臺灣師範大學共同辦理了「2018東亞運動教育聯盟暨探索體育實務國際研討會」，這是運動教育與探索體育的學術盛會，這次研討會的主題為「品格培植 體育加值—Character Development through Sports and Outdoor/Adventure Activities」，以運動教育與探索體育促進青（少）年正向發展。這次以運動教育、探索體育與品格發展為軸心議題，來自美國、紐西蘭、日本、韓國、大陸、馬來西亞等國外學者，共計342位與會者，其中六十餘位國外人士，以運動與戶外探索促進人的正向發展。運動具有改變世界的力量，透過運動教育及探索體育來促進青（少）正向發展，也意謂運動可以讓生命更美好。運動除了健康促進外，也可以促進人的品格發展。也代表品格發展在國內運動教育領域中，也形成一個重要議題，受到重視。本次研討

會邀請美國喬治亞大學Dr. Bryne分享TPSR責任模式之國際期刊研究發展趨勢，紐西蘭威靈頓維多利亞大學Dr. Barrie Gordon，並提出高危機青少年參與拳擊運動團隊，生命態度的正向改變；日本野地教育產業會社執行長Dr. Taito Okamura 介紹日本山野教育的歷史演進，並提供日本推行戶外教育五十多年的實務經驗。此外，我國國立體育大學周宏室榮譽教授、臺灣運動教會理事長潘義祥教授、日本早稻田大學Dr. Eiichiro Fukami、韓國仁川大學Dr. Jeong Jun Park等4名學者專家，共同探討如何透過當代運動教育促進學生品格發展，研討會亦透過探索品格體育工作坊，讓大家在學術饗宴後，實地體驗高低空繩索、飛盤、定向與籃球等品格體育實務活動。

2017當代運動教育暨臺灣東協南亞全球巧固球發展國際研討會，倡導當代運動教育，促進全人發展為念，以運動打造美好社會為旨要，大會主題「以運動打造美好社會」（Building up a wonderful society through sport，也承蒙國際巧固球在臺舉辦賽事，總計與會33個國家，313位

參與者，其中國內人士約二百多人，加上一百位左右的國外學者專家與運動員。就如同這次的大會的slogan: “Sport has the power change to change the world.” Said by Nelson Mandela. We can use it to inspire person and to unite people in order to build a wonderful society. 透過這次研討會的舉辦也正在影響世界，也是“Sport has the power change to change the world.” 這句話的最佳寫照。

伍、政府單位的執行推動—

「探索體育：探索品格、體育加值」計畫

臺灣四面環海，島內山海資源豐富，提供探索體育的良好環境，鼓勵青少年在安全無虞情境下，藉由身體與心理挑戰活動，突破舒適圈、走出教室從事學習。推展戶外教育為我國重要體育政策之一，體育署自106年起辦理「探索體育：探索品格、體育加值」計畫，結合學校體育與探索教育的特色與元素，嘗試建構探索體育新概念。一方面，結合各級學校體育課程設計，鼓勵學生從體育中探索品格；另一方面，透過戶外探索體育活動，強化學生問題解決、堅強意志與挑戰逆境等堅強適應環境能力（林德福，2018）。

這次教育部探索體育計畫團隊，參訪日本探索體育的發展，包含參訪日本外展學校（outward bound school）、參加日本第六屆野外教育研討會（Wilderness Education Association Japan，



2017當代運動教育暨臺灣東協南亞全球巧固球發展國際研討會—以運動打造美好社會。
（圖片提供 / 潘義祥）



教育部探索體育計畫團隊日本參訪。（成員包含探索體育召集人吳崇旗與團隊成員洪煌佳、郭奕賓、吳冠璋、潘義祥等教授）（圖片提供／潘義祥）

WEAJ）、參與成蹊體育大學野外登山實務教學課程，這次參訪對國內探索體育發展有如下啟示：

- 一、日本外展學校有完備的野外探索設施與冒險教育課程：這次到長野縣參與日本外展學校，在中心主任的介紹下，瞭解日本野外探索的設備、課程、師資，有冬季與夏季的教育活動，此一部分，對於日本長遠的野外探險教育的發展有其功效。未來，臺灣宜效法，建立這種野外探索基地，以發展長遠的野外探索體育之活動與師資培育課程。
- 二、日本野外教育學會是為重要的民間野外探索教育的發展平台：本次參與日本的野外教育研討會，瞭解日本野外教育學會在推展野外探索體育上，有其重要的功效。這是一個產學共聚的平台，未來臺灣可以借重其發展經驗，成立野地教育學會，以作民間發展的基石。
- 三、野外登山實務教學具有理論與實務結合之功效：這次成蹊體育大學Aya教授，辦理臺日師生飯繩山的登山健行活動，學生們配帶血氧測量儀，瞭解不同高度身體狀況，這種專業的教學，

未來值得在臺灣山野教育上推廣。

透過這次的參訪活動，瞭解日本比臺灣在野外探索教育上，早了二、三十年的發展歷程，雖然臺灣剛起步，但是透過國外的發展借鏡，可以建立更國際化的發展規畫，與國際野外機育機構進行交流，各大學與海外學校進行實習與交換學生計畫，此對臺灣野外探索體育之未來發展，將可以達到更佳的功效。探索體育的精神，如同日本外展學校的重要

標語，包含Outward bound is inward odyssey, unlocking your potential, self-discovery through adventure, outward bound is inward odyssey，教育部體育署推動的探索體育計畫，是值得肯定，以及各級學校宜大力發展的政策。

陸、結語

“Watch your thoughts, they become words; watch your words, they become actions; watch your actions, they become habits; watch your habits, they become character; watch your character, for it becomes your destiny.”

這是一句西方諺語，意即「注意你的思想，它們會變為言語。注意你的言語，它們會變為行動。注意你的行動，它們會變為習慣。注意你的習慣，它們會變為性格。注意你的性格，它會變為你的命運。」思想創造了人的性格，編織了人的世界。事實上，我們希望學生達成學到良好的才能表現與品格態度，成為良好的現代公民。在學校體育中，我們要如何作呢？本文所提的TPSR責任模式，在學

者專家及基層體育教師、教練的實證研究中，都具體指出其可以達到具體有效的品格教育功效，值得學校在學校體育課、運動團隊與社團推動。運動促進青（少）年正向發展” Positive youth development through sport”，這個受到國際運動教育的重視，以青少年喜愛的運動為平台，鼓勵青少年參與，對青少年品格教育之發展，具有良好成效，值得大力推動。

作者潘義祥為國立體育大學體育研究所教授

參考文獻

周宏室、徐偉庭（2012）。個人與社會責任課程模式之探究。中華體育季刊，26 卷1期，101-108頁。

周宏室、徐偉庭、陳文長（2011）。運動情境中的道德脫離—社會認知理論取向之新方向。臺灣運動教育學報，6卷2期，19-30頁。

洪蘭（2013）。打破分數迷思，教育要教品格。天下雜誌，取向天下雜誌網站<http://www.parenting.com.tw/article/article.action?>

教育部（2009）。教育部品德教育促進方案。取自教育部品德教育資訊網，<http://ce.naer.edu.tw/index3-1.html>

潘義祥（2012）。個人與社會責任模式之研究發展趨向。中華體育季刊，26（4），491-498。

潘義祥（2013）。運動中培養品格之教育方案：Hellison責任教學融入體育課傳統教學模式與運動教育模式後之學習效益。科技部結案報告書。

潘義祥（2014）。品格教育策略融入大學體育課程對學生情意行為與動作技能之影響。國立體育大學研究計畫補助成果報告。

潘義祥、謝瑩蓉、余泓麟、張詩屏（2017）。責任模式與運動教育模式整合的雙模式課程之實踐經驗與情意行為效益。臺灣運動教育學報，12卷2期，35-54。

林德福（2018）。署長序---探索體育政策發展。第

七屆東亞運動教育聯盟暨二〇一八探索體育實務國際研討會論文集，第3頁。

Casey, A., & Goodyear, V. A. (2015). Can cooperative learning achieve the four learning outcomes of physical education? A review of literature. *Quest*, 67, 56-72.

Dyson, B. (2005). Integrating cooperative learning and tactical games models: Focusing on social interactions and decision making. In L. L. Griffin, & J. I. Butler (eds.). *Teaching Games for Understanding: Theory, research, and practice*. (pp 137-148). Champaign, IL: Human Kinetics.

Hellison, D. (1995). *Teaching Responsibility through Physical Activity*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Hellison, D. (2003). *Teaching Personal and Social Responsibility through Physical Activity*. (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Hellison, D. (2011). *Teaching Personal and Social Responsibility through Physical Activity*. (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Hsu, W. T., Pan, Y. H., Chou, H. S. (2015). The role of physical education curriculum in future decades. *Journal of Taiwan Sport Pedagogy*, 10(1), 1-14.

National Association for Sport and Physical Education (1995). *Moving into the future: National standards for physical education*. Boston: McGraw-Hill.

National Association for Sport and Physical Education (2004). *Moving into the future: National standards for physical education*. Boston: McGraw-Hill.

King, M. L. (1947). *The purposes of education*. Retrieved December 17, 2016, from <http://www.drmartinlutherkingjr.com/thepurposeofeducation.htm>.

Kirk, D. (2013). Educational value and models-based practice in physical education. *Educational Philosophy and Theory*, 45, 973-986.

Pan, Y. H., Hsu, W. T., Lee, Y. S., Chen, C. H., Chen, P. A. (2017). Students' learning effects of implementing difference character education strategies for university physical education courses. *ECSS 2017 : 22nd Annual Congress of the European College of Sport Science*. Essen, German, 2017.07.05-08.

Ryan, K. (2002). *The Six E's of Character Education*. New York: Center for the Advancement of Ethics and Character.

Walters, S. (2016). *Character Education: A Literature Review*. <http://www.characterandcitizenship.org/researchers/18--what--works--in--character--education--report--for--practitioners>