



# 探索體育融入課程介紹～ 有品有德的籃球挑戰賽

文 / 李一聖

## 壹、前言

健康與體育領域課程在十二年國民基本教育「成就每一個孩子」的願景架構下，包含結合生活情境的整合性學習、適性開展身心潛能成為終身學習者、建立健康生活型態，培養日常生活中之各種身體活動能力等三項重要內涵（教育部，2016）。除此，政府亦積極鼓勵學校推動品格教育的培養，可運用體育活動與生活經驗、服務學習等多元方式，使學生認識與體驗品德核心價值，並培養良好的態度與行為習慣。由此可知，品格教育在學校的重要性，而如何由體育活動中來提升學生品格是我們從事體育教育工作者應有的積極作為，本文擬由品格教育（個人與社會責任模式教學）融入國中籃球體育課程中教學實例進行分享，希望透過實例分享，拋磚引玉，能讓更多教學現場有興趣投入品格教育融入於體育課程中實施的一線體育教師，有一參酌的範例。

透過體育教學發展學生好品格一直是運動領域專家學者們所關注的焦點之一（Shields & Bredemeier, 2007）。其最具代表性人物為美國伊利諾大學Don Hellison教授，最初發展出個人與社會責任模式，主要也是因為觀察到在美國開放型的社會，毒品、槍械得來比較容易，而衍生許多社會問題，另一部分是因在美國學生文化背景的差異問題，其家庭結構也造成高關懷學生漸增，基於這些社會文化的演變下而促使發展出個人與社會責任模

式（李一聖，2017）。因此，我們希望在體育課中融入此模式的實施來幫助青少年變得更有責任感（Hellison et al., 2000）。若學生都能有良好的責任感，將有利於社會行為之展現，校園霸凌事件與暴力行為應該會有所減少。

## 貳、個人與社會責任模式之概念

Hellison（2003）將個人與社會責任模式層級做了不同層級的劃分，由層級零到層級五：層級零（無責任感）：以自我為中心、缺乏自我控制力、不合群；層級一：尊重他人的權利和情感；層級二：努力和合作：跟人容易相處、能自動自發，嘗試新的任務；層級三：自我導向：專注於工作、設立和堅持個人目標；層級四：幫助他人和領導；層級五：轉移出體育館：把體育課所學的價值觀移轉到日常生活。Hellison（2003、2011）提出了5個明確的教學步驟：一、關鍵時間：教師用上課前、剛上課時或剛下課的時間與學生短暫個別談話；二、認知對話：教師用剛上課時說明層級目標；三、身體活動：為體育課的核心，老師必須適時將TPSR層級目標融入至身體活動中；四、小組會議：針對今天課堂所發生或發現的事情進行討論並發表；五、自省時間：此為個人自省，讓學生反思和評估自己今天的行為表現。因此在教學設計時需將個人與社會責任模式層級做清楚的界定，每節課所要學生達成的層級，在教學步驟上也需配合層級目標來進行，才能有效提升學生責任行為。

### 參、個人與社會責任模式教學設計實例分享

品格教育融入國中體育教學的課程設計理念依據健體領域國民中學階段核心素養具體內涵「健體-J-C1具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會」與「健體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。」轉化為素養導向，「籃球挑戰賽」的學習評量係以學習重點為依據，對照核心素養達成的情形，兼顧形成性與總結性評量，強調真實性評量且連結學生於實際情境中的應用。評量項目包含認知、情意、技能及行為實踐，運用實作評量、上課參與、課後作業等多元評量的策略，亦採用「籃球挑戰賽表現評量表」、「籃球實踐紀錄表」等多元評量方式。本文因篇幅限制，僅設計六節課，每兩節課教導學生一個層級，包含層級一尊重他人的權利和情感，層級二努力參與與合作及層級三自我導向，課程設計內容如下。

#### 一、第一節

- (一) 教學主題：運出活力。
- (二) 教導層級：尊重他人的權利和情感。
- (三) 教學內容：
  1. 準備活動。
    - (1) 模式課程介紹。
    - (2) 小組名單與角色分工。
    - (3) 討論小隊名稱、隊呼、責任分配。
  2. 暖身活動。
  3. 認知對話：簡要說明如何尊重他人  
(例：在體育課與同學有衝突時，我能和平解決；遇到令我不滿的事，我會控制自己的脾氣)



修正式三段三籃球挑戰賽。(圖片提供 / 李一聖)

4. 主要活動：運球（原地單手運球、原地換手運球、分組運球，並互相觀察給予回饋）。
5. 小組會議：讓學生有一個表達對當天課程或對於同儕整體表現及老師的教學是否有效的看法。
6. 自省時間：今天在體育課程當中是否有表現出如何尊重他人，可讓學生用大姆表示學習情形，向上（很好）、向下（普通）、向旁邊（待加強）。

#### 二、第二節

- (一) 教學主題：運出活力。
- (二) 教導層級：尊重他人的權利和情感。
- (三) 教學內容：
  1. 暖身活動。
  2. 認知對話
    - (1) 說明責任層級一尊重的概念和具體的內容。
    - (2) 說明如何尊重他人（例如：在體育課與同學討論和課程相關的問題時，我能傾聽同學發言；我會用謙虛的態度與他人相處；我會接受表現不好的同學）
    - (3) 尊重的小故事。

- 3.主要活動：運球（右手運球活動、左手運球活動、運球接力）
- 4.分組比賽：修正規則
  - （1）每次投籃中籃框1分，進球2分，三分線外投籃命中得3分。
  - （2）投籃前，球必須在場內互傳，每一隊友都要拿到球，才能投球。
- 5.小組會議：同第一節。
- 6.自省時間：今天在體育課程當中是否有表現出如何尊重他人，讓學生用大拇指表示學習情形，同第一節。

### 三、第三節

- （一）教學主題：百步穿楊。
- （二）教導層級：努力參與與合作。
- （三）教學內容：
  - 1.暖身活動。
  - 2.認知對話
    - （1）說明責任層級參與及努力的概念和具體的內容（例如：就算體育課要學習的內容很難，我也會盡力去學習；就算老師不在旁督促，我也會自己練習）。
    - （2）努力的小故事。
  - 3.主要活動：投籃及傳球上籃（右手上籃、左手上籃）。
  - 4.分組比賽：同第三節。
  - 5.小組會議：同第一節。
  - 6.自省時間：今天在體育課程當中是否有表現出努力參與與合作，讓學生用大拇指表示學習情形，同第一節。

### 四、第四節

- （一）教學主題：限時專送。

- （二）教導層級：努力參與與合作。

- （三）教學內容：

- 1.暖身活動。
- 2.認知對話：說明責任層級努力參與合作的概念和具體的內容（例如：會利用課餘時間去練習體育課堂所教之內容；進行比賽時，我會與同學討論戰術；比賽時，我會與隊友相互幫助）。
- 3.主要活動：籃球傳球（兩人一組，胸前傳球；兩人一組，地板傳球；一分鐘自我設定傳球次數，兩人一起設定目標，傳球動作為胸前、地板、過頂傳球三選一）。
- 4.分組比賽：半場6vs6比賽，男生採用正式規則；女生規則同第三節。
- 5.小組會議：同第一節。
- 6.自省時間：今天在體育課程當中是否有表現出努力參與與合作，讓學生用大拇指表示學習情形，同第一節。

### 五、第五節

- （一）教學主題：拔得投籌。
- （二）教導層級：自我導向。
- （三）教學內容：
  - 1.暖身活動。
  - 2.認知對話
    - （1）教導同學設定合理的目標，與對成功的再定義（努力完成比勝利更成功）。
    - （2）自我導向小故事。
  - 3.主要活動：籃球投籃（原地跳投接力30下；複習第三週投籃活動）。
  - 4.分組比賽：半場2vs2比賽，男生採用

正式規則，女生每次投籃中籃板1分，籃框2分，進球3分，三分線外投籃命中得4分。

5.小組會議：同第一節。

6.自省時間：在體育課程當中是否有表現出自我導向（如：對於感興趣的內容、我會主動去學習；我想要更多的學習讓自己愈來愈好等），讓學生用大姆表示學習情形，同第一節。

## 六、第六節

（一）教學主題：籃球技能綜合練習。

（二）教導層級：自我導向。

（三）教學內容：

1.暖身活動。

2.認知對話

（1）教導同學根據不同難度的關卡，調整自己步調，做充分的練習。

（2）教導同學自己設定目標及主動蒐集有關體育課的學習資料的重要性與價值性。

3.主要活動：籃球綜合練習-運球、上籃、投籃、傳球。

4.分組比賽：同第五節。

5.小組會議：同第一節。

6.自省時間：在體育課程當中是否有表現出自我導向（如：幫自己設定目標；主動蒐集與體育課有關的資料），讓學生用大姆表示學習情形，同第一節。

## 肆、結語

在教學實務上，儘管Hellison 提出的TPSR是一套具體的課程模式，但並沒有提供明確的課程設

計，而是期望實務工作者掌握這些模式的原理原則與策略，並且依照不同的對象與情境，發展出符合實際需求的課程方案（周宏室、徐偉庭，2012）。如果體育教師能夠應用此一模式於體育教學，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）。因此本文以教學實例設計將TPSR融入於國中籃球教學上，期望透過此一模式的介入，提升學生品格素養，也能開啓更多元樣貌的體育課程與教學。

作者李一聖為臺北明湖國小輔導主任/國立體育大學博士生

## 參考文獻

李一聖、郭姿伶（2017）。玩出好品格的體育課——個人與社會責任模式。國教新知，64（2），16-26。

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（1），101-108。

教育部（2016）。十二國民基本教育課程綱要。臺北：作者。

潘義祥（2012）。體育課程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。

Hellison, D. (2000). *Physical activity programs for underserved youth*.

*Journal of Science and Medicine in Sport*, 3, 238-242.

Hellison, D. (2003). *Teaching personal and social responsibility through physical activity* (2nd ed.).ampaign, IL: Human Kinetics.

Hellison, D. (2011). *Teaching personal and social responsibility through physical activity* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Shields, D. L., & Bredemeier, B. J. L. (2007). *Advances in sport morality research*. In G. Tenenbaum, & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 662-683). Indianapolis, IN: Wiley.