

國立臺灣體育運動大學  
National Taiwan University of Physical Education and Sport  
體育研究所碩士學位論文

運動參與介入對降低校園霸凌與偏差行為之研究-以臺中市某國小為例

A Study of Reducing Campus Bullying and  
Deviant Behavior Through Exercise Program  
Intervention

- A Case of Elementary School in Taichung City



研究生：鄭智聰 撰

指導教授：陳春蓮 教授

中 華 民 國 1 0 2 年 7 月

論文名稱：運動參與介入對降低校園霸凌與偏差行為之研究 -

以臺中市某國小為例

總頁數：296

校所組別：國立臺灣體育運動大學體育研究所人文社會組

畢業時間及提要別：101學年度第二學期碩士論文

研究生：鄭智聰

指導教授：陳春蓮博士

### 中文摘要

本研究旨在探討參與運動參與介入對降低校園霸凌與偏差行為的效果，在運動參與方案中，使用教導個人與社會模式（TPSR），以促進參與者個人責任與社會責任，進而減少校園霸凌與偏差行為。本研究以文獻分析、觀察、教師教學省思、與問卷調查方式分析運動方案之成效。共有12位國小五、六年級學生參與本研究，在八週的運動參與方案中以籃球教學為主，並輔以躲避球課程與運動勵志影片欣賞。以描述統計分析研究者的運動情境觀察記錄表、教師的校園生活觀察記錄表與家長的日常生活觀察記錄表之平均分數。而於運動方案實施前與實施後對參與者各進行一次PSRQ問卷的施測，再以卡方分配考驗前後測的得分是否有差異。本研究所得之主要結果如下：

- 一、國小階段的校園霸凌以關係霸凌、言語霸凌為主；偏差行為以不良習性偏差、學習偏差與網路偏差為主，成因皆為個人因素、家庭因素、學校因素與社會因素。
- 二、透過運動參與可增加情緒穩定、降低焦慮與促進道德發展。
- 三、參與者在PSRQ問卷前後測得分有顯著差異。
- 四、運動參與方案融入TPSR的教學模式可減少校園霸凌與偏差行為。

關鍵字：運動參與、校園霸凌、偏差行為、TPSR、PSRQ

Cheng, Chih-Tsong(2013). *A Study of reducing campus bullying and deviant behavior through exercise program intervention - A case of elementary school in Taichung city*. Unpublished master thesis, Nation Taiwan University of Physical Education and Sport.

### **Abstract**

The major purpose of this research is to explore the effects of reducing campus bullying and deviant behavior through exercise program intervention. Researcher implement TPSR ( Teaching personal and social responsibility ) mode to promote participant's personal responsibility and social responsibility during the program, thereby reducing school bullying and deviant behavior.

By adopting the various approaches, like literature analysis, study observations, instructor's retrospective assessment, questionnaires and student's worksheet to examine the effect of exercise program. There were twelve students of grade five and six had been recruited to participated this study. Participants involved in a program of basketball, dodge ball and sport film-watching in eight weeks. Researcher uses descriptive statistics to analyze researcher's sports situational observation records, teacher's campus observation records and parent's daily observation records. In order to understand the different of pre- and post-test of PSRQ questionnaire, the results were analyzed by Chi-square

test. The major finding of the study are as follows :

- 1.The main types of campus bullying in elementary school are relationship bullying and verbal bullying. The main types deviant behavior are bad habits deviance, learning deviance and cyber deviance. But the causes both include individual factor, family factor, campus factor and society.
- 2.The result shows that, involved in exercise should increased participant's emotional, reduced anxiety and improved moral development.
- 3.There are significant differences between pre- and post-test of subscale of questionnaire.
- 4.Exercise program with TPSR model can reduce campus bullying and deviant behavior.

Key words : exercise participation, campus bullying, deviant behavior, TPSR, PSRQ

## 謝 誌

如果早十年就讀研究所，我想我可能無法如期畢業，常聽他人說一本論文將近二萬字，我連二千字都寫不出來。在投身教職十多年後，看到教育環境有太多值得探究的問題，尤其是最被國小教師忽視體育課所帶給學生在身心發展的益處，也因此就在就讀臺體大前，便確立了我的研究方向。雖然大學不是體育相關科系畢業，但平時對運動便相當熱愛的我，在就讀研究所這兩年，受到各授課教師非常多的指導與幫助，讓我對體育有了更深一層的了解與體會，加上這期間參與了不少的體育活動，更是深刻的體會運動所帶來的身心益處，進而促成了這本論文的誕生。

在此要特別感謝春蓮老師擔任總務長期間，在忙於新建教學大樓工程時，抽空審閱我的論文，讓這本論文更臻於完美，而重佑老師與喬齡老師在統計學與心理學的魔鬼訓練、光熙老師對社會學的深入剖析、俊傑老師的量表編修，更是令我印象深刻且獲益良多。而同窗好友惠玲、宛勳、明鴻、偉智、吟龍與其他角力隊好友的相伴，讓我在論文寫作最難熬時候，情緒有了紓解的管道。最後，最要感謝的是我的另一半與小女，容忍這兩年我疏於對他們的關心與照顧，但仍不時地給予我精神上的支持，並將此論文獻給我的雙親，如果沒有他們從小的鞭策，相信我絕不會有今日的成就。

很榮幸在畢業前夕欣逢體院改制為大學，這是我讀過最令我難忘的學校，而我也以身為臺體人為榮。

鄭智聰 謹誌

民國 102 年 6 月

## 目 錄

|                              |           |
|------------------------------|-----------|
| 中 文 摘 要 .....                | I         |
| 英 文 摘 要 .....                | III       |
| 謝 誌 .....                    | V         |
| 目 錄 .....                    | VI        |
| 表 目 錄 .....                  | IX        |
| 圖 目 錄 .....                  | X         |
| <br>                         |           |
| <b>第 壹 章 緒 論 .....</b>       | <b>1</b>  |
| 前 言 .....                    | 1         |
| 第一節 研究緣起與動機 .....            | 3         |
| 第二節 研究目的 .....               | 8         |
| 第三節 研究範圍與限制 .....            | 8         |
| 第四節 名詞釋義 .....               | 10        |
| <br>                         |           |
| <b>第 貳 章 文 獻 探 討 .....</b>   | <b>12</b> |
| 第一節 校園霸凌的定義、類型、成因與因應策略 ..... | 12        |
| 第二節 偏差行為的定義、類型、成因與因應策略 ..... | 25        |
| 第三節 運動參與對心理與道德發展之相關探討 .....  | 39        |
| 第四節 運動方案設計原理與實徵研究 .....      | 47        |
| <br>                         |           |
| <b>第 參 章 研 究 設 計 .....</b>   | <b>61</b> |
| 第一節 研究架構與流程 .....            | 61        |
| 第二節 研究對象 .....               | 64        |
| 第三節 研究方法與設計 .....            | 66        |
| 第四節 研究信度與效度 .....            | 69        |

|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| 第五節 研究工具 .....                | 71         |
| 第六節 資料處理與分析 .....             | 74         |
| <b>第四章 研究歷程結果的討論與分析 .....</b> | <b>76</b>  |
| 第一節 運動方案教學歷程討論與分析 .....       | 76         |
| 第二節 運動勵志影片欣賞心得 .....          | 118        |
| 第三節 觀察記錄表之討論與分析 .....         | 139        |
| 第四節 運動參與社會與責任問卷結果討論與分析 ..     | 159        |
| <b>第五章 研究發現與建議 .....</b>      | <b>167</b> |
| 第一節 研究結果與發現 .....             | 167        |
| 第二節 研究建議 .....                | 172        |
| <b>參考文獻 .....</b>             | <b>175</b> |
| 中文部份 .....                    | 175        |
| 英文部份 .....                    | 185        |
| <b>附    錄</b>                 |            |
| 附錄一 國小運動參與個人與社會責任問卷 .....     | 198        |
| 附錄二 籃球運動教學教案設計 .....          | 200        |
| 附錄三 躲避球運動教學教案設計 .....         | 235        |
| 附錄四 研究觀察日誌 .....              | 240        |
| 附錄五 運動情境觀察記錄表 .....           | 278        |
| 附錄六 校園生活觀察記錄表 .....           | 279        |
| 附錄七 日常生活觀察記錄表 .....           | 280        |
| 附錄八 態度影片欣賞學習單 .....           | 281        |



|                        |     |
|------------------------|-----|
| 附錄九 靈魂衝浪手影片欣賞學習單 ..... | 282 |
| 附錄十 卡特教頭影片欣賞學習單 .....  | 283 |
| 附錄十一 運動勵志影片欣賞學習單 ..... | 284 |
| 附錄十二 研究參與家長同意書 .....   | 285 |
| 附錄十三 專家效度名單 .....      | 286 |

## 表 目 錄

|        |                              |     |
|--------|------------------------------|-----|
| 表 2-1  | 臺灣國中小學校園霸凌形式與具體行為比率表 .....   | 17  |
| 表 2-2  | 學校三級預防輔導模式表 .....            | 36  |
| 表 2-3  | 個人與社會責任等級組成要素與具體行為表 .....    | 50  |
| 表 2-4  | 以運動參與促進品格發展相關研究表 .....       | 57  |
| 表 3-1  | 參與者基本資料與行為問題表 .....          | 64  |
| 表 3-2  | 八週運動課程設計重點與對應 TPSR 指標表 ..... | 73  |
| 表 4-1  | 參與者運動情境觀察記錄表平均分數表 .....      | 140 |
| 表 4-2  | 運動參與觀察記錄表各週平均數表 .....        | 141 |
| 表 4-3  | 參與者校園生活觀察記錄表平均分數表 .....      | 142 |
| 表 4-4  | 校園生活觀察記錄表各週平均數表 .....        | 144 |
| 表 4-5  | 參與者日常生活觀察記錄表平均分數表 .....      | 145 |
| 表 4-6  | 日常生活觀察記錄表各週平均數表 .....        | 146 |
| 表 4-7  | 努力指標前測與後測得分交叉表 .....         | 160 |
| 表 4-8  | 努力指標前測與後測卡方檢定表 .....         | 160 |
| 表 4-9  | 自我導向前測與後測得分交叉表 .....         | 161 |
| 表 4-10 | 自我導向前測與後測卡方檢定表 .....         | 161 |
| 表 4-11 | 尊重他人前測與後測得分交叉表 .....         | 162 |
| 表 4-12 | 尊重他人前測與後測卡方檢定表 .....         | 162 |
| 表 4-13 | 關懷他人前測與後測得分交叉表 .....         | 163 |
| 表 4-14 | 尊重他人前測與後測卡方檢定表 .....         | 163 |

## 圖 目 錄

|                   |    |
|-------------------|----|
| 圖 3-1 研究架構圖 ..... | 62 |
| 圖 3-2 研究流程圖 ..... | 63 |

# 第壹章 緒論

## 前言

教育環境是培育身心健全、知禮上進、品學兼優的學生為主要目的。因此，學校營造的校園氣氛應是安全、和諧、健康、快樂、友善與樂於求知。但校園內的每個學童來自不同的成長環境，在團體生活中難免因觀念與習慣的不同，而產生人際關係的衝突，在眾多校園問題中，較為人所關注之一便是校園霸凌。

近年來校園霸凌事件層出不窮，使得許多學生對上學心生畏懼，家長更擔心子女在校安全。根據兒童福利聯盟 2011 年的調查指出，國小四、五、六年級學童於 2011 年 1 月～2 月在校期間經常，甚至每天被同學欺負的比例，從 2007 年的 9.9%，上升到 2011 年的 16.1 %。因事態嚴重，自 2011 年開始，教育部明定每學期第一週為友善校園週，各校皆需加強宣導反霸凌之觀念，期望透過各種正確觀念的傳達、影片欣賞、各項動態（如戲劇、體驗活動）與靜態（如繪畫、演說、作文）活動等方式，使師生能瞭解霸凌行為及因應之道。有些則以改編歌曲、擊破霸凌箱或霸凌板（象徵反霸凌），邊擊鼓邊喊霸凌我不怕，有些則要求學生閱讀反霸凌資料或聽反霸凌演講（馮喬蘭，2011），但尚無具體的因應措施，致校園霸凌事件仍時有所聞。

而教育部（2007）所公布的各級學校校園事件統計表顯示，95 學年度高中職以下的校園事件中，暴力事件與偏差行為共有 1840 件，排名第四，比前一年增加了 82%，死傷人數高達 841 人，如將校園入侵、鬥毆、恐嚇等違法事件與離

家出走等校園維護事件加進來，偏差行為漸數將高達 3116 件，為校園事件的 21.1%。因此，如何改善學生偏差行為一直是校園內重大訓輔工作之一，多數學童在生活中無法獲得基本的需求滿足時，便容易造成偏差行為。莊耀嘉（1996，2000）的研究指出，自制力差、求樂衝動性高的兒童常由休閒活動來滿足感官刺激，當傳統活動無法滿足時，則會轉向不良休閒活動，進而促成偏差行為。因此，如何利用空閒時間從事正當休閒活動，適值得正視的課題。

多數學校在防制校園霸凌與降低偏差行為上多以加強道德教育為主要方法，期望藉由道德觀的宣導，讓學生學習尊重和關愛他人來促進學生的道德發展以減少校園霸凌事件與偏差行為，以期個人在成長過程中獲取正確核心價值教育時，會使做出合乎道德行為與正確決策(Rokeach, 1973)。張春秀(1988)認為道德是遵循社會行為的規範，是善的總稱，道德不只是內在的知善，同時也是外在的行善，即要盡量做到知行合一。張春興與林清山（1996）則認為個人在道德情境中，依其過去所形成的理念及行為經驗，在分析因果關係、批判是非善惡、估量利弊得失與抉擇行動方案的過程中，所做道德思考的方法，又可稱為道德判斷。研究指出，在體育活動所習得的經驗可促進品格與道德的發展(Gibbons, Ebbeck, & Weiss, 1995; Giebink & McKenzie, 1985; Miller, Bredemeier, & Shields, 1997; Solomon et al., 1990)。依教育部 2008 年國民中小學九年一貫課程綱要所訂定的能力指標，健康與體育領域除培養學童生理健康、運動的技能訓練，以及參與、重視安全生活與群體健康外，還包含如何促進自我的心理健康。故就體育理想而言，運動對心理、情緒等方

面應具有正面的影響力。

研究者目前服務於國民小學，在訓導處擔任生活輔導組長，發現多數的校園霸凌者與有偏差行為者大多是無責任心、不懂得尊重他人、情緒不穩定和無道德感，在面對問題時常以自我為中心，不會考慮到他人的感受。而學校中參與運動團隊的學生鮮少有偏差行為，對師長較尊重；並能積極主動的幫助他人；有較好的自我控制能力。簡瑞隆（2005）的研究發現，青少年有參與運動校隊經歷的運動員其偏差行為發生的頻率低於一般學生。因此，運動除可提升學童的身心健康外，應能培養其道德推理能力、責任心及對人的尊重。因此，在面對這一棘手的問題時，除了可應用學校輔導機制，如能輔以運動參與使學生能從做中學，親自體驗、感受與學習，相信必能收其成效。

## 第一節 研究緣起與動機

自 2010 年桃園縣八德國中爆發學校師生遭受霸凌案例且愈演愈烈後，霸凌問題逐漸受到社會大眾重視。雖然近年來各級學校不斷呼籲反霸凌，並舉辦各項宣導活動，但霸凌事件仍層出不窮。新竹市 3 名高一夜校女學生和校外同夥，聯手對 1 名劉姓國三少女施暴，過程甚至被同夥用手機拍下貼上網（林師民，2011）。彰化縣某國中因國三林姓學生在臉書上譏諷同班的巫姓學生，引起巫生不滿，便夥同另兩名國三學生，涉嫌以手腳及童軍椅痛毆林姓學生（吳為恭、湯世名，2012）。

根據教育部校安中心的統計資料顯示（教育部，2009），

94 年至 97 年校園暴力霸凌數據為國民中學最高，高中職校次之，排名第三為國民小學，最後為大專院校。雖然國小階段校園霸凌事件較為罕見，但據報導顯示霸凌在國小階段各年級都有可能發生。如為了爭風吃醋，一名國小六年級女學童強拉學妹拍裸照（陳慶居，2011）。台南市某國小四年級女學童九月開學不久，就遭同班四位男同學霸凌，甚至還拖到廁所集體毆打（黃文博，2012）。

然而，這些都只是校園霸凌事件冰山之一角，部分學生面臨霸凌時選擇逃避、隱瞞的方式，以免遭受更嚴重的霸凌行為，這反倒助長了霸凌者的氣燄。以網路霸凌為例，金車教育基金會於 2012 年 6 月的調查顯示，青少年面對網路霸凌，43%選擇「淡定回應」、39%選擇「潛水（視而不見、不回應）」等冷處理方式，不對霸凌者發表任何意見，甚至有 5%的青少年會按「讚」，反而支持霸凌者（陳至中，2012）。有些學校會以息事寧人的方式，希望能「大事化小，小事化無」以免影響校譽；而有些家長或師長面對此問題時，多認為這些行為只是學生出於好玩，同學間的嬉鬧而淡化之，無須大驚小怪。而在國小階段的問題學童大多是行為偏差，尚未構成霸凌行為的要素，且偏差行為不一定會造成他人的傷害，但某些家長與教師在處理學生的校園事件時，常無法區分何種行為為偏差行為，何種行為已構成霸凌要素。因此，本研究的動機之一，即為探討國小階段常見的校園霸凌與偏差行為類型及成因。

根據 Bandura(1986)的社會學習理論，人的多數行為是通過觀察別人行為和行為結果而學得的。因此，兒童常從同儕的錯誤行為或電視電影媒體誇張的角色行為模仿，非正確的

處理方式，甚或因家庭教育功能不彰，家中長輩錯誤的教育方式而出現偏差行為，而霸凌便是偏差行為之一。因此，根據社會學習理論，在參與運動時教育工作者如能在指導學生營造和睦的學習環境，教導學生與同儕互動之道，塑造良好的行為典範，適時給予鼓勵與支持，應能讓學生內化其所觀察與習得的好行為。

傳統觀念皆認為運動的功能僅止於身體健康，對心理、情緒、行為、道德、人際關係的助益甚微（翁志成，1999）。但研究指出，參與運動不僅能促進學生生理的發育、身體的健康之外，也能有心理上的助益，Humphrey（1987）認為，體育課如同其他學科，具有特定的知識體系；其價值反映在知性、情緒與社會、生理面向；體育課所習得的知能對個體其他方面或未來均有影響。運動參與對於個體身、心、靈的益處除了可以提升心肺功能、減少慢性病的發生、增加骨骼密度外，更可以有利於正面情緒的增進，也能減低負面情緒的反應（塗紫吟，2008）。正面的情緒感受包括自尊與自我概念的提升，增加體力因而產生勝任感、變得較有活力、敏捷，有清晰的思緒與增加幸福的感覺，也會使個體較為樂觀（周嘉琪，2004）。因此，本研究的動機之二，即是更進一步探討運動參與對國小學童的心理效益。

Arnold(1994)認為，運動為一種發展美德的用辭（公平競爭、誠實、尊重、堅持等）以及培養生活技能與成熟心理的訓練方法（學習競爭、壓力處理、他人合作、自我要求等），藉由運動參與，有助於追求卓越表現，激發潛能與社會道德發展。雖然有多數的運動推展者認為運動參與有益於道德和社會發展，但也有多數的學者持反對的意見，認為競技運動



過於強調競爭性、勝利與名利，反而促成運動員的偏差行為，如使用禁藥、賭博、言語辱罵與暴力等“反道德”行為(Kavussanu, Seal, & Phillips, 2006)，不但削弱了社會規範和價值體系，且形成個人行為偏差與價值判斷上的混淆（張淑卿，2002）。倘國民小學階段的體育活動以參與為重而降低對勝負成敗的強調，應可提供促進道德發展與培養品格的情境。因此，如何透過運動參與以促進道德發展成乃學校教育需正視的問題，是故如何規劃有效的運動方案以促進學生的正向品格，進而減少霸凌行為與偏差行為，乃為本研究動機之三。

霸凌者給人的印象大多為霸道和衝動，傾向使用暴力欺壓他人，並且自認為老大；比較自我中心，對受害同學缺少同理心（維基百科，2011），其對人際關係的處理缺乏是非善惡的正確判斷，且較無道德感。因此，在面對校園霸凌時，除了需對被霸凌者輔導外，針對霸凌者亦需瞭解其心理因素並採行合適的因應措施，避免因錯誤的方式而造成反效果。而在降低偏差行為上，Widmer 與 Trunnel(1996)的研究發現，如果青少年在成長階段建立健康的休閒生活型態，並致力於追求、探索終身的運動習慣與興趣喜好，將會提高其從運動行為所帶來的內在滿足感，應可避免讓休閒淪感官逸樂，或盲目的休閒商品化消費。因此，在運動情境中，除可讓學童宣洩其過多的精力，更可發洩其在校園生活所遭受的挫折與負面情緒。在日常生活中受到過多因素（如環境、重要他人與大眾傳播媒體）的影響，所以個體在道德判斷上遠比運動情境中來的複雜。

青少年在發育時期，正處於生理成長與心理變化最急遽

的時期，面臨壓力所遭受的挫折、失敗與衝突，均會影響心理健康，並對健康及快樂感造成風險 (Gallo, Schultz & Breitmayer, 1992)。當青少年適應不良時，往往容易出現攻擊、破壞、抽菸、喝酒、藥物濫用等偏差行為 (Hoffman & Su, 1998)，甚至出現焦慮、憂鬱及自殺等心理問題 (Birmaher, et al., 1996)。因此，教育單位如能於早期提供一可行有效之介入方案，將可避免學生偏差行為的養成，並衍生更嚴重的犯罪行為。

Hall (1986)研究發現，與日常生活的道德推理相比，大學運動員在運動道德推理上有較高的道德水準。而有些研究採用社會學習理論 (Giebink & McKenzie, 1985)、結構發展理論 (Romance, Weiss, & Bockoven, 1986; Solomon, 1997)或同時採用兩種理論 (Bredemeier, Weiss, Shields, & Shewchuk, 1986; Gibbons, Ebbeck, & Weiss, 1995)的觀點指出，運動參與可培養學童道德判斷能力以促進品格發展 (張淑卿, 2002)。有些研究則針對有風險因素的青少年提供運動計畫以減少犯罪 (Hellison, 1995; Miller, Bredemeier, & Shield, 1997; Robins, 1990)。因此，本研究動機之四為，希望藉由運動參與所習得的道德價值觀遷移至日常生活情境以減少校園霸凌與偏差行為，提供教育單位做為反霸凌與減少偏差行為的實質有效方案。

## 第二節 研究目的

- (一) 探究國民小學階段常見的霸凌類型與偏差行為及其成因。
- (二) 分析國民小學階段學生運動參與的心理效益。
- (三) 試擬國民小學減少霸凌與偏差行為的運動參與方案設計與實施。
- (四) 歸納研究結果，提供教育單位做為反霸凌與減少偏差行為的有效方案。

## 第三節 研究範圍與限制

本研究主要針對以運動參與減少國小階段校園霸凌與偏差行為，因主題過於敏感，故在實施時需格外注意學生的心理反應，以免造成反效果。而參與者與研究者為同校的師生，因此，研究者除實施運動計畫較為便利外，對於參與者在運動計畫外的言行及與他人的互動關係也能有較多的觀察機會。以下分述研究範圍與限制：

### 壹、研究範圍

本研究以「運動參與介入對降低校園霸凌與偏差行為之研究-以臺中市某國小為例」為題，於101學年度第二學期以校內國小高年級階段有霸凌行為與偏差行為之虞的學生共12名為研究參與者，在為期8週的運動方案中教授籃球與躲避球技能，並融入Hellison(2003)提出的個人與社會責任模式(Teaching Personal and Social Responsibility, 簡稱TPSR)

的教學流程。藉以瞭解運動參與介入對國小階段學生身心的重要性；以及探討運動參與對降低校園霸凌與偏差行為之關係為本研究範圍。

## 貳、研究限制

- 一、本研究主要以國民小學階段五至六年級的學生為對象，因參與者為臺中市某國小的學童，考慮到地域性的差異，恐無法推論至其他小學或不同學習階段。
- 二、本研究的運動參與方案之運動項目為國小學生最喜愛的籃球團隊運動，如果換以個人運動或其他運動項目時，研究結果是否會有明顯差異也需加以考慮。
- 三、因本研究的主題牽涉較敏感的議題，加上參與研究的都是尚未成年的學生，有些家長可能不願讓自己的孩子被貼上「行為有問題」的標籤，而拒絕簽署家長同意書。因此，在與家長的溝通時必須特別謹慎，以免造成家長的反感而無法選取合適的參與者。
- 四、研究的參與者來自不同的家庭背景與個人心理因素，在課程之餘的時間所接觸的人、事、物非研究者所能控制。因此，研究中假定參與者的背景變象皆為同一狀況時有其限制性。
- 五、研究的參與者並非同一班級學生，而是來自五至六年級的學生，本研究的觀察記錄表除了由研究者填寫外，並由班級導師填寫日常生活行為紀錄表，尚需考慮到班級導師在填寫時的個人認知因素，是否能確實的紀錄參與者的良好行為與行為改變程度。因此在設計紀錄表時，良好行為認定的標準要越明確越好。

## 第四節 名詞釋義

### 壹、校園霸凌

本研究所指的校園霸凌 (school bullying) 是依據教育部 (2012) 所發布校園霸凌防制準則, 「校園霸凌」係指相同或不同學校學生與學生間, 於校園內、外所發生之個人或集體持續以言語、文字、圖畫、符號、肢體動作或其他方式, 直接或間接對他人加以貶抑、排擠、欺負、騷擾、暴力或戲弄等行為, 使他人處於具有敵意或不友善之校園學習環境, 或難以抗拒, 產生精神上、生理上或財產上之損害, 或影響正常學習活動之進行。

### 貳、偏差行為 (Deviant behavior)

吳武典 (1989) 指出所謂偏差行為可視為個體適應困難的症狀, 亦即個體的行為明顯偏離常態, 並且妨礙其日常生活與社會適應。本研究所指的偏差行為是校園中有行為問題的學生, 大多為對人不尊重、個性易怒、易與人起爭執、抽菸、罵髒話、頂撞師長與不服管教等行為。

### 參、運動參與

運動參與指的是非刻意或有系統參與之所有類型「身體活動」, 本研究所指的運動參與 (exercise participation) 有別於課堂上教師所教導的體育課程, 指的是在非正式課程時間, 於每天第一節上課前的晨光時間實施, 每週星期一至五, 每次 40 分鐘, 實施 8 週共 38 次。教授以籃球和躲避球為主的運動活動課程, 參與的學童由研究者選定校內五至六年級

共 12 名在言行上有偏差傾向的特定學生。

#### **肆、TPSR ( Teaching Personal and Social Responsibility )**

TPSR 模式是一個漸進式的學習方式，透過體育活動中所獲得的不同經驗，協助學生理解責任(Hellison, 2003)。本研究所指之 TPSR 是於運動方案進行時教導學生個人與社會責任，研究者於上課時依據 Hellison(2003)所提之 TPSR 模式的具體行為給予指導，透過循序漸進的等級學習：一、尊重；二、努力與合作；三、自我導向；四、幫助與領導；五、遷移。研究者在每日課程實施時依循五個作業流程：「關鍵時間」(Relational time)、「認知對話」(Awareness talk)、「身體活動」(Physical activity plan)、「小組會議」(Group meeting) 與「自省時間」(Self-reflection time)，使學生由運動參與中學習自我努力、與他人合作，進而尊重他人、幫助他人，並將此改變遷移至日常生活情境中

#### **伍、PSRQ ( Personal and Social Responsibility Questionnaire )**

本研究所指之 PSRQ 是由研究者參考 Watson、Newton 與 Kim (2003)之原始問卷，考慮在參與運動時的行為表現加以編修而成。主要檢測學生在參與運動前、後個人與社會責任的差異情形。共有二項中心責任指標，一為個人責任，另一為社會責任，並細分為二個分量表；個人責任分別為努力指標和自我導向，社會責任分為尊重他人和關懷他人。

## 第貳章 文獻探討

如何減少霸凌與偏差行為問題在近幾年受到教育單位的重視，並希望透過各種實質有效的品德教育方式來因應此一問題。本章主要探討運動參與以減少校園霸凌與偏差行為的效果，共分成三節：第一節探討霸凌的定義、類型、成因與因應策略、第二節為偏差行為的定義、類型、成因與因應策略、第三節為運動參與對心理與道德發展之相關探討、第四節探討運動方案設計原則與實徵研究。

### 第一節 校園霸凌的定義、類型、成因與因應策略

自挪威的心理學家 Olweus 於 1977 年發表對霸凌的研究後，各國便開始注意到霸凌行為及其衍生的問題。家長和師長在得知霸凌事件發生時大多以學生單純的打鬧嬉戲看待，而使得霸凌者的霸凌行為更加猖獗。我們常常見到在操場上嬉戲的同學互相推打而誤認為是霸凌事件，但參與者表示這是他們遊戲的方式，雙方認同這樣的遊戲規則且接受一定程度力量，然而這種遊戲也有其問題存在。當其中一方無法接受對方的嬉鬧方式時，往往最後會演變成為打架事件。在此敏感時期，多數家長便會認為自己的孩子是否受到了霸凌，但這種情況是否已達到構成霸凌的要素。多數的學者研究認為，當力量相等的兩個人或團體間玩笑式的嘲笑、打鬧或爭論的行為則不被認為是霸凌行為 (Nasel, Overpeck, Pilla, Ruan, Simons-Morton, & Scheidt, 2001; Pellegrini & Long, 2002; Rigby, 2002; Smith & Brain, 2000)。因此，到底何種行

為已構成霸凌的要件，其類型與成因為何，以下逐一探討。

### 壹、校園霸凌的定義

英文 Bully 原是名詞，指欺凌弱小者；後來成了動詞，有強欺弱的含意，中文翻譯成「霸凌」，指以霸力去欺凌他人，既是譯音，也是譯義，非常貼切（郭惠玲，2009）。根據朗文當代高級辭典（2005）第三版對於 bully 的名詞定義：「恃強凌弱者，以大欺小者；流氓，暴徒。」動詞定義為「欺侮，以大欺小，威逼。」

沈邑蓆（2009）認為，霸凌乃一個或一群權力較強的人，反覆，長期地以心理生理壓迫方式加諸於一個較無力的受害者，使其遭受生理上的傷害或造成心理的畏懼，且是對特定對象長期持續性的暴力行為（楊宜學，2009）。而校園霸凌係指一個學生長期重複地被一個或多個學生欺負或騷擾；或是有學生被鎖定為霸凌對象，或為受凌學生，導致身心遭受痛苦的情形。

依據 Olweus(1993)的定義，校園霸凌為一個或多個學生在長時間內，重複地對一個學生不斷地施以欺負、騷擾，或針對一個無法自我防衛的同儕不斷地予以侵犯，亦即侵犯者單向地攻擊被侵犯者，其要素包括（一）具攻擊性行為；（二）霸凌者與被霸凌者的權力地位是不平等的；（三）重複發生；（四）在身體上、語言上直接或間接的攻擊。以此概念，霸凌指的是權力或力量較強的一方對較弱的被害者重複施以侵略性行為的動作，在校園中最常見的霸凌方式莫過於肢體與言語的霸凌方式，這也是最容易被觀察和明顯察覺學生有行為脫序的徵兆。

Hoover 等人(1992)認為，霸凌行為是學生或其團體對受



害者長期的身體或心理傷害的一種攻擊形式，或故意導致他人心理與身體上的痛苦。Cross(2001)亦認為霸凌行為是指加害者使用身體、情緒、口語上的脅迫，以及地位、相關職權或社會職權對受害者的行為、思想與感覺加以限制，但不限定使用何種方式。其目的都是為了以傷害受害者的身體；展現自身有能力控制他人；甚至以此為樂。

Nasel 等人(2001)指出霸凌有三點特徵：(一)故意傷害他人或影響他人心理的行為；(二)重複、不斷發生的行為；(三)利用權力上的不平等，占優勢者侵犯較弱勢者。侵犯的形式有身體、口語與心理等方式。而在日本，霸凌行為是有力量者對較弱小的受害者施以單向、持續的攻擊行為，目的在造成對方感受到深刻的痛苦。而且這種霸凌行為不只發生於校內，校外的場所亦有可能發生(張杰，2008)。

根據吳清山與林天佑(2005)的看法，校園霸凌又稱為校園欺凌，或校園欺侮，指的是一個學生長期重複的被一個或多個學生欺負或騷擾，或是有學生被鎖定為霸凌對象，成為受凌學生。

綜上所述，可知霸凌指的是以身體上或口語上的侵略方式造成他人身心靈上的傷害與痛苦，而且是針對特定對象單向、反覆的行為；霸凌者與被霸凌者之間存在著力量、權力與地位上的不平等。

在本研究中，霸凌是採取教育部(2012)的定義，包含了身體與心理的霸凌形式，而且是長期、重複與不間斷的。因霸凌行為不僅包含外顯行為模式，有時內隱行為模式造成的心理負擔與壓力更為嚴重，且不論是哪種方式，其最終結果都會使被霸凌者身心受創。

## 貳、霸凌的類型

霸凌行為的模式是由肢體霸凌，慢慢發展成以語言或社會控制方式為之（邱珍琬，2001）。Olweus(1993)早期將霸凌的類型分為肢體的、口語的和性霸凌三種形式；其他學者大致將霸凌分為二種：直接霸凌和間接霸凌(Ireland, 2000; O'Moore & Minton, 2004; Savage & Savage, 2009)。直接霸凌包括口語、肢體和網路的霸凌；而間接霸凌是指破壞人際關係、故意造謠中傷他人，散播不實的謠言，或取綽號嘲笑他人。Rigby(1997)則將直接與間接的形式再區分為肢體的、口語的和示意動作三種類型。在 Olweus(2008)新編修的霸凌問卷中，將霸凌行為再細分為以下九種型式：

- 一、言語霸凌(verbal bullying)：包括貶損和破壞他人名聲。
- 二、透過社會排斥或社會隔離的霸凌方式。
- 三、肢體霸凌(physical bullying)：推、打、踢、吐口水等。
- 四、散播不實謠言或謊言。
- 五、搶取或破壞他人財物。
- 六、威脅或逼使他人做事。
- 七、種族霸凌(racial bullying)。
- 八、性霸凌(sexual bullying)。
- 九、網路霸凌(cyber bullying)：透過行動電話或網路。

沈邑蓆（2009）將霸凌種類分為四種：肢體的、言語的、關係的和性方面的。臺灣兒童福利聯盟基金會（2007）和教

育部則將霸凌區分為：關係霸凌、言語霸凌、肢體霸凌、性霸凌、反擊型霸凌和網路霸凌等六類。茲分述如下：

一、**關係霸凌**：指學童操弄人際關係，如要朋友“選邊站”或“如果你再跟她說話，我們就不是朋友了”，以排斥自己不喜歡的人。關係霸凌和語言霸凌經常同時發生，兩者屬於霸凌發生的初始階段（邱靖惠、蕭慧琳，2009），包含散播不實謠言、惡意中傷他人。

二、**言語霸凌**：此種霸凌形式雖未造成明顯傷痛，但有時其形成的心理傷害卻更深遠。如：嘲笑弱勢者、取綽號、言語刺傷、恐嚇威脅、謾罵等。這是在校園中最常出現且最不易發現的霸凌行為，很多學生常將髒話掛在嘴邊、或取笑其他同學且不以為意，認為只是個玩笑罷了，但已構成霸凌的基本要素。

三、**肢體霸凌**：此屬最容易辨識且也最受關注的校園問題，也是多數家長最關心的問題，且年紀越大學童的霸凌手段更為兇殘。其目的是透過傷害身體而令受害者心生畏懼。如推、打、踢、甚至搶奪財物。

四、**性霸凌**：此種霸凌的形式類似性騷擾，輕微的是以言語上有關性暗示、身體性徵或性別取向來嘲笑他人，更嚴重者是採取性的身體侵犯方式。

五、**反擊型霸凌**：這是受欺凌的學生在長期受霸凌之後的反擊行為，包括生理上的反擊或霸凌比自己弱小的學生。這種霸凌的手段更為激烈，常在電視新聞中所見的美國校園槍擊事件就是屬於這類型。

六、**網路霸凌**：隨著資訊的進步與普及，學童利用網路霸凌

他人的行為，有逐漸增加的趨勢，因為大多數的網路霸凌者認為其所作所為較不易被發現，就算被發現也無直接證據證明此種行為的傷害性（林進材、林香河，2011）。但這種類型的霸凌對受害者的心理傷害為最大，且影響時間最久。如：散佈不實的言語中傷他人、散播色情圖片、留言恐嚇他人等。

依兒福聯盟於 2011 年的調查，國中小學校園霸凌形式與具體行為的比率如表 2-1。

表 2-1 臺灣國中小學校園霸凌型式與具體行為比率表

| 霸凌型式        | 具體行為             | 比率    |
|-------------|------------------|-------|
| 關係霸凌 76.7%  | 不理他，跟他保持距離       | 67.9% |
|             | 故意講他的壞話，散佈八卦/謠言  | 37.6% |
|             | 故意把他的東西（書包/書）藏起來 | 20.3% |
|             | 偷偷鬧他（脫他的褲子或裙子）   | 9.1%  |
| 言語霸凌 59.8%  | 嘲笑他              | 49.2% |
|             | 幫他取綽號            | 48.7% |
| 肢體霸凌 10.5%  | 大家一起打他           | 10.5% |
| 網路霸凌 2.1%   | 用手機傳簡訊罵他         | 2.1%  |
| 非霸凌行為 46.2% | 什麼事都不做           | 33.1% |
|             | 試著跟他做朋友          | 28.6% |

資料來源：兒童福利聯盟（2011）2011 年校園霸凌調查報告。

本研究所著重的霸凌型式為臺灣國小校園中最常見的言語霸凌、關係霸凌與肢體霸凌，特別針對學校中髒話脫口而

出或常以言語恐嚇他人；無故毆打他人和慫恿他人孤立特定對象的學生。

### 參、霸凌的成因

大多數研究發現，霸凌行為有些是與生俱來的個人因素導致，部份則受到後天環境因素的影響。在性別與霸凌行為的關係，研究發現男性是以肢體霸凌，而女性是以言語霸凌與關係霸凌居多（周秀玲，2008；洪福源，2001；Seal & Young, 2003）。張雅婷（2003）的研究發現，學生的情緒控制感越不好、學習適應越差；交友休閒越負向、對父母管教越不認同、家庭親密感越低、家庭和諧感越低則其校園暴力也有越強烈的情形。依據 Beran 與 Violato(2004)的研究發現，霸凌情事來自於各種不同的生物性和環境性因素，例如：兒童性喜孤立、兒童家道中落、父母經常衝突、父母權威管教，以及高比率的社區犯罪等因素，較容易造成學校霸凌事件。

王鎮岳（2007）亦發現，國中階段學生在面對行為困擾時，高困擾程度者採用負向策略（逃避問題、情緒發洩）高於中困擾程度者，中困擾程度者則高於低困擾程度者。而當照顧者監控力不足，或父母親親職表現不佳時，青少年最容易有網路霸凌的行為（Ybarra and Mitchell, 2004；朱美瑰，2008）。此外，研究發現學校氣氛與霸凌成負相關（魏麗敏、黃德祥，2003）。綜上所述，霸凌行為的成因大多為個人因素、家庭因素、學校因素和社會文化因素。茲臚列如下：

#### 一、個人因素

部份霸凌者的個性比較暴躁，遇事常以暴力的方式解決，較難以理智平和的態度面對事情。有些則缺乏道德觀念，

對人無同情心，或在人際關係問題的處理明顯不佳，因得不到同儕的認同，而以欺凌比自己弱小者的方式以突顯自身存在。當他們對同儕、手足及長輩的不敬行為未受到適當管教，他們將不以為錯，而繼續橫行（簡世雄，2011）。

根據艾里克森 E.(Erikson)建構的心理社會發展理論 (psychosocial developmental theory)，小學階段至青春期的孩子，處於勤奮進取與自貶自卑的衝突階段，在學校求學會受到團體規範與學習上的壓力。如果成功經驗多於失敗，則能促進其奮發向上；反之，將養成貶低自我價值的性格。而過度自卑的結果，就是武裝自己掩飾內心的空虛，甚至以不當的手段建立自信心，藉以肯定其存在的價值，讓一個孩子或青少年變成霸凌者（簡世雄，2011）。洪福源（2001）認為，霸凌者個性衝動、難以管束，脾氣反覆無常，十分性急好動，喜歡使用暴力，並且有很強的支配欲。陳世平（2001）亦發現，霸凌者比其他兒童較少採用問題解決策略，而是以自身的身體條件和優勢地位來處理人際衝突，或通過情緒發洩以達到滿足，這些策略都是人際適應不良的一種表現。因此，有些學童因偏激的性格而有霸凌他人傾向，但外在因素也是不容忽視的。

## 二、家庭因素：

父母親對孩子缺乏關愛、疏於管教，或是家庭功能不彰，在家中得不到肯定或溫暖，犯錯時經常被施以打罵方式，很容易使他們在校園中有樣學樣地對同學施以霸凌行為。魏麗敏等(2003)的研究發現「父母管教方式」是影響高中職學生霸凌事件的重要因素。家庭中的父母親或主要照顧者常出現負面情緒，與孩子互動時常出現專制、忽略、衝突、排斥，

孩子在無形中便會產生對他人充滿敵意的心理（Olweus, 2003）。

### 三、學校因素

學生大部分時間皆在學校中度過，學校若未建立友善校園和尊重他人的風氣，並提供一個安全的學習環境，對學業的學習和心智的發展會有重大的影響。英國慈善團體「從自然風景學習」委託教育學者專家所做的分析指出，校園活動空間不足和學生的偏差行為，呈現正相關。品性變差或是欺侮同學的學生，常常抱怨：「下課好無聊呵！」（王建宇，2007）。面對霸凌問題時，部份老師和學生抱持姑息的態度，且無有效的申訴管道和輔導機制。而在教師的管教行為部分，要讓學生感受到公平、合理且一致的管教方式，以免造成情緒上的反彈而產生攻擊行為。如採用的是專制、高壓統治與嚴厲的管教方式，且對學生行為監督不足，均會間接造成霸凌行為。黃成榮（2004）的研究也指出，學童對「和諧校園感覺」愈差，欺凌的情況則愈明顯。

因此，學校如能提供多樣化的運動社團活動，使學生有更多的活動機會，從活動參與的潛移默化中，尋得自我價值與展現的機會，並建立其自信心，培養正當休閒活動。林安迪（2009）指出，學生若能經由運動獲得成就感與別人的尊重，便會對該運動產生強烈的學習動機，若能將這種學習態度遷移，在其他方面也能整體進步。如：設立運動代表隊、開辦運動性社團、運動性課後輔導班與暑期活動皆為可行方案。

### 四、社會文化因素

Brown University 的研究發現，霸凌者通常是遭受到較為強硬的管教方式、觀看較多的暴力電視節目、在社區與家

庭中也有較多不良行為的表現、較少與成年人一起相處、相對地也較少有成人楷模可資仿效。社會環境中充斥暴戾之氣與大眾媒體的過度渲染，使孩子產生錯誤的認知，如「有仇必報」及「要欺負別人，才不會被欺負」，進而誤導孩子以霸凌行為來解決人際關係問題，使得校園霸凌事件日益增加(王榮駿，2009)。

就上述原因而言，身為教育工作者，可從個人與學校方面切入，透過運動參與使學生宣洩過剩的精力、穩定情緒；並適時給予正面回饋使其感受師長的關愛與重視，進而增加自信心；更可透過運動過程，使學生學習團體互助合作、尊重他人及公平競爭的正確價值觀，從而減少學童的霸凌行為。

#### **肆、目前小學階段的反霸凌措施與因應策略**

面對日益嚴重的霸凌問題，教育部已於2006年明令實施常態性三級預防策略來因應校園霸凌事件，馬英九總統更於2011年初宣示霸凌處理原則：「主動發掘、明快處理、配合偵辦和對外說明」，要求教育部加強生命、法治和品德等三方面的教育工作。依據臺中市政府教育局（2012）防制校園霸凌執行計畫之三級預防措施為：

##### **一、教育宣導（一級預防）**

各級學校應著重學生法治、品德、人權、生命及性別平等與資訊倫理等相關教育，培養學生尊重他人與友愛待人之良好行為，透過宣導及研習活動，加強師生對校園霸凌行為之認知與辨識處理能力。

##### **二、發現處置（二級預防）**



在學校方面各行政單位需加強霸凌通報機制，實施認輔制度，落實校園霸凌行為輔導及針對高關懷學生與以輔導；並透過記名及不記名校園生活問卷調查，對反映個案詳查輔導。如遭遇糾紛事件，除應迅即判斷屬偶發或霸凌事件，並依據校園霸凌事件處理流程，循「發現」、「處理」、「追蹤」三階段積極處理。

### 三、輔導介入（三級預防）

遇校園霸凌事件時由輔導處啟動輔導機制，對校園霸凌行為人、被霸凌人及旁觀學生輔導，透過長期追蹤觀察，導正學生偏差行為。並辦理多元型態教育措施，提供暴力偏差學生適性引導之教育課程。若霸凌行為已有傷害結果產生，如屬情節嚴重個案，應立即通報警政及社政單位協助及提供法律諮詢，以維護當事人及其法定代理人權益，必要時將個案轉介至專業諮商輔導矯治。

雖然教育部及各級學校積極的推動防制霸凌措施，但校園霸凌事件仍時有所聞，兒童福利聯盟（2007）的調查發現，在台灣校園中約有 60% 的學童曾有過被霸凌的經驗，其中約有 10% 的學童經常或每天都會被同學欺負。針對臺北、臺中、高雄及花蓮四地的中小學所做的抽樣調查，發現在校園中同學發生打架的比例高達 65.5%，自述曾被霸凌的學童比例為 29.3%，而覺得學校是一個很不安全的地方高達 58.2%（兒童福利聯盟基金會，2007）。

兒童福利聯盟於 2011 又針對校園霸凌現況所作的調查，發現 18.8% 的國中、國小學生表示經常被同學霸凌（每月 2、3 次以上），而有 10.7% 的學生坦承是霸凌者，在在顯示

霸凌現象一直存在臺灣校園中。因此，在針對霸凌問題臺中市教育局與各級學校所訂定的宣導重點為：

#### 一、教育局

於每學年辦理反霸凌相關及各項研習活動；優良選拔及學生才藝競賽等活動。推動每學期第一週為「友善校園週」，並規劃辦理以反霸凌、反毒及反黑等活動；建立法治教育人才庫；編印各類防制校園霸凌案例教材。

#### 二、各級學校

研編各類教材及充實宣導資料，以利教育實施，將法治、品德、人權、生命、性別平等與資訊倫理教育、偏差行為防制及被害預防宣導融入社會及綜合活動學習領域等課程；結合民間、公益團體及社區辦理多元活潑教育宣導活動；辦理教師相關研習，增強教師知能運用學校人力，擔任學生事務及輔導工作；推動每學期第一週為「友善校園週」，並規劃辦理相關系列宣導活動；結合校務會議實施防制校園霸凌專題報告；於班會、週會、朝會實施各項宣導，並以活潑多元方式辦理各項宣導活動，如「話劇比賽」、「海報比賽」、「書法比賽」、「四格漫畫比賽」、「反霸凌大聲公」、「熱舞競賽」、「歌唱比賽」、「園遊會」、「演講比賽」、「作文比賽」等活動，勇敢向霸凌說不；成立校園霸凌因應小組；全面加強各級學校學生家長對校園霸凌防制與權利義務之認知；透過社區力量與愛心商店，維護學生校外安全。

本研究藉由運動參與方案融入 TPSR 模式主要目的為促進學生之品格發展，以運動為其實施手段從而達到既定的教育績效。葉良志（2005）的研究顯示青少年運動員有較佳的

道德判斷能力，Sage（1998）亦指出，運動能夠型塑品格的發展。而「品格」是人們由其先天的性格，加上後天的學習後，成為內在的思維模式，再轉化成外在的行為表現（張春興，1992）。張春興與林清山（1996）指出在促進品格發展與培養運動道德時，除了透過有系統、策略性的方法教導外，必須掌握以下原則：

- 一、 先行後知，知行並重：因兒童的初期行為發展，多為行動與情感，認知成份較少，在教導時應讓他們先從行的層面去養成道德習慣，到了成熟階段，再要求他們能知行合一。
- 二、 由外制而內化：品格的培養要從外制開始，利用管束與限制的手段來約束違反規範行為，在慢慢的內化，進而將運動場上學得的價值觀遷移至其它情境。
- 三、 循序漸進原則：隨著年齡的增長，道德判斷能力也雖之成熟，因此在運動方案實施時需以循序漸進的方式教導，才能提高學生的道德判斷能力。

霸凌者的霸凌行為並非天生的、無法改變的，道德勸說與處罰對消弭霸凌行為只是“治標不治本”，效果仍是有限。運動參與除可讓學童獲得運動技能和身體健康，還可學習到如何與人相處、正確的道德價值觀及自我尊重和尊重他人等，這些正是霸凌者所欠缺的。而運動方案參與的目的在於讓學童藉由道德發展的課程介入後學會自律、守規矩與負責，進而將所學類化到日常生活中，讓運動不只是單純的肢體活動而已，並能發展更多的生活技能和道德觀，從親身的體驗相信比口頭的叮嚀必定會更有其效果。

## 第二節 偏差行為的定義、類型、成因與因應策略

因本研究之參與者皆為國小五、六年級學童，某些不當行為皆屬偏差行為，尚不致於構成霸凌行為，且偏差行為的界定會隨著時間與空間的移轉而不同。吳武典(1989)認為任何偏差行為皆可視為適應困難的癥狀，個人遭遇壓力，無法以自己的能力、經驗去克服，或無法改變自己的行為模式去因應環境需求時，便可能訴諸病態的行為，以滿足需要或企圖解決危機。偏差行為既是由社會規範所界定，而對認可或排斥之規範本身，會因時間與空間的移轉，以及不同社會、文化或情境而轉變(彭怡芳、曾育貞，2003)，故偏差行為是一種相對的概念，亦是一種多元化的價值判斷。本節將針對國小階段常見的偏差行為類型、成因與如何因應加以探討。

### 壹、偏差行為之定義

社會與團體在發展過程中，為維持其正常運作，便會制定各種法律予以規範，使成員在日常生活上有依循的標準，當有踰越社會規範或違背法律規定的行為發生時，即為偏差行為或違法犯罪行為。而偏差行為的定義，大致上可分為「廣義」和「狹義」兩種。廣義來說，偏差行為泛指違反任何團體規範的行為，如楊國樞(1987)指出，偏差行為是指違反法律規範和社會規範的行為。謝高橋(1984)亦認為偏差行為是指「一個人從事侵犯社會規範、破壞社會安定的行為」。而狹義的偏差行為是指違反優勢社會規範的行為，通常是指觸犯法律規範之行為。如王淑女(1995)在研究青少年的休閒活動與偏差行為中，將偏差行為定義為「觸犯少年事件處理法，

或有觸犯刑罰法律之虞，可依法刑罰制裁或保護處分之行為」。簡曉菁(1997)則將偏差行為的定義歸納為：

- 一、行為超出一般社會規範、風俗民情可接受的範圍。
- 二、行為已觸犯法律，而為法律規定內所不容許的行為。

林朝夫(1991)指出，偏差行為是偏畸、不正常的行為，它和不良適應行為、問題行為等通用。Becker(1966)認為，偏差行為得相對性概念，並非行動本身而是人們對該行為的反應，才是決定偏差行為與否的關鍵。而洪雪雅(2004)與陳佳琪(2002)認為行為正常與否的標準，是以「適應」觀點來衡量判斷，當人們的行為不適合於社會生活及其日常生活的情境者，即是偏差行為。因此，人們必須以社會文化背景來瞭解其行為，有時在某一環境是屬正常行為，在另一環境卻是偏差行為。

黃德祥(2000)則認為偏差行為是從事偏離常態的行為表現，而且有下列四種特質：

- 一、行為表現與大多數人行為表現不同。
- 二、行為會妨礙公共秩序和安全。
- 三、行為會影響他人造成損害。
- 四、與大人規定與期望的行為方式不符。

吳武典(1989)指出所謂偏差行為可視為個體適應困難的症狀，亦即個體的行為明顯偏離常態，並且妨礙其日常生活與社會適應。換而言之，即是行為需同時具備「有異」及「有害」兩個條件，才符合偏差行為的定義。因此，吳宜貞(2006)認為要判斷是否有偏差行為，應從社會規範與生活適應著手。若只是與社會上大多數人的行為不同，但並未危害他人利益與個人健康或危害社會，則不能稱之為偏差。且

在不同時空與社會或場合，亦會有不同的評斷標準，如在球場上合法的之肢體衝撞是在合理的範圍內，但在日常生活則是不被允許。

## 貳、偏差行為類型

探討青少年偏差行為的類型時，學者所採用的分類方式並不一致，但大體上可分成「外向性行為問題」、「內向性行為問題」及「學業適應問題」等三類(林朝夫，1995; Barnett, Miller-Perrin, & Perrin, 1997)。Pfefferbaum 與 Wood (1994) 針對 296 位青少年所做之研究，將青少年的偏差行為分為三類：

一、人際衝突犯罪：包括嚴重的暴力鬥毆與持有槍械等武器。

二、財產犯罪：包括竊取他人的財產，如汽車。

三、濫用犯罪：包括濫用酒精或藥物，如酗酒及吸毒。

張春興（1992）則將常見之偏差行為分為七類：

一、學習反常型：低學業成就、成績起伏不定。

二、惡性習慣型：吸菸、濫用藥物等。

三、孤獨冷淡型：對他人有敵意、冷漠。

四、自我排斥型：出現退縮行為、恐懼失敗、缺乏自信心等。

五、病態適應型：患有身心疾病，出現失眠、頭痛等症狀。

六、謊騙竊盜型：指出現說謊、偷竊等行為。

七、行為怪異型：包括精神疾病及心理變態。

而在校園最常見的偏差行大多與學業、人際相處與生活

習慣有關，林朝夫（1991）列舉出校園內常見的四類學生偏差行為：

- 一、外向性行為問題：校園暴力、不服管教、打架行為、恐嚇勒索、逃學逃家、偷竊、暴虐行為與參加不良組織等行為問題。
- 二、內向性行為問題：包括自卑行為、懼學行為、人際關係欠佳、青春期的焦慮等行為問題。
- 三、學業適應問題：學業欺詐、學科偏食、學習懈怠、學業低成就等行為問題。
- 四、不良習性問題：過度手淫、抽煙、濫用藥物、沉溺不良娛樂等行為問題。

偏差行為在國中階段最為常見，因在此階段的學生，往往被社會與父母高度期望能成為「好學生」。而在這種高度期待下，青少年需具有相當的條件及能力，方能表現出合乎社會規範的適應行為，否則即容易出現學業適應問題(吳英璋、溫明晶，2005)。且這年紀的學生更是易受外在因素影響，如 Bandura(1978)的社會學習理論所提及，個體觀看電視節目或影片中的暴力行為，會增加兒童的暴力行為或態度，而且接觸越多暴力節目，暴力行為會越多。楊國樞(1987)將國中生常見的偏差行為分為以下三類：

- 一、違規犯過行為：打架、作弊、逃學、偷竊與抽菸等。
- 二、心理困擾行為：失眠、精神緊張、自殺傾向、退縮、孤獨與憂鬱等。
- 三、學習困擾行為：不按時交作業、討厭上課、注意力不集中與缺乏學習動機等。

林適湖（1991）將國中生的偏差行為分為三類：

- 一、強迫型偏差行為：此類偏差行為者易於對受害者或自己產生財物或生理上的直接威脅，如攜帶刀械、強取他人財物、破壞公物、打架、集體鬥毆與吸食強力膠等。
- 二、家居型偏差行為：此類偏差行為往往與家庭因素有關，如深夜在外遊蕩、夜晚無故不回家睡覺等。
- 三、學習型偏差行為：此類偏差行為大多在學校發生，如上課不專心、故意侮辱師長等。

雖然國小階段的偏差行似乎不如國中階段來得嚴重，但仍是不容忽視，吳明隆（1998）將國小高年級學童的偏差行為分為五類：

- 一、一般偏差行為。
- 二、生活偏差行為。
- 三、人際偏差行為。
- 四、社會偏差行為。
- 五、學習偏差行為。

而蔣治邦（1992）調查國內國小之學童，將其行為問題分為七大類：

- 一、課業成績低落及缺乏學習之意願。
- 二、情緒困擾問題。
- 三、說謊、欺騙、偷竊、賭博等行為以及出入不良之場所
- 四、逃學、逃家、抽菸與吸食迷幻藥等。



五、不當之異性交往行為。

六、破壞上課秩序、抗拒師長管教、情緒不穩定、容易衝動，出現暴力、攻擊、打架鬥毆等行為，人際關係不良與考試作弊等。

七、勒索或參加不良幫派。

林俊榮（2005）則將偏差行為分為五類：

一、不良習性偏差行為：說謊、罵髒話、偷竊、逃家等。

二、學習困擾型偏差行為：上課睡覺、不按時繳交作業、作弊、逃學等。

三、藥物濫用型偏差行為：抽菸、喝酒等。

四、衝突型偏差行為：跟父母或師長頂嘴、與兄弟姐妹發生爭吵、與朋友或同學發生爭吵。

五、暴力型偏差行為：打架、毀損學校設備等。

除以上的偏差行為外，近年來由於科技的進步，網際網路日益發達的情況下，多數家庭都有電腦，然而多數家長因工作忙碌而對學童缺乏管教，許多自制力較差的學童便容易沉迷網路而造成偏差行為，家長與師長需加以注意此種類型的偏差行為。盧浩傑（2007）對國小學童研究網路使用與人際關係、偏差行為與學業成就的結果發現，網路使用時間與網路人際互動及偏差行為呈顯著正相關，與現實人際互動則呈顯著負相關。

本研究的研究對象為國小學童，而在此階段其身心發展、認知、道德、行為都尚未健全，因此，偏差行為的類型不同於其他階段，茲將上述的偏差行為統整並整理，國小階

段常見的偏差行為如下：

- 一、侵犯財物偏差行為：偷竊、搶奪他人物品、未經許可拿走他人財物、向同學勒索等。
- 二、不良習性偏差行為：說謊、講髒話、捉弄同學、抽煙、惡作劇、不合作、不守紀律、干擾上課秩序、閱讀不良刊物、逃家等。
- 三、暴力偏差行為：打架、勒索、恐嚇、破壞公物、跟老師或父母頂嘴等。
- 四、學習偏差行為：不寫功課、考試作弊、作業遲交、逃學等。
- 五、網路偏差行為：沉迷網路遊戲、缺乏良好的人際互動等。

本研究參與者的偏差行為多以不良習性偏差行為、暴力偏差行為、學習偏差行為與網路偏差行為為主，特別是常講髒話、捉弄同學、不守紀律、干擾上課秩序、跟老師或父母頂嘴、作業遲交與沉迷網路遊戲等。

### 參、偏差行為的成因

對於偏差行為的成因，19世紀以前，人們認為偏差行為的成因是超自然力量造成或是遺傳影響（Schaefer & Lamm, 1998）。近代的學者則以不同的角度，試圖建立一套正確的理論基礎，其中生物學家與心理學家是以個人因素的觀點予以分析，而社會學則認為偏差行為是受到社會環境的影響（宋鎮照，1997）。青少年偏差行為的成因相當多，並非僅由單一因素造成。依據法務部保護司「96年犯罪狀況及其分析」

(2008)將少年暨兒童犯行成因分為「生理因素」、「心理因素」、「家庭因素」、「學校因素」、「社會因素」、「其它因素」等六大類。其中「生理因素」與「心理因素」多跟個人有關，因此，學者多將偏差行為的成因分為「個人因素」、「家庭因素」、「學校因素」與「社會因素」(林朝夫，1991；吳宗立，2002)。茲將分述如下：

### 一、個人因素

雖然偏差行為發生的因素相當多，但最主要仍在個人的認知與行為表現，若個人能控制得宜，不受其他因素所影響，就不易出現偏差行為。林俊榮（2005）的研究發現整體自我控制能力越高則整體偏差行為越少，所以整體自我控制能力對於整體偏差行為的減少確實存在正向影響力。林朝夫（1991）認為個體生理發育的不平衡，或性格發展與社會環境的不適應，使其認知、經驗與道德觀有所差距時，便容易產生偏差行為。而周美智（1991）亦指出，當個體的道德觀念價值信念與自我容忍力越差者，越容易出現偏差行為。因此，偏差行為的發生取決於個人對是非對錯的判斷，當其有良好的道德判斷能力時，便不易有偏差行為。

### 二、家庭因素

家庭是個體的避風港，是認知發展與人格行為養成的基礎，但處於忙碌的社會環境，父母親忙於工作而對學童疏於管教，在缺乏關懷或父母不良的生活型態，抑或嚴厲的管教方式，造成不和諧的家庭氛圍都有可能造成偏差行為。如許憶真（2004）的研究指出，父母親的管教方式會影響孩子的偏差行為。父母以關懷、尊重、接納、溫暖、關愛、獎勵等管教方式，可防止子女的偏差行為；反之，如以拒絕、冷漠、

控制、分歧、矛盾、溺愛等管教方式，則會促進子女的偏差行為。陳羿足（2000）指出家庭氣氛愈良好，使青少年有安穩的生長環境，則其發生犯罪與偏差行為的可能性便會降低。而林青瑩（1998）研究發現，家庭社經地位偏低青少年容易形成偏差行為。且當家庭結構及功能不完整時，也會深切影響子女的行為表現，單親家庭結構者，由於父母婚姻關係部和諧，便容易導致子女的偏差行為（洪淑媛，1998）。因此，家庭結構、父母親與子女的相處模式、管教方式與家庭社經背景都有可能造成學童的偏差行為。

### 三、學校因素

以比例來看，學童每天在校園的時間相當多，需要與同儕互動、參與活動、接受師長的教導與學習課業。若學童在學校無法獲得成就感、師生關係不佳、誤交損友，都有可能出現偏差行為。賴保禎（1995）指出，師生關係不良會使學生不尊重和不認同師長，也不會在意師長對他的看法，使得師生關係逐漸疏離，導致學生的逃學與輟學行為。而陳智文（2012）的研究也顯示國小高年級學童的學業成就越好，偏差行為的出現率就低。在與人的互動關係上，當同儕團體有較多的偏差行為，個體就容易出現偏差行為；同儕團體較無的偏差行為，個體就不易出現偏差行為（蘇英玫，2007）。因此，如能營造和諧的校園環境，建立良好的師生關係，多給予學生關懷與協助，而在課業上不過度強調分數，讓學生有更多展現自身能力的機會，減少學習壓力，便不易讓學生逃避學習而造成偏差行為。

### 四、社會因素

資訊爆炸的現今社會，各種訊息的取得皆相當方便，但

也因方便使得學生更容易獲得不適當與錯誤知識，從而學習到偏差行為，其中影響最鉅的便是大眾傳播媒體與網際網路。電視節目充斥著光怪陸離的各種節目，許多學童的偏差行為便是從中模仿而來，如講髒話、以打人為樂。如張麗鵬於 2003 年的研究指出，觀看暴力類媒體、情色類媒體、鬼怪懸疑類媒體的次數越多，越容易發生偏差行為。與電視比較起來，網際網路更無遠弗屆，其資訊內容更是無其不有，進而衍生出許多問題，如網路霸凌即是。根據內政部兒童局（2011）的調查結果顯示，六成以上的學童平時參與之休閒活動以「看電視及錄影帶」比例最高，「家中上網」次之，「閱讀報章雜誌」再次之。可見上網儼然已成為孩子生活中的一部分，而國小學童上網最常做的事是下載資料、收發電子郵件、玩線上遊戲等。盧浩傑（2006）的研究顯示國小學童偏差行為會因網路使用時數、網路使用功能而有所差異；且有固定聯絡網友者，偏差行為大於無固定聯絡網友者。林婉如（2008）也指出網路遊戲不良經驗會促成偏差行為的產生。雖社會不良風氣、不正當場所、不良團體影響與不當的青少年次文化（如：抽菸、喝酒），皆易造成偏差行為，但仍是以前大眾傳播媒體與網際網路影響最大。

由上述可知，造成學童偏差行為因素包含了內在與外在因素，在這些因素交互影響下，社會控制力薄弱與較無自制力者便易受影響而產生偏差行為。在校園中，學生不只需面對課業上的壓力，亦需面對同儕相處的壓力，而社會的快速變遷，家庭結構的改變與社會不良風氣的影響，造成學生的價值觀受到嚴重扭曲，如何培養其積極的人生觀甚或預防偏差行為，更是一種大課題。

#### 肆、偏差行為的因應策略

國小階段正值認知學習階段，對於有偏差行為的學生，如能在此時期便予以輔導改善，應能有其防微杜漸的效果，如 Zigler(1992)的研究發現，在兒童時期越早介入輔導是減少青少年偏差行為的最佳策略。

教育部於 1995 年公布「認輔制度實施要點」，用以輔導有偏差行為與適應困難學生，但認輔制度的推廣與實施並沒有獲得一般教師的普遍認同，使其效益不彰。主要原因有二：

一、一般教師認為自己沒有具備輔導的專業知能，無法有效的認輔學生。

二、教師願意認輔學生(以私下個別關懷方式)，但不願意摘記認輔紀錄冊，認為認輔記錄給一般教師沉重的負擔。

劉虹妤(2003)指出，訓輔功能不彰也是致使學生偏差行為的重要原因。有鑑於此，教育部於 1999 年推行以教學、訓導、輔導三合一的整合方案，該方案具體目標有五點：一是建立有效的輔導體制。二是增進輔導組織機能。三是建立學校輔導網路。四是協助學生適性發展。五是培養學生健全人格。在面對適應困難、偏差行為、高危險群的學生，引進三級預防輔導工作理念，本著預防重於治療的教育理念，結合學校與社區資源，激勵一般教師參與輔導工作，以建構完整之輔導教育系統。其輔導模式與工作重點如表 2-2：

表 2-2 學校三級預防輔導模式表

| 輔導模式 | 主要對象               | 主要工作內容                                                                                                                                                                                                                | 主要目標  | 推動者                       |
|------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------|
| 初級預防 | 一般學生、適應困難學生        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 建立有益學生學習與成長的學校環境。</li> <li>2. 提升學生正向思考、情緒與壓力管理、型為控制、人際互動及生發展知能。</li> <li>3. 促進學生心理健康與社會適應。</li> </ol>                                                                       | 預防    | 全體教師、職工                   |
| 次級預防 | 臨偏差行為邊緣及比較嚴重適應困難學生 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以個別或小團體為單位，實施介入性輔導</li> <li>2. 提供學生性格發展、學業學習、生發展及社會適應等需求。</li> <li>3. 進行高關懷群之辨識與選、危機處理、諮商與輔導、資源整合、個案管理、轉介服務等。</li> <li>4. 提供個案之家長與教師諮詢服務，協助學生克服認知、學習、情緒、行為與人際問題。</li> </ol> | 介入及改變 | 相關老師、輔導人員（心理師、社工師及精神療人員等） |
| 三級預防 | 嚴重偏差行為及嚴重適應困難學生    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 針對偏差行為及嚴重適應困難學生，整合專業輔導人員，療及社政資源，進行專業之輔導、諮商及治療。</li> <li>2. 在學生問題發生後，進行為機處理與善後處理，並預防再發生。</li> </ol>                                                                          | 原     | 資源機構與網絡（精神療團隊、專業助人團體      |

社會快速變遷，學生處在複雜、價值觀多元甚至衝突的環境，琪明(2007)指出品格教育應該要培養學生批判思考的能力，還有與人論、論述與溝通的能力，而體育教學現場正能帶給學生這種品格核心精神。林秀珍與顧曉於2007年針對一名教師在角力隊的訓練，藉由身教及與學生的互動發現，運動可與道德教育結合，不僅感化了一群行為偏差與成績不良學生，更減少他們偏差行為的產生。而洪惠(2010)以一名體育實習教師為例，透過說探究法述說她如何由一名年少，生活無目標的體育保生，轉變成具有明確目標教師的心路歷程，說明運動對青少年品格的發展確實有影響。黃(2010)針對一班國小三年級學童的研究亦發現，在團體球類遊戲中融入品格教育，學童學會了正確情緒表達、守秩序與規則的態度及團隊合作的精神，並減少了衝突的發生。

對於校園中的偏差行為一直是班級導師最感棘手的問題，多數的老師因未受過正式輔導訓練，有時在處理此類學生問題便束手無策。雖教育部推動以教訓輔三合一的三級預防方法來因應有高危險群的學生，但教育的目的為發展重於預防、預防重於治療，如能防患於未然，在問題尚未發生前便以有效的方案予以預防，不只可節省教育資源，更對學生身心的發展有益。而如陳智文(2012)的研究發現，行為偏差者多為學業上低成就的學生。在學校無法提供合適的表現能力機會與獲得他人對其認同時，往往以逃避學習或以偏激的行為表現來引起他人注意，如學校輔導機制未發功能時，更對學生身心未來的發展有莫大的影響，身為教育工作者不可小此一問題。因此，如能透過體育教學融入品格教



育，循序漸進的教導學生道德判斷能力與正確價值觀，應能減少其偏差行為。

### 第三節 運動參與對心理與道德發展之相關探討

運動(Exercise)可定義為有計畫、以提 或維持體適能為目標的身體活動。而運動除可提升健康體適能和改善身體構造與組成，提升個人的身體自我概念與效能，更可改善其心理。許多研究證實，長期規律的運動對人類心理有很大的正面效果，包括降低緊張和焦慮；增加自尊心、促進心理健康；提升心理安寧；做為生活壓力 衝 ，以及增進樂觀心理(Crew & Landers,1987; Folkins & Sime, 1981; North, McCullagh & Tran, 1990; Petruzzello, Landers, Hatfield, Kubitz & Salazar, 1991)。

Taylor、Sallis 與 Needle(1985)發現運動可帶給個體非常多的心理助益，包括：增加學 表現、增進果斷力、信心、情緒的穩定性、獨立性；正向身體意象、自我控制；減少生氣、焦慮、困 、恐懼、壓力反應、緊張。而且情緒是影響運動者的重要關鍵(Hanin, 2000)。透過運動參與可有以下三點心理效益。

#### 壹、增加情緒穩定

參與運動不只著重身體健康和適能的發展，更重視其對情緒、精神、社會與文化發展的影響。有良好的身體適能，便能培養穩定的情緒，對社會有所 獻，進而與他人良性互動。因此， 有健康的身體才能有健康的心理，兩者是相輔相成的。

Stephens、Jacobs 與 White(1985)針對總人數超過 55000 人的調查研究指出，不論男女，抑或年齡大於或小於 40 的

人們，身體活動和心理的良好感覺與正面情緒有顯著的相關。Mose、Steptoe、Mathews 與 Edwards(1989)的研究指出，中等強度的運動參與對情緒有增進效果，但是高強度的運動則否。且經由 Bull(2000)所評論 20 論述性和統合分析的回顧文獻指出，參與運動和情緒的增進有關。

Long(1983)認為，從不快的認知、情緒和行為中，運動提供一種分散、轉移和 的方式。而 Morgan 與 O'Connor(1988)也認為人類許多轉移生活壓力的活動，如安靜休息、 想和 等亦和運動一樣具有效果，但運動所伴隨的體適能和心理效益較其他活動高。依葉中雄(2005)的觀點，在 步中藉由體能的消 可以忘 不快，對於心理壓力的排除與性情培養有莫大的益處，讓人能用較輕 的心態來處理來自各方的壓力。

運動參與不僅在生理上可促進身體與技能的發展，在心理上亦可培養心智的發展，並獲得人際關係的發展。King 等人(1989)的研究發現，120 名中年人在參與 6 個月的運動計畫後，心理的改變是以自覺身體適能的改善有關。這現象有可能是因為自我效能增加，知覺健康和適能的改善，而促進身心健康行為(Bandura, 1978; Ismail & Trachtman, 1973; Rodin & Plante, 1989)。Berger 和 McLuman(1993)指出由運動所獲得的心理效益，可改善生活品質，特別是心理的安適(well-being)，因為運動可以使人遠離焦慮、 等負面的情緒。根據 Turnbull 與 Wolfson(2002)的研究指出，大學生經由階 有 運動的介入有助於提 正向情緒之效。

而國內的學者(溫 雄、 力康，1986)研究指出，知覺中等強度運動，對參與者有減低運動前負面情緒的顯著效

果。而溫 雄（1987）的研究也發現，在低自覺能力下，不同目標取向會影響其運動後生理 反應；在自我取向下，不同自覺能力會影響其運動後的正面情緒。因此，運動參與對情緒的影響取決於運動強度和自覺勝任能力。

新北市一群行為偏差的孩子，在參加新北市高關懷青少年專案的 、網球課程後，有人變得積極，有人 到自信（陳康宜，2005）。宜蘭縣四結國小的楊 得老師鼓勵校內行為偏差的學生組成籃球隊，這些課業挫折的學生，從打球的成就感中， 到興趣及自己的價值，更慢慢改正行為（ 婷，2011）。而新北市明德高中國中部 隊三十名隊員，有十多人曾被記三次大過， 隊教練張勝 相信「運動的孩子不會變壞」。一名曾被記十二次大過的八年級學生，在他的 伴下，成為 健將（陳祥 ，2010）。成立十六年的九天民俗技藝團， 開始因收容中輟生練民俗技藝，而被外界誤解是 兇鬥 的團體。因此團長許 榮訂下「想學打鼓、 頭就要上學念書」的團規，在他嚴格管理下，許多不愛念書、 氣方 的青少年逐漸收 脾氣，透過團體規範，改變了這些青少年的言行。

規律運動或增加身體活動量不但可以提升體適能，也有助於全人健康， 人際互動和心理與情緒的改善。運動除了可以減低 外，也可以改善心情、紓解壓力，產生 快的感覺（ 長 、 士正，2007）。

運動對身體正面的好處已廣為人知，從研究得知，運動參與亦能促進心理的健康，如：增加自信心、判斷力、記憶力、知覺、正面心理形象、自我控制、促進心理福 及減少焦慮、改善情緒等效益（林志章，2005）。因此，運動的參與

可因在過程中所產生的樂趣、  
、快樂等的正向情緒，使日常生活所遭受的  
、挫折和壓力得以宣洩。盧俊（1998）指出運動對身體有 106 種好處，其中在提  
精神與心智活動方面就有 21 項之多。而歸納運動參與所帶來的的心理效益以增加正面情緒有以下幾點：（張  
，1995）

- 一、  
運動能產生腦內  
的分  
，研究認為運動後情緒得以紓解，是由腦內  
造成，它能讓人覺得心情  
、  
快、忘記痛苦。
- 二、  
規律運動造成  
固  
的  
藏增加，使身體能因應壓力，  
固  
是  
上  
素分  
的一種  
。
- 三、  
身體狀況的改變，提供個人熟練感和對身體功能控制的感覺。
- 四、  
運動參與可使個人從引發焦慮的思想中抽離出來。
- 五、  
運動有如沉思、  
想一樣，能使人產生意識狀態的改變。
- 六、  
經常參與運動可因和他人接觸機會增加，而人際間的互動對改善情緒有幫助。

## 貳、降低焦慮

肢體霸凌者的個性大多為容易衝動、易怒、情緒不穩定，如同運動心理學所發現 A 型行為的人格特質，特徵是有強烈的緊張感，過量的競爭  
力與容易  
起的敵意（  
力康等譯，2010）。Rubin 與 Hymel(1993)的研究亦發現，受到同儕排擠的兒童，通常具有畏縮、焦慮、缺乏安全感等特質，同時也缺乏與同儕建立關係、維持關係的社會技  
。因此，容易以其他偏差行為的同儕為模仿的對象。研究顯示 12 週有

運動可降低 A 型行為和參與者對心理壓力的心血管反應 (Blumenthal et al., 1988)。而 MacMahon(1990)也認為，從事運動在生理學上可改變神經傳導素和多巴胺 (Endorphins) 的程度，使人心情愉悅，精神振奮。Petruzzello 等人 (1991) 指出，運動後降低皮质醇活性可引出放鬆和感到更好的感覺；並且運動時持續的節制性回饋對大腦部分區域有抑制作用，可使腦部功能正常運作，從而改善情緒達到放鬆狀態。研究顯示運動後心血管功能、身體過能提升，可以大大穩定情緒，產生鎮定效果 (Hall, Smith, & Keele, 2001)。因此，運動除了能提高多巴胺度，還能增加正多巴胺素在某些腦部區域的含量，發達大腦，保持大腦正常運作與建立自尊心的抗憂鬱效果 (謝維玲譯，2012)。

Landers 與 Petruzzello 在 1994 年回顧 27 項相關研究後發現有 81% 的研究支持健身運動與焦慮之降低有關，另外的 19% 則持反對意見。這些研究當中，就健身運動的長期效果而言，有 73% 認為焦慮能透過健身運動而降低。而健身運動對降低焦慮有立即 (acute effects) 與長期效果 (chronic effects)。Taylor(2000)在探討 38 項健身運動的長期效果和 23 項立即效果的研究發現，參與健身運動對個人的焦慮狀態有輕度到中度的減低效果。

研究指出，在治療憂鬱病人中，包括成年人、青少年和小孩，有規律運動或長時間的運動及較高體適能水準對焦慮都有降低的效果 (Crocker, 1991)。而運動對心臟病患健康，實際上也減低了憤怒和敵意、抑鬱、焦慮和情緒干擾，透過長期而規律的運動可以提升心理安寧 (Rudolph & McAuley, 1995)。Szabo(2003)的研究也發現，大學生持續一週 20 分鐘

步的運動具有降低焦慮、憂傷等負向情緒。而國內的研究也證實，健身運動對降低焦慮有改善效果(洪喜，2003)。

由以上的研究得知，經常運動者比不運動者思想更為樂觀，且較不會有、焦慮與挫折感(黃文俊，1999；盧俊，1998)。對於情緒的穩定有其益處，不容易因一些的事情而被激怒，且在心理上較不運動者來的健康。因此透過參與運動可促進參與者生理和心理雙重效益，在焦慮與憂鬱感的減少下，較不容易產生偏差行為。在學校中宜鼓勵學生參與運動，可因應課業與人際關係的壓力，減低其挫折感、和焦慮，進而減少其霸凌與偏差行為。

### 參、促進道德發展

Sobesky(1983)曾提到：「運動是社會的縮影」，運動與社會之間具備相互影響的關係。在現實社會中，道德行為是學習或模仿正確行為典範，或受到社會規範制約而獲得。很多人認為參與運動在無形中能培養良好的品格、增進道德推理及學到運動家精神，但參與運動無法自動促進道德的發展和建立品格，而是教導而學得的。張春興與林清山(1996)指出在培養運動道德時，除了透過有系統、策略性的方法教導外，尚必須遵循先行後知，知行並重、由外制而內化以及循序漸進等原則。

運動比賽不僅教導學生要有公平競爭的精神，還需懂得尊重規則、尊重裁判與判決、尊重對手，並且要明所有人皆有平等的機會和隨時保持對自我行為的控制，才能展現真正的運動家精神(Gibbons, Ebbeck, & Weiss, 1995)。曾麗與陳定雄(2001)指出，「運動道德」為維運動正常發展的規

範，為運動中人與人、群體或環境所抱持的態度與行為標準，並認為「運動道德」就是運動家的精神（公平競爭、合作、勤奮、堅忍....等精神）。陳春蓮(2004)認為體育活動教學能讓學生習得團隊合作、發運動精神、自我最佳表現、建立自信心.....等特性，使其成為培養社會技能的絕佳環境。因此，運動所提供的道德發展情境如同一般的現實社會環境，個體可將運動中所習得的公平競爭、團隊合作、尊重和負責任等道德行為遷移至日常生活並利適應。

多數的學生，包含些不喜歡上學和學習低成就者，將參與體育活動視為上學的重要原因之一。如美國體育學院所聲稱的，體育教師有特的機會可以透過運動和遊戲教授倫理觀和影響學生的道德行為(Park,1983)。因此，參與體育活動不只能促進學童身體健康，對於心理而言也有其益處。Rink（1993）認為體育活動能提供學童在認知(cognitive)、技能(physical)與情意(affective)領域的學習機會。而情意領域中又包含了道德推理和品格發展兩方面，透過運動參與可教導學生倫理價值觀和影響其道德行為。Gibbons 與 Bressan(1991)亦認為情意領域包含了許多面向，不只限於道德發展，亦包含品格上的發展。而品格發展可被視為道德發展的組成分子之一(Weinberg & Gould, 1995)。

對於人格發展和道德發展方面，當學生們在發展道德推理的能力時常涉及個人經驗的認知過程。在運動參與中，通常出現的道德問題，包括學生們面臨的是自身的權力和對他人的責任如何取得平衡。並藉由滿足自我和他人的需要而展現出成熟的道德發展(Solomon, Watson, Battistich,



Schaps, & Delucchi, 1990)。

隨著時代變遷，運動給人的觀感不再如傳統刻板印象，教育部更研擬將體育課由原本的兩節課增為三節課（林思宇、先，2010）。美國中學每天都會安排體育課；法國中學體育課時數每周高達 250 分鐘、小學每周也高達 200 分鐘；中國大陸中學每周體育課為 150 分鐘、小學每周為 150 至 200 分鐘；日本中學每周體育課為 100 分鐘，小學每周則是 90 至 135 分鐘；然而我國中學每周每週體育課卻僅有 90 分鐘，小學甚至每周只有 80 分鐘，與其他各國相較顯有不足。近幾年來，許多縣市每年皆舉辦三對三籃球賽，提正當休閒活動，希望藉由運動培養青少年的身心健康。刺身現代舞團團長劉在國中開班教導中輟生舞，成功的回 11 名中輟生（，2008），即是最佳案例，而這些都是其它科目教學難以達成的。然而，要在每週只有 80 分鐘的教學時間內讓體育教學發其該有的功能，如以傳統「一個子兩球，老師學生都自由」的教學方法，體育課勢必無法發其應有的功能。因此，如能在體育課外或課餘時間訂定合適的運動參與方案，不僅可協助教師實施教學，更可使學生充分參與並從中獲得身心成長。美國利的內維市所實施的新運動計畫，目標在於培養學生終生的運動習慣，實施至今二十多年，不僅把一萬九千名學生成功的轉變為幾乎是全美最健康的學生，更讓他們的成績突進（謝維玲譯，2012）。而該本書的作者更指出運動除了能提高學習外，還有提高注意力、降低壓力及穩定情緒的效果。

## 第四節 運動方案設計原理與實徵研究

傳統的體育教學模式重視促進學生身體健康，與技能的發展，陳春蓮（2004）認為體育的目標可分為身體的發展、動作技能的發展、運動技能的發展、心智的發展、人際關係發展等四類。若以教學內容來分析，Rink（1993）認為體育教學目標可分從認知、技能與情意三方面來說明。而運動精神屬於情意領域，因此透過運動方案來培養運動精神與道德是可行的。而欲達到此一目的，在運動方案課程的安排便需詳加設計。

### 壹、課程設計原理

本研究的運動方案設計是參考體育活動課程設計之原理，如 Melograno(1996)所言，體育活動課程設計時，需注意下列要素（黃金譯，1996）：

- 一、內容目標和組織中心：包含場地設施和器材、師生比率、節性與活動性質（運動比賽、舞、訓練）。透過身體活動的參與，可獲得社會心理價值（自我表達、合作、社會責任、容忍、獨立、運動員精神、尊敬他人、做決定的能力、自我控制和個人成就。
- 二、入水標準評鑑：為決定學習者是否有進步，在課程前先予以評鑑，以建立測量進步情形的基準線。需考慮到學習者的性別、年齡、文化地位和身材大小。
- 三、學習目標：指的是學習者在成功完成某一種學習經驗後，會表現什麼樣的行為。
- 四、學習經驗：為影響學習者在透過教學後行為的改變。

可界定為學習者和環境中所發掘的外在情況之互動關係。

五、學習者的評量：為確認學生的學習和決定教學與整個課程設計的效率，廣泛性的評量過程是必須的。不只考慮到知識與技能，且應考慮學習者的態度、動機、社會行為和價值。

體育課程設計原理，是透過各種具有教育價值的運動項目與運動設施或教學媒體為媒介，以有效的教學策略或學習集團為方法，來指導學生學習，如此方能提高學生學習興趣，進而提升體育教學成效（陳理、周，2009）。

而藉由身體活動是否能促進道德發展一直存在著爭議，Kavussanu (2008)認為在運動情境中介入正面價值的教導才能型塑個體品格的發展。因此，許多融入情意教學以教導學生利社會行為的體育課程模式便應而生(Danish, Forneris, & Wallace, 2005; Petitpas, Cornelius, Van Raalte, & Jones, 2005; Sandford, Armour, & Warmington, 2006)。其中受注意的是 Hellison(2003)提出的個人與社會責任模式(Teaching Personal and Social Responsibility, TPSR)。

## **貳、個人與社會責任模式 TPSR (Teaching Personal and Social Responsibility)**

積極將道德教育融入體育課程的美國利大學教授 Hellison(2003)所提出的個人與社會責任模式 (TPSR)基於三個理念。一、身體活動是體育課的中心，教師必須在體育課教導身體活動；二、體育課並非只有技能，尚須具有教育性質，以促進學生全面發展；三、學生在體育課中會出現各

種行為、人際互動與情緒，而體育課提供了獨特的個人和社會發展機會，但並非參與體育課就會自然見效，而是需要特定目標與策略的應用(Hellison, 2011; Hellison & Martinek, 2006)。

TPSR 模式是一個漸進式的學習方式，透過體育活動中所獲得的不同經驗，協助學生理解責任。教師在決定權逐漸轉移給學生的過程，予學生更多的責任，使其在學習自省和自主學習的同時，能做出正確的個人和社會決定，進而遷移至其他生活領域。而 TPSR 模式的主要內容為「等級」(level)，即責任是有階段性的，教師須以這些等級為目標，在適當的課程設計下，使學生循序漸進的習得各個等級的責任(周偉庭，2012)。其責任等級如表 2-3 所示：

表 2-3 個人與社會責任等級組成要素與具體行為表

| 等級    | 組成要素      | 具體行為                      |
|-------|-----------|---------------------------|
| 尊重    | 自我控制      | 準時集合做操，收器材                |
|       | 和平解決衝突    | 不罵髒話                      |
|       | 接納他人為合作夥伴 | 老師和同學說話不嘴<br>不指責批評隊友      |
|       |           | 遇到紛爭，能理性溝通<br>公平分組，讓每個人參與 |
| 努力與合作 | 自我激勵      | 認真從事分站練習                  |
|       | 努力探索面對新   | 練習不打混                     |
|       | 試與他人和諧相處  | 勇於面對新<br>遇到困難，堅持不         |
| 自我導向  | 獨立執行任務    | 沒老師監督也能做好                 |
|       | 目標設定過程    | 設定合適目標，確實執行               |
|       | 拒絕同儕壓力的勇氣 | 不受別人影響，自我堅持               |
| 幫助與領導 | 關懷與同情     | 給隊友支持鼓勵                   |
|       | 敏的察覺力和熱   | 教導其他人                     |
|       | 內在力量      | 表現出團隊合作<br>做出合理的領導行為      |
| 遷移    | 在其他方面表現出同 | 自重敬人                      |
|       | 樣的負責態度    | 努力認真                      |
|       | 作為他人的正向典範 | 獨立自主<br>樂於助人              |

資料來源：修改自 Hellison (2003)，17。

Hellison (2003)認為，實施 TPSR 課程時，有一套完整的作業流程，可以提供一個策略性的結構，以確保個人與社會責任的順利推行。這五個流程分別為「關鍵時間」(Relational time)、「認知對話」(Awareness talk)、「身體活動」(Physical activity plan)、「小組會議」(Group meeting)與「自省時間」(Self-reflection time) (Hellison, 2011)。

- 一、關鍵時間(Relational time)：在上課前、下課後，教師可尋機會與學生進行個別對話，內容可針對動作的優缺點或表達對其的關心，發展與學生良好的互動。
- 二、認知對話(Awareness talk)：認知對話是告知學生 5 個責任的內涵，與學生應盡的責任，藉由思考責任的相關問題，提出自己的看法。
- 三、身體活動(Physical activity plan)：身體活動占了課程最多的時間，教師除了體能訓練或技能的教導外，需將 TPSR 責任等級的內涵融入在課程中，但在設計活動時，仍應以身體活動為主。
- 四、小組會議(Group meeting)：小組會議於，今日課程即將結束時進行，目的是讓學生有機會表達自己的意見，對於課程的觀點，或自己、同伴與老師的表現。但在表達時需指導學生尊重他人的想法、每個人都要有表達的機會、有爭執時實施機會教育，並以和平的方式解決爭執。
- 五、自省時間(Self-reflection time)：自省時間是學生在離去之前自我評估今天的表現，思考自己的表現是否符合五個責任等級。是否有尊重他人和付出努力 是否有幫助和關懷他人 是否將好的行為轉移到日常生活 可藉由檢核表或自評表來加深其印象。

雖然 TPSR 為一具體的課程模式，但 Hellison (2011) 指出，TPSR 並不是提供明確的課程設計，而是期望實務工作者掌握模式的原理原則與實施策略，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。以 TPSR 為基礎的課程方案中，以「努力計畫」(Project Effort)、「運動社團」(Sport Club)與「教練社團」(Coaching Club)最為著名(Hellison, 2011; Hellison & Martinek, 2006; Lee & Martinek, 2009; Walsh, 2007)。

品德教育成為臺灣近年最注重的教育議題，但除了影片欣賞及品德教育的宣教外，如能在體育教學活動中實施 TPSR 以培養學生的責任概念，對於促進學生的品格和道德發展應能有所助益，進而減少校園霸凌問題。

### 參、品德教育融入體育活動

有鑑於中華職棒爆發打假球案，引發外界對於運動選手品德的關注。讓社會大眾對運動比賽產生不信任感，並質疑運動是否培養品德。為了加強運動選手的全人教育，教育部於 2010 年積極宣導「運動有原則，終身有品德」理念，未來將藉由辦理各項體育活動，強化「體育」結合「德育」的重要性，落實教練與學生運動員品德與法治的觀念。希望學生或是運動選手，都能以運動心、自律、紀律、自重、敬重跟尊重，亦即「一心、二律、三重」，作為運動家精神，培養健全人格、民主素養、法治觀念及人文素養。

體育活動提供了學童實際參與活動的機會，藉由與人的互動中實際學習尊重、合作與責任，從「做中學」必定比課堂聽講來得有效果，因此，將品德教育融入體育教學為一可

行的方法。

臺北市立長安國中教師程（2007）為拉近與青少年間的距離，以時下青少年間最流行的運動漫畫「籃高手」、「網球王子」為題材，整出漫畫內容中有關體育運動場上所含的學思想與倫理教義為教材將其融入品德教育中。運用課堂講解、分組討論與其在校園中實際參與比賽經歷之方式。在經由簡易學習單的填寫後指出，學生普遍認為以運動漫畫做為體育課程教材極具新鮮感，且在球場上的道德認知有正面的學習效果。

而新北市明德高中（2009）的體育實驗班隊在國內外的運動比賽獲佳績，除了技能的訓練外，更重視品德的培養，其主要作法如下：

- 一、專長訓練時間結束前，實施訓練及生活常規講評。每月生活反省自我評核表。
- 二、教練、導師及學科教師觀察與隊長風紀報告。
- 三、結合體育課程與導師時間，實施品德治教育及其他各科老師融入教學。
- 四、學生定時打，維持器材及場整。
- 五、學生在訓練過程中能自我管理約束，有效分工互助合作，並培養團隊團結之觀念。
- 六、學生能具體陳述自己的學習目標及未來生規劃。

輔大學排球運動風氣相當行，但場地常供不應求，陳老師於2009年創新發展了「排球」這項新的運動方式，期望紓解學生爭用運動場地的情形。但在有限空間內需容納更多人，因此球員要學習包容，在教導排球技及團隊合作過程中，無形地讓學生學習尊重對手及比賽倫理，並



展現運動員精神，讓品德教育深植於體育教育的意圖中（黃宗、陳、吳惠，2010）。

許多研究發現，有高道德知覺的運動員較不容易產生負面行為，是推人，故意傷害或假裝受傷等行為(Kavussanu & Roberts, 2001; Ommundsen, Roberts, Lemyre, & Treasure, 2003)；張淑卿(2002)認為「公平」與「正義」是運動道德的重要原則，除了外顯的行為外，更需探討內在道德的情感層面與道德的思考與判斷層面。

張春秀(1988)研究發現運動常識與運動道德間具有相關存在，運動員在競賽過程中需遵守公平、服從、守法、愛、負責、奮鬥、誠實、正義、與合作等原則。

Horrocks (1979)則針對道德推理水準和社會行為之間關係進行檢測，其結果發現，社會行為和道德推理之間具有中等相關性。因此，道德推理能力較佳的個體會表現出符合社會道德規範的行為。

Bredemeier 在 1995 年以 110 名四到七年的學童採用 Haan(1986)的道德發展互動模式為研究工具，在令營的活動中調查兒童在運動參與和日常生活中遭遇道德推理的兩難困境。研究主要針對在運動情境的道德判斷是否有別於日常生活，及道德判斷在年齡和性別上有無差異。結果發現，性別與年齡沒有顯著差異，運動情境和日常生活上的道德推理只在 6/7 年級組有差異，較高年級的學童在運動道德推理顯著低於日常生活情境。

McCann與Prentice(1981)發現對於國小四年級的學生實施社會學習和結構發展的課程介入後，直接增強有利於促進道德判斷。而這兩種類型的教學策略，皆可反映出其優點和

改善國小學童的道德判斷。

Giebink與McKenzie在1985年在暑期健康和體適能計畫中設計了體育教學和競技運動兩種情境，在此情境中加入了社會學習教學設計（讚美和角色典範），用以檢測被歸類於低能力運動者的運動家精神。結果指出在球教學組的男孩能增加其運動家精神，但未轉移到休閒籃球情境。因此，使用品格發展教學策略在體育教學情境較為有效，而在休閒運動情境反之。

在一個為期兩個月的五年級體育教學活動(Romance, et al., 1986)。學生被分為結構功能教學組和傳統體育教學組，並參加三項活動：體操、籃球和體適能。結果發現，在體操方面理論介入組在促進道德發展和體操技巧上比傳統教學組高，並改善較多的籃球能力，而在體適能方面則無差異。

Gibbons等人在1995年所設計的「孩子的公平競爭」(Fair Play for Kids)課程，不論是參與社會學習理論或結構發展理論這兩個組別的四至六年級學生經過六個月的研究介入後，在促進道德發展的程度上皆比傳統的體育教學組來的高。

根據 Miller 等人在 1997 年所做的研究指出，體育教學能提供增進社會道德發展的潛在環境，強調社會道德教育的特色為以發展同理心、道德推理能力、工作動機取向和自我負責為目標。並透過合作學習、道德社群、精熟氣候和權力轉移這四個介入階段來達到目標。在經過 10 週後，學生表示此課程讓他們獲益良多。

Bredemeier 與 Shields (1986)指出價值信念、自我概念、自我調整技能和社會問題解決技巧等，皆會影響運動道德的發展與個別差異；Cruz、Boixados、Valiente 和 Capdevila (1995)

指出，參與運動的少年在道德發展的過程中，會受到同儕及其他重要他人，如教練、家長和其朋友們的價值取向影響。而不同價值取向又會影響個人在面對運動道德問題之時，產生差異行為，因此，運動價值與道德行為間具有密不可分之相關性存在。

Walsh 於 2007 年對 10 個市中的四、五年級學童的研究發現相同，比起學校課程，教練俱樂部的課程在青少年的發展有較佳效果。Gordon 於 2010 年對 93 名國中三年級與高中一年級的學生，在為期一整個學年的體育課實施 TPSR 後發現，在班級中參與者的個人與社會責任行為有改變，但在班級的表現不在體育課一樣好。

Walsh、Ozaeta 與 Wright (2010) 對 13 名小學五年級有高風險的學生，以 TPSR 模式融入運動教練俱樂部 (coaching club) 課程，發現透過體育活動可讓學生發展良善的人格。而 Wright、Li、Ding 與 Pickering (2010) 在體育與健康課程中，對 122 名 14 至 18 歲的高中學生施以 TPSR 教學模式後，發現學生的偏差行為明顯減少了。研究結果顯示在運動參與施以 TPSR 能促進參與者品格發展。以下整理出國內外藉由運動參與以促進品格發展相關文獻探討如表 2-4

表 2-4 以運動參與促進品格發展相關研究表

| 研究者<br>(年)                                    | 研究<br>對象         | 研究內容與時間                                               | 研究結果                                                                                                          |
|-----------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 續鴻<br>(2009)                                  | 國中七年級三個班級學生      | 研究以準實驗設計法，利用問卷調查在 12 節撞球課探討不同體育教學方式對個人與社會責任模式、撞球學習效果。 | 1.命令式、互惠式與運動教育模式，對於國中撞球教學前、後 TPSR 模式得分有差異存在。<br>2.不同體育教學法、性別對 TPSR 模式學習成效，僅教學法的主效應有顯著，性別主效應與兩者之交互作用方面，則無顯著差異。 |
| 立宇<br>(2011)                                  | 國中七年級 12 名高關懷男學生 | 研究以參與觀察法在 22 節籃球課施以 TPSR 教學模式探討學生行為改變。                | TPSR 課程對高關懷學生有正面的影響力，雖然學生在層級的表現看不出明顯變化，但轉移才是責任層級最具價值之處，可在體育課實施 TPSR。                                          |
| Romance,<br>Weiss,<br>&<br>Bockoven<br>(1986) | 國小四年級學童          | 為期兩個月的五年級體育教學活動，學生被分為結構功能教學組和傳統體育教學組                  | 在體操方面理論介入組在促進道德發展和體操技能上比傳統教學組高，並改善較多的籃球能力，而在體適能方面則無差異。                                                        |

(續下頁)

| 研究者<br>(年)                                  | 研究<br>對象                           | 研究內容與時間                                 | 研究結果                                                  |
|---------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|                                             |                                    | 動：體操、籃球和體適能。                            |                                                       |
| Gibbons,<br>Ebbeck<br>& Weiss<br>(1995)     | 國小四<br>至六年<br>級學童                  | 在體育課將學生分成社會學習理論與結構發展理論這兩個組別。            | 兩組學生在促進道德發展的程度上皆比傳統的體育教學組來的高                          |
| Miller,<br>Bredemeier<br>& Shield<br>(1997) | 國小四<br>至五年<br>級學童<br><br>30 名      | 在每學期 10 週體育課介入合作學習、道德社群、精熟氣候和權力轉移這四個階段。 | 可發展學生的同理心、道德推理能力、工作動機取向和自我負責。                         |
| Walsh<br>(2007)                             | 10 個<br>市中的<br>四、五年<br>級學童         | 透過 9 節職業教練俱樂部課程實施 TPSR 模式。              | 比起學校課程，教練俱樂部的課程對青少年的發展有較佳效果，學生對教練俱樂部的課程更印象深刻。         |
| Gordon<br>(2010)                            | 國中三<br>年級與<br>高中一<br>年級學<br>生 93 名 | 在為期一整個學年的體育課融入 TPSR 教學模式。               | 參與者的個人與社會責任行為有改變，但在班級的表現不在體育課樣好。轉移的效果與課程實施無關，但仍支持該研究。 |

(續下頁)

| 研究者<br>(年)                                         | 研究<br>對象                      | 研究內容與時間                     | 研究結果                                                      |
|----------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Wright,<br>Li,<br>Ding<br>&<br>Pickering<br>(2010) | 14 至 18<br>的高<br>中學生<br>122 名 | 在 18 節體育與健康課程中施以 TPSR 教學模式。 | 實施 TPSR 模式後發現學生的偏差行為明顯減少了。TPSR 模式可以有效地融入高中課程，且能發出及大的教育效果。 |

資料來源：立宇（2011）。青出於藍 品格教育融入籃球教學之行動研究（未出版碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市，頁 44-45。研究者整理。

歸納上述結果顯示研究對象有國小階段、國中階段和高中階段，其中以國小階段較多，因此時正是最容易影響的年紀，在體育教學中施以 TPSR 能達其改善效果。而研究結果顯示，不論是一般生或高關懷學生都可培養其道德感。

課程內容並無特定運動項目，有些是體育課，有些則為教練俱樂部，顯示在運動情境皆可利推行 TPSR 模式。

參與者人數不一定，最少有 12 人，最多達 10 個市，視其以量化研究或質性研究而定。而課程的實施時間有 9 節、12 節、18 節、22 節、45 節、兩個月、10 週，最長長達一個學期，顯示不論時間長，只要能確實實施 TPSR 皆可達其效果。因品格教育需長時間的，所以在二十節以上可以符合研究時間（立宇、2011）。

因此本研究以質性研究為主要方法，輔以問卷調查方

式，選 12 名有霸凌之虞與偏差行為的國小五、六年級學生，並考慮需教授一系列的籃球基本技和躲避球技，所以運動方案的實施時間共 8 週 38 節課，並於方案中融入 TPSR 教學模式。

希望藉由運動參與培養學生的道德與品格發展，課程設計內容主要是使用社會同、模仿和增強以傳授誠實、責任、合作和其他利他行為等價值，以及確定參與者涉入在自我責任的機會和透過交互討論與團體解決進而產生對他人負責的機會(陳其，2010)。由實際的參與運動中體驗與人良性互動的過程，建立友善和適的學習環境，導正學生過往的錯誤認知並加以內化。輔以社會學習的活動介入方式，多給予社會支持、鼓勵和建立良好的行為典範，使學生建立自信心並藉由仿效重要他人的優良行為來促進道德發展，進而減少校園霸凌與偏差行為。

## 第參章 研究設計

本研究係以實驗研究法與參與觀察法，在為期 8 週的運動方案中以個人與社會模式課程 (TPSR) 為主的活動課程中，探討參與運動促進學生品德發展，進而減少校園霸凌事件之關係。

本章共分為五節，第一節為研究架構與流程；第二節為研究方法與設計；第三節為研究信度與效度；第四節為研究工具；第五節為資料處理與分析。本研究以質性與量化方式進行資料收集與分析，在質性部分，研究者擔任運動計畫的實施者，觀察學生參與運動時的言行，並每日寫研究日誌和觀察紀錄表。量化部分，在計畫實施之前、後學生以「國小運動參與個人與社會責任問卷 (Personal and Social Responsibility Questionnaire, 簡稱 PSRQ)」施測。將資料收集後加以分析，以檢測學生之霸凌與偏差行為上在參與運動方案後的變化差異。

### 第一節 研究架構與流程

本研究旨在探討以運動方案為心理介入對減少校園霸凌與偏差行為之成效。在確定研究參與者後，為瞭解運動參與和學童品德發展之關係，在實驗研究中設計運動方案教授籃球運動，除了技的學習外，以個人與社會模式為主要課程模式並融入情意與認知的教導，重點為道德教育，對於良好行為給予讚美與正增強。並以參與觀察方式記錄參與者的行為改變狀況，進而瞭解運動參與是否能促進學童品德發展以



減少校園霸凌事件與偏差行為。其主要架構如圖 3-1：

### 運動參與介入對降低校園霸凌與偏差行為之研究

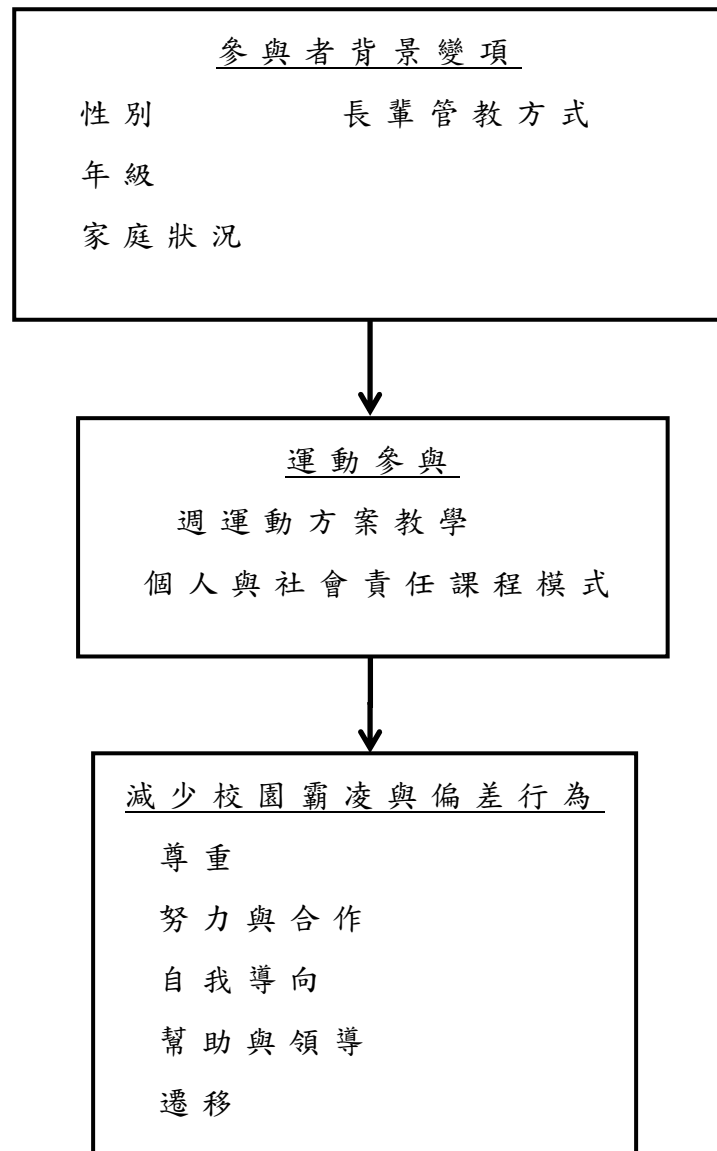


圖 3-1 研究架構圖

本研究以實驗研究法、問卷調查與參與觀察法進行，所擬定之研究流程，如圖 3-2 所示：

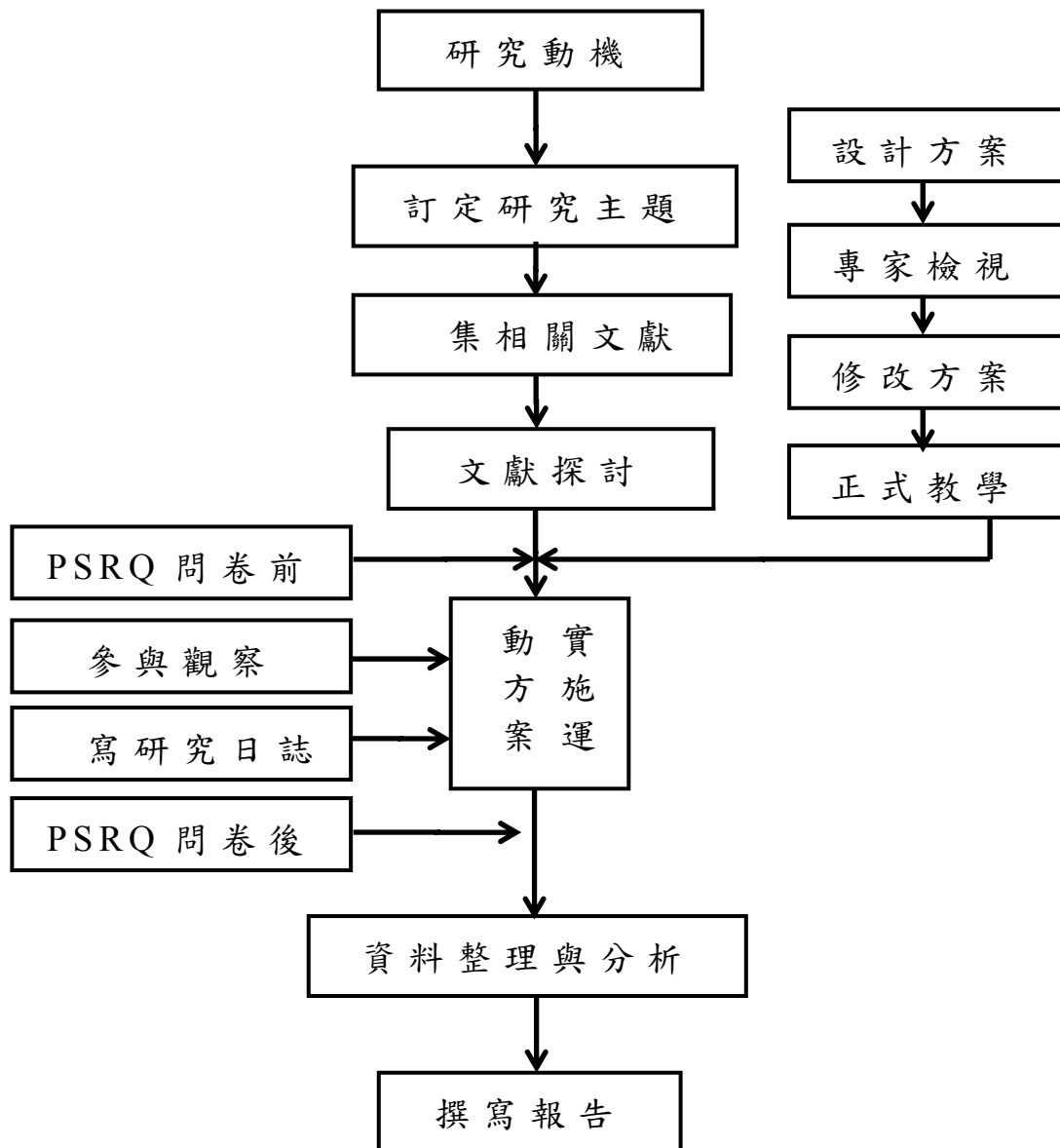


圖 3-2 研究流程圖

## 第二節 研究對象

本研究之研究參與者為臺中市某國小五至六年級之學生 12 人，包含 2 名與研究者熟識，籃球基本能力較他人為佳，且言行優良可做為角色典範的六年級學生，其他學生皆由班級導師推舉有霸凌行為之虞與偏差行為的學生（常罵髒話、與他人有肢體衝突、不尊重他人），在研究者與家長溝通，取得家長同意並對參與者說明本研究實施方法與目的後始可進行研究。

參與者的家庭背景、父母親的社經地位、學業成績、運動能力、運動經驗和性別等因素不限，共有 5 名六年級學生，7 名五年級學生，皆為男生，其行為問題如表 3-1 所列。

表 3-1 參與者基本資料與行為問題表

| 參與者 | 年級 | 性別 | 主要行為問題                                             |
|-----|----|----|----------------------------------------------------|
| S1  | 六  | 男  | 對籃球非常有興趣，會自我學習籃球技與練習，對師長非常有禮，並有領導能力。               |
| S2  | 六  | 男  | 運動神經佳，待人和有禮，會主動幫忙做事。                               |
| S3  | 六  | 男  | 好管他人閒事，心情躁，常因小事而大發。無心課業，曾帶打機與香菸到校。                 |
| S4  | 六  | 男  | 常出口成髒，回家幾乎都在玩電腦遊戲不寫功課，上課一直睡覺，上課有時會隨意走動，並曾對英文老師比中指。 |

（續下頁）

| 參與者 | 年級 | 性別 | 主要行為問題                                                        |
|-----|----|----|---------------------------------------------------------------|
| S5  | 六  | 男  | 在班級中常因一些小事而大發脾氣，曾因生氣拿美工刀舞子、椅子、，較無法控制自我情緒。                     |
| S6  | 五  | 男  | 個性較為衝動，常和同學有口角衝突，且會打架。                                        |
| S7  | 五  | 男  | 常規不好，且位非常凌，曾對同學恐嚇取財，並易與同學起衝突。                                 |
| S8  | 五  | 男  | 出口成髒，衛生習慣不佳，態度慢，常對科任老師有不敬之詞，科任課時罵髒話，且有頂撞師長之舉動。                |
| S9  | 五  | 男  | 情緒較容易激動、失控，曾因英文課時受老師糾正後成怒而將習作破。且於遊戲過程中與同學發生拉而情緒失控，一直罵髒話和踢打同學。 |
| S10 | 五  | 男  | 情緒尚穩定，但生氣時會在或書本罵髒話。                                           |
| S11 | 五  | 男  | 常在上課時與老師唱反調，破壞上課秩序，且不理會師長的勸導，不尊重他人且出口成髒。                      |
| S12 | 五  | 男  | 常在上課時隨意走動、發言，較不尊重他人，上科任課時常與同學爭執、罵髒話甚至動手打人。                    |

：行為問題由班級導師所提出，並由研究者參考學生輔導資料所得

### 第三節 研究方法與設計

本研究採用質量相輔之方法，設計為期 8 週的運動方案做為實驗介入方式，在量化方面以問卷對前測與後測所得數據進行分析，質性部分以參與觀察法進行資料收集。問卷以「國小運動參與個人與社會責任問卷（PSRQ）」（見附錄一）為研究工具，並輔以參與觀察方式，由研究者填寫運動情境觀察記錄表（見附錄五）及寫研究日誌（見附錄四），而參與者的班級導師與家長亦分別填寫校園生活（見附錄六）與日常生活行為觀察紀錄表（見附錄七），藉以探討參與運動方案的實施能否促進學生之道德與品格發展並遷移至日常生活中。主要研究方法略述如下：

#### 壹、實驗研究法

實驗研究法是一種科學研究的方式，從研究中探討事件的因果關係。從事實驗研究時，研究者在善控制一切無關變項的情況下，對一個或多個變項加以操弄，而觀察或測量此變項的變化對依變項所產生的影響效果。所謂的變項是一種可變的情況或因素。在實驗中所操作的變項稱「自變項」或實驗變項，用以指任何實驗處理；所觀測的變項之其他變項稱「依變項」（俊，1979；劉英，1972）。而在設計實驗時最常見的可分為以下兩種方式：（黃光雄、簡發，1990）

##### 一、真實實驗設計法

此種實驗設計主要有二個特徵：第一，除實驗組外，另設一組供比較的控制組；第二，應用隨機方法選擇和分派受

試者，使得二組在各方面特質相等，而被視為等組實驗設計。而兩組皆接受前測與後測，並將所得數據加以分析，考驗對依變項的各自影響效果和交互作用效果。

## 二、準實驗設計

所謂準實驗設計，是指在無法將實驗對象隨機指派到實驗組及控制組、而必須利用現有組群（如班級或團隊）所進行的實驗設計。在實際教育的情境下，有時不能隨機分發學生至實驗組或控制組，在這種情形下的實驗就是準實驗。

本研究採準實驗單組前後測設計，研究者於每日第一大節開始上課前的 40 分鐘早修時間實施運動方案，每週星期一至五，計 8 週共 38 節課，教授運動項目為籃球，研究設計如下：

### （一）基本能力調查

由於參與者基本能力不一，於 102 年 2 月 22 日上 7 時 40 分先對參與者進行能力的調查，包含籃球技能與體適能，有利於作為分組時的參考依據，並由研究者於課程實施期間定期檢測參與者的進步狀況。

### （二）實施前測

在課程教授前先對參與者進行「國小運動參與個人與社會責任問卷」前測，測驗時間為運動方案實施前一個星期。

### （三）課程實施

本課程於 102 年 3 月 4 日起至 102 年 4 月 26 日止每週一至週五（五天）每天上 7 點 50 分起集合統一練習，每次課程實施時間 40 分鐘，每週訓練 200 分鐘，共計 8 週 38 次。開始前 15 分鐘進行暖身與體能的訓練，接著 20 分鐘為籃球技的教授和分組練習，最後 5 分鐘為檢討與感想時間，研

究者於此時對參與者進行技術或行為的正增強，而參與者也可表達自我的想法與意見，並於兩個星期進行一次影片欣賞活動，內容以運動勵志類型為主，並參與者於影片欣賞後寫下心得感想。

#### **(四) 實施後測**

在課程結束對參與者進行「國小運動參與個人與社會責任問卷」後測。時間為運動方案實施結束後一個星期。並將問卷前測與後測的分數進行比較，以瞭解實施結果之成效。

#### **參、問卷調查法**

問卷調查法以「國小運動參與個人與社會責任問卷」，作為測量學生個人與社會責任的差異情形研究工具。

而問卷的施測由參與者自行填寫，於實施運動方案前填寫作為前測數據。於運動方案結束後再填寫一次作為後測數據，並以統計分析前後測有否差異。

#### **肆、參與觀察法**

在每日體育活動的教學，研究者除了教授運動技術外，還包含情意與認知觀念的傳授。並從旁觀察參與者在練習時間的一言一行和與他人互動時的人際關係，於每日上課結束後寫研究日誌和填寫觀察記錄表，隨時記錄與研究相關之事件、言語與行為，以集真實的資訊。並由級任導師協助填寫日常生活的行為紀錄表，以檢視學生在日常生活行為是否有所改變。

## 第四節 研究信度與效度

### 壹、信度

信度 (Reliability) 是指測量工具的正確性 (accuracy) 或是精確性 (precision)。亦指測驗分數未受測量誤差 (errors of measurement) 影響的程度。信度有兩方面的意義，一是穩定性 (stability)，一是一致性 (consistency)。穩定性指的是在不同時間點重複測量相同的事物或個人，然後比較兩次的相關程度。一致性指的是在一個態度的度中，各個項目之間具有一致性或內部同質性。

#### 一、量化研究之信度

本研究之「國小運動參與個人與社會責任問卷」對各問項按填之分數以 Cronbach's  $\alpha$  信度分析處理， $\alpha$  係數越大表示信度越高，只要信度達到 0.7 就可接受。Li、Wright、Rukavina 與 Pickering 於 2008 年對英文版之 PSRQ 問卷所作的內部一致性分析 (N=76) 指出，其兩個子量表（個人責任與社會責任）之 Cronbach's  $\alpha$  值介於 .79 到 .81 之間。而本研究之問卷預試對象以本校六年級五個班級學生為樣本，總人數 115 人，其總量表之 Cronbach's  $\alpha$  值為 .90，兩個分量表之 Cronbach's  $\alpha$  值分別為 .87（個人責任）與 .82（社會責任），顯示本量表有良好信度。

#### 二、質性研究之信度

本研究在觀察與記錄學生在參與運動方案期間言行的改變情況，是由研究者、班級導師與家長三方面予以記錄觀察，以三角檢證法 (Triangulation) 確立其信度。三角檢證法為 Denzin 所提出的研究方法，為了建構事實，多重的資料來源



可使研究者對研究現象的瞭解更周全，在研究過程中採用多種且不同形式的方法、資料、觀察者與理論，以查核與確定資料來源、資料集策略、時間與理論架構等的效度。Denzine 將其分為資料三角檢證、研究者三角檢證、理論三角檢證、及方法論三角檢證等四種（吳、譯，1995），而本研究採用的是研究者三角檢證方法。

## 貳、效度

效度是指根據測量結果推論變項特徵的適切性，效度越高，即表示測量結果越能顯示出所要測量的物件的真正特徵。

### 一、量化研究之效度

本研究國小運動參與個人與社會責任問卷在編擬初後，三位專家學者，就問卷內容加以審查，並針對專家意見修改而成正式問卷，以確立其效度。

### 二、質性研究之效度

- (一) 本研究之運動方案設計係參考林出版社所編之國小健康與體育五上及六上課本中籃球教學單元，並融入個人與社會責任模式，經由體育科專業教師審視修改而成，以確立其專家效度。
- (二) 在方案的實施時由研究者就每日教學內容填寫研究日誌，為免有所疏，由協同研究者從旁錄影並協助觀察，以確保教學活動時能完整的紀錄。
- (三) 運動方案的實施主要針對參與者行為與言行的改變，除以問卷的前後測分析其參與運動後之改變外，並輔以研究者在教學時的觀察記錄表；級任教師在校園生活的觀察記錄表；與家長的日常生活記錄表，以作為

本研究之分析依據。

## 第五節 研究工具

針對研究目的，本研究以參與觀察法和問卷調查法進行資料集。參與觀察法中以研究者參考 TPSR 模式中之責任等級為依據予以編的「行為觀察記錄表」。問卷為研究者翻譯後修編之「國小運動參與個人與社會責任問卷」，第一部份為基本資料，第二部份為個人與社會責任問卷。

### 壹、行為觀察記錄表

記錄表依 Hellison (2003) 的 TPSR 模式中的 5 個責任等級中的具體行為予以觀察記錄，並分為體育情境、校園生活情境與日常生活情境，分別由研究者、學童家長與級任導師記錄。

### 貳、國小運動參與個人與社會責任問卷

#### 一、基本資料

第一部份為基本資料，主要調查參與學童的性別、年齡、家庭中父母婚姻關係、父母管教方式、參與者個人健康狀況。

#### 二、個人與社會責任問卷 (PSRQ)

本問卷係修正自 Watson、Newton 與 Kim (2003) 所設計，並參考 Li、Wright、Rukavina 和 Pickering (2008) 與 續鴻 (2009) 所編之相關問卷編修而成，PSRQ 問卷共 14 題以測量學生在參與運動前、後個人與社會責任的差異情形。PSRQ 問卷共有二項中心責任指標，一為個人責任，另一為社會責

任，每一項各有 7 題，並細分為二個分量表；個人責任分為努力指標 4 題和自我導向 3 題，社會責任分為尊重他人 4 題和關懷他人 3 題，其中有一題是反向題。本量表中每題有七個選項，選項以 Likert 七點計分，在正向題計分上，選「非常不符合」給 1 分，「不符合」給 2 分，「稍微不符合」給 3 分，「普通」給 4 分，「稍微符合」給 5 分，「符合」給 6 分，「非常符合」給 7 分；反向題的計分方式則相反。

### 參、籃球運動方案的設計

本研究運動方案之設計是由研究者自編，在技能方面採循序漸進方式教授籃球與躲避球基本技：運球、傳接球、投籃、防守技、帶球上籃與團隊競賽，躲避球攻擊與躲，並輔以體適能的訓練。根據教育部（2010）學生運動參與情形調查報告顯示，籃球是校園中最受學生喜愛的運動項目。因此，在設計以籃球為主的運動項目較能比其它運動項目被學生接受。而考慮到只有籃球教學時，技的學習過於單調乏，因此於課程的安排上又加入躲避球的練習，以提高參與者的興趣。因參與者的體能和籃球基本能力不一，有些學生自陳會打籃球，但勢方面仍不夠正確，所以進行教學時皆由基本技練習開始，循序漸進教授相關技（運球、傳接球、投籃、帶球上籃）。籃球教案（見附錄二）與躲避球教案（見附錄三）由研究者參考林版健康與體育課本自編，其教學重點、趣活動內容、設計重點與對應 TPSR 指標如表 3-2 所列：

表 3-2 八週運動課程設計重點與對應 TPSR 指標表

| 週次 | 教學重點   |        |                            |           |  | 設計重點                | TPSR 指標                      |
|----|--------|--------|----------------------------|-----------|--|---------------------|------------------------------|
|    | 籃球     | 躲避球    | 趣競賽                        | 影片欣賞      |  |                     |                              |
| 一  | 原地運球   |        | 運球接力賽                      |           |  | 瞭解個人基本能力            | 努力指標<br>自我導向                 |
| 二  | 行進運球   | 傳接球    | 運球接力賽                      | 態度影片欣賞    |  | 瞭解個人基本能力            | 努力指標<br>自我導向                 |
| 三  | 傳接球    |        | 傳球接力賽                      |           |  | 學習與他人合作             | 努力指標<br>尊重他人                 |
| 四  | 行進間傳接球 | 攻擊與躲避  | 行進兩人對傳接力賽                  | 靈魂衝浪手影片欣賞 |  | 學習與他人合作並關懷他人        | 尊重他人<br>關懷他人                 |
| 五  | 投籃     |        | 格子大賽                       |           |  | 基本能力練習              | 努力指標<br>自我導向                 |
| 六  | 投籃     | 分組比賽練習 | 一分鐘投籃賽                     | 卡特教頭影片欣賞  |  | 學習與他人合作             | 自我導向<br>尊重他人                 |
| 七  | 上籃     |        | 上籃接力賽                      |           |  | 基本能力練習              | 努力指標<br>自我導向                 |
| 八  | 期競賽    | 期競賽    | 1. 籃球個人準賽<br>2. 躲避球傳球與攻擊比賽 | 運動勵志影片欣賞  |  | 個人學習成效測驗<br>與團隊精神展現 | 努力指標<br>自我導向<br>尊重他人<br>關懷他人 |

為培養參與者道德與品格發展，研究者在課程中融入個人與社會責任教學模式，在實施時依據 Hellison (2003) 所設

計的五個流程：

- 一、關鍵時間：在每節上課前或下課後研究者與學童對話或表達關心，對話內容可與課程相關或生活上的問題。
- 二、認知對話：上課前先明訂學生在活動中該負的責任與規範其應有的良好言行，並說明 5 個責任等級。
- 三、身體活動：此為方案中多數時間的課程，研究者需善安排、循序漸進的籃球與體適能訓練課程。
- 四、小組會議：不定期開小組會議，學童可針對活動中自己或他人的表現進行討論，但需先規範不許有情緒化的言語，要其學習自律並尊重他人的感受。
- 五、自省時間：在每日課程結束前對自己的言行或練習情況進行反省，可用言語表述或自評表的方式。

## 第五節 資料處理與分析

### 壹、參與觀察資料處理

研究者先將參與者進行編碼，將收集所得的個人背景資料、參與者影片觀賞心得報告、研究日記與觀察記錄表進行統整，分析描述參與者在八週運動方案中個人言行改變狀況，並依據班級導師的校園生活觀察記錄與家長的日常生活記錄分析是否將 TPSR 模式中的責任等級遷移至生活情境。

### 貳、問卷調查資料分析

本研究將「國小運動參與個人與社會責任問卷」(PSRQ)於前測與後測回收後，先逐一檢視有無遺漏未填，確認無誤

後以電腦套裝 體 SPSS V18 版做問卷調查所 集的資料進行統計分析。本研究所採用的統計方法如下：

- 一、以 Cronbach's  $\alpha$  信度分析處理本研究 PSRQ 問卷的內部一致性信度係數評估。
- 二、所有資料以統計描述進行觀察記錄表平均數、標準差之分析。
- 三、為了瞭解實施運動方案後對參與者的 PSRQ 問卷的總量表和二個分量表是否有所差異，我們在實施之前和之後各做了一次問卷調查，並使用卡方考驗  $\chi^2$  分配檢定參與者在實驗前、實驗後的分數差異
- 四、本研究的顯著水準定為  $\alpha = 0.05$ 。

## 第四章 研究結果的討論與分析

本研究旨在探討運動參與介入對國小高年級學童校園霸凌與偏差行為的影響，透過運動的參與，使參與者學習與他人互助合作、尊重他人並培養其責任心。本章根據教學歷程與觀察分析共分為四節：第一節為運動方案教學歷程討論與分析；第二節為運動勵志影片欣賞心得；第三節為觀察記錄表之討論與分析；第四節為運動參與社會與責任問卷結果討論與分析。各節分別以運動方案教學之歷程、研究者的教學記錄、研究者與協同觀察者的觀察記錄、影片欣賞心得學習單與問卷前、後測的分數進行探討。

### 第一節 運動方案教學討論與分析

由於參與本研究之學童皆未成年，故研究者於 101 年 12 月 27 日先以電話逐一告知家長本研究目的、實施時間與方法，並保證不會對學童身心與課業造成不良影響，在取得家長同意後，於 12 月 28 日 學童將「研究參與家長同意書」（見附錄十二）帶回簽名。因接下來有四天的連續假期，在發下前研究者特別叮嚀學童務必記得 家長簽名，並於假期過後第一天（102 年 1 月 2 日）將同意書交回，藉機觀察學童負責的態度。

1 月 2 日早上 S1、S2、S3 與 S5 等四位學童主動將同意書交回，S7 因家長未簽名而 同學幫忙代簽，被其他同學發現並告知級任老師，研究者要求 S7 不可再有類似行為並 家長到校 簽。除 S12 的家長尚未簽名外，其餘學童皆於

個別通知後交回。

而 1 月 3 日下午 研究者 S12 將同意書交回，發現家長並未親簽名而是以圖章，因此要求 S12 再帶回家長簽名後於隔日交回。

S11 於四年級時一直是班上的頭痛人物，其行為常規相當不好，犯錯且勸不聽。有好幾次上課是研究者到班級協助管教該生，秩序才得以控制，因常勸導 S11，所以 S11 在校內比較服從研究者的管教。此次研究原本也將 S11 列為對象之一，但因 S11 腳部輕微骨折而未納入。後因研究對象不足；且 S11 於 1 月 12 日主動表示腳傷已好多了想參與本研究，研究者在確定傷勢無大礙並取得家長同意後才將其納為研究對象。本研究參與者經班級導師提出皆為男童共 12 名，計五年級 7 人、六年級 5 人

3 月 1 日集合參與者進行「國小運動參與個人與社會責任問卷」前測，為避免參與者對題意不瞭解且對反向題誤解，填時由研究者一一解說後再由參與者依其感受程度選，絕大部份參與者皆能按照指示作，獨 S12 表現得不在乎，並先行選尚未說明的題目，研究者立即糾正並其專心聽講。

本運動方案於每週星期一至五的晨間活動時間實施，每日 40 分鐘，除 4 月 4 日與 4 月 5 日因清明節連假止上課，計 8 週共 38 次。方案實施中 S4 與 S6 因課業未完成而被班級導師留在班級寫，分別有 5 次與 1 次未到，S11 則常遲到，而 S9 因每週星期四需上特教班課程而有 8 次未到，其他參與者出狀況皆正常，甚至有些參與者會提早到場練習。本節就每週教學重點、參與者學習狀況、參與者行為表



現與研究者省思分述如下：

## 壹、第一週教學歷程探討與分析

### 一、教學重點

第一週上課著重籃球原地運球練習與基本體能訓練，先教導基本運球技 與對籃球的手感，讓參與者自我練習。體能訓練則逐漸增加份量，以免過於急進造成參與者生理傷害與心理壓力而失去興趣。

### 二、學生學習狀況

除了 S1、S2 與 S3 能確實做出動作要領外，其他參與者的動作皆很生疏，因此每日正式上課前皆需複習先前所學動作。經反覆練習後，除 V 字型的運球需加強外，關於慣用手與非慣用手的原地運球，參與者大多都能做出研究者要求的動作；在熱身與體能訓練時，發現有些參與者體能明顯不足，伏地 身連一下都無法確實做到。

在自我練習時，參與者較無法察覺自身動作是否正確，除了藉由研究者個別指導改進錯誤 勢外，研究者將參與者以 2 人一組方式分組，讓參與者透過互相觀 方式說出對方動作的優缺點，藉此改進自己動作與協助他人學習，並能學會欣賞他人優點；再者，當有人觀察自己動作時，也較能認真積極的做出正確動作。

在 4 天反覆基本動作練習後，於第 5 天安排小組趣 競賽，讓參與者學習團隊合作，藉由小組討論學習尊重他人與自我做決定。在比賽過程，可以感受到所有人都能積極參與，並表現出高度興趣。

### 三、參與者行為表現

因 3 月 4 日為第一天上課，研究者在 3 月 1 日問卷前測結束時便告知集合時間、上課規定與注意事項。除 S10 外，所有參與者都準時到籃球場集合點名，於是 S1 到班級通知 S10，而 S10 到籃球場時，雖明知所有人都在等他，依然慢 的入列，顯現出 不在乎的表情。研究者告知此行為不尊重團隊其他成員與教師， 其改進並遵守集合時間，也藉機再一次向其他參與者重申團體規定並要求所有人確實遵守，如有事 應預先告知。

本週上課時，S1、S2 都能 演好同儕 樣的角色，且主動協助教學，S3、S4、S5、S7 和 S8 則能遵守規定且認真練習。而 S6 在 3 月 5 日下課時被 S3 發現由樓上往樓下潑水而告知研究者，在研究者詢問後，S6 坦誠行為錯誤。因 S6 已有 意，好言勸導後要求他往後不要再有類似的行為。

在課程開始的前兩天，所有人都能遵守上課秩序，而但適應與熟 環境之後，慢慢顯 原形，其中 S11 最明顯。練習時 衍不積極，且在隊伍集合時表現隨便散漫的態度，不但上課吃口香 、 隨便，甚至有時在研究者講解動作時，直接 在地上，因此上課需時時注意其行為並 其馬上改善。3 月 7 日練習時，因動作不標準 其改進時，S11 脫口而出「沒關係」，可看出其面對事情的隨便與不在乎，其級任導師也有相似感受，當詢問他為什麼會有此種舉動時，他的反應都是「就好玩！」（如 2 月 24 日 S11 與 3 位同學到校遊玩時，拿 學校告示 、 和 葉，問他為何要這樣做時，S11 也以好玩來回 ），由此可見 S11 較無是非對錯觀念。

3月8日趣 競賽後集合檢討時，S11因所屬隊伍 了而怪罪同組 S6 浪費太多時間。因此研究者將兩隊指示 互換後再比賽一次，S11所屬隊伍還是 了，S11仍然覺得是別人的錯。研究者便將 S6 抽到的題目 S11 執行指示動作與回 題目，結果 S11 也花了不少時間且在他人幫忙下才完成，藉此讓他試著學習設身處地為他人著想，並學習幫助、關心他人而非一 指責他人。

#### 四、研究者省思

就本週教學而言，發現多數參與者不但體能欠佳，也未學過籃球動作，上課不專心、東張西望的情況也相當嚴重，使得部份參與者無法做出正確動作，研究者因此花了許多時間在講解上，並不時提 使他們才能確實做出標準動作技。在體能訓練上則是先讓所有參與者能慢慢適應後，再增加其負 量。

基本動作的練習對小學生來說，因較單調而無法引起學習動機，所以適時安排趣 競賽可讓參與者提高興趣。研究者特別將國語（ ）與數學（數字加減）結合到競賽中，多數參與者表示要一邊原地運球一邊 或算算數真的比平時難，但所有人都認為這樣的比賽方式很有趣。因此，透過遊戲的方式可提高參與者的學習興趣，且可學習與他人合作，進而尊重他人。

第一週課程結束後，發現參與者透過活動參與獲得比口頭教導更多身體活動和與他人互動的機會，打籃球不只是會投籃就好，熟練的個人基本動作更是重要，而且需與團隊成員合作才能完成比賽。因此，研究者在教學時不只強調動作的正確，並在反省時間要求所有參與者自我檢討課堂上的不

當行為，讓其瞭解在團體練習時不但要注意他人的感受，並要對自身言行負起責任，藉由練習中學習欣賞他人的優點。

本研究的參與者行為雖未真正構成霸凌，但皆有霸凌行為傾向：個性衝動好爭執、排擠或忽視他人、以言語譏笑他人（Olweus，2007）、或自認為老大、比較自我中心、對受害同學缺少同理心（維基百科，2011），其問題應歸屬於偏差行為，如：與他人爭執、罵髒話、作業遲交、跟父母或師長頂嘴、干擾上課秩序、打架與沉迷網路遊戲等（林俊榮，2005；林適湖，1991；蔣邦治，1992）。因此，研究者在第一天上課便明令各項上課規定，要求所有人遵守，讓其明賞罰的標準；並且在適當時機安排活動讓參與者易地而處，瞭解其他人在同等情境下可能遭受的困難與挫折，培養同理心。而有些參與者遇到練習挫折，親身體會到自身能力的不足，明瞭每個人皆有其長處時，態度便不如以往高自大，再者，透過活動中團體規範的力量，部份參與者的行為收斂多了。

## 貳、第二週教學歷程探討與分析

### 一、教學活動重點

本週的教學重點為籃球行進間運球練習，讓參與者熟練運球感覺與換手運球時機。運球的教學目標在於運球行進時如何帶球過人，每一個代表的是防守球員，過人時要將球轉換到與相對的身體另一拍球，才不至於讓對方有機可乘的機會，因此著重於換手時機與步轉換，練習時參與者要花更多注意力在於手部的運球動作。躲避球則是傳接球的基本能力練習，研究者先解說躲避球的由來與歷史，教學目標為讓參與者確實做出傳接球動作並說出其重要性；

影片欣賞為讓參與者瞭解球場上應有的態度與團隊的重要性。

## 二、參與者學習狀況

多數參與者行進運球時會將球置於身體前而非身旁，因此常會發生腳踢球的情況，且會習慣性著球看。於是研究者再次講解與示範行進運球動作要領，參與者先原地運球後再運球前進，要求將注意力在手的動作與拍球彈地之位置。第一次練習時先以步行的方式運球前進，再慢慢增加速度，最後能以正確運球勢快前進。

所有參與者皆表示相當困難，反覆練習後發現大部份參與者的問題在於換手時機過慢，且在要求增加行進速度時，往往會有彈球過高造成難以控球的現象，於是研究者要求所有人練習先前所學的 V 字型換手運球，並動作較佳的 S1 慢行進速度示範，再參與者反覆練習並立即糾正其動作缺點。

3 月 13 日舉辦運球趣競賽，因日課程結束時已事先預告次日的比賽內容，所以有些參與者（S1、S2、S3、S4、S7 和 S8）很早便到球場主動練習，而研究者在比賽前也先讓所有人有 2 分鐘的練習時間，因此多數人在比賽時皆能做出運球的動作要領。競賽開始時，因 S9 必須上特教課程造成 2 組人數不一，與所有參與者溝通後，同意以各組個人完成時間加總後平均的方式判斷勝負。在進行小組討論次時，有些參與者會提出自己的想法，並能服從組長的指，雙方組員對於比賽結果也能欣然接受。

3 月 15 日的課程為躲避球教學，分組練習時發現多數參與者因力量不夠，無法將球由內場到外場；有些則因以

球方式 球，造成傳球偏，無法準確地將球傳給隊友，在攻擊時亦是如此。在研究者示範與講解傳接球時的動作要領，並於個別指導後，大部分參與者表示能 得比之前更遠更準。

因課程結束後尚有 10 分鐘時間，於是有學生提議分組對抗，但因 S2 必須參與 練習，使得其中一組缺少一人，於是研究者加入該組，但只能傳接球，不可殺球。所有參與者皆認真參與並玩得很起，尤其當研究者加入比賽時，更增加參與者的參與動機，今日的上課秩序與學習情況也比以往好很多。

### 三、參與者行為表現

3 月 11 日集合做操時，S11 因 S12 未將手平舉，而以半開玩笑的口 大聲斥責 S12「手舉起來！你是殘！」。雖然 S12 和 S11 私交不錯且知道是開玩笑而未生氣，但研究者還是 S11 說話時要注意語氣與態度，以免 口 之快而 上身，或 不必要的，並要學習尊重他人。

動作練習時，研究者 參與者協助，除了 S1、S3、S4 和 S7 主動幫忙外，其他參與者都只是站在原地聊天或觀看，因此在課後檢討時間針對上課表現評分時特別對這 4 位參與者給予加分；對上課認真聽講和參與練習的參與者也給予加分，希望其他人能以他們為 樣。S11 因上課愛講話並批評別人而未獲加分，當場顯現出不 和失落的表情，可見其相當重視他人的批評。下課時 S11 主動幫忙，研究者於隔日上課點名時立即給予加分，可以感覺 S11 很高興，由此可知藉由讚美來增進其自信心，應能展現出更佳的表現與改善其壞習慣。

3 月 13 日比賽結束下課收器材時，在 S11 主動幫忙而受到公開表的激勵影響下，又有更多的參與者主動幫忙。在行為表現評分時，因當天的上課秩序與參與態度皆相當良好，因此研究者對每個參與者皆予以加分，獨 S10 因未認真參與且態度散而沒有加分。而 S1、S2 和 S3 在比賽過程中，會主動鼓勵其他隊員，所以研究者特針對他們的行為再外加分。

3 月 14 日上課，學校學生向生教組長反映有多位學生在校內抽菸，在通知學生到學務處後，發現 S1、S3 和 S11 也牽涉在內。S1 和 S3 在團隊中的表現向來很良好，且是研究者上課的助手，並不時給予肯定與鼓勵。兩人一見到研究者便很緊張，深怕受責罵。由於 S1 是初犯且是在一時好下才抽菸，且他是團隊的隊長，研究者要求他要注意本身的言行舉止，在開導後 S1 應不會再犯。而 S3 在五年級時便曾抽過菸，雖然行為已較能自我控制，有時還是會受他人影響，且因怕受到責罵而謊稱沒有抽菸，但其他人皆表示 S3 也有抽菸行為，在第二次詢問並好言相勸後，S3 才坦承有這樣的行為，因可以感受到它的惡意，經過一訓後要他不可再犯。

在與 S11 交談的過程中，可以明顯感受到他並未誠實回答，對於吞香菸和拿給同學抽的行為完全不覺有錯；且在填寫影片欣賞心得單時，不但字數很少，內容更非所問，可見其做事態度隨便不積極，任何事都是以玩笑置之，經多次溝通輔導似乎也未有改進。而在學務處被罰寫「菸害防制條例」時，其他人都認真寫，獨 S11 還在與人說話，2 節 30 分鐘的下課時間還寫不到 50 個字。S11 一直是本研

究的參與者中問題最多且層出不窮的一位，因此研究者在上課時特別留意其言行，希望藉由運動參與能使其有改變。

#### 四、研究者省思

經過二週循序漸進的教學，多數參與者已較能接受體適能的訓練，且看到其他人體能進步時，也開始要求自己，行進運球練習時，雖然參與者的動作皆不夠正確，但在看到 S1 與 S2 的表現出正確動作時，部份參與者也開始紛紛仿效，因此練習時都還算認真，上課秩序良好，言行也比第一週好多了，但仍有少數上課我行我素、事不關己的參與者（S6、S10、S11 與 S12），由他們練習時的隨便態度便可得知。

過了第一週的適應期，研究者開始嚴格要求參與者上課言行舉止和態度，針對每個人當天表現在行為表現記錄表予以加分，在課後檢討時公開表 表現優秀的參與者後，部份參與者也開始主動幫忙，上課態度也較認真積極，但禮部份仍需加強。而有些參與者是非觀念相當薄弱，在此年紀易受他人影響，因此，適時與適當的規範是必要的，並教導要勇於承認過錯，對自己的行為負起責任，不可因害怕受罰而有說謊的舉動。因此，運動除能增進個人技能外，更需重視其情意得發長。Gibbons 與 Bressan 於 1991 年指出，情意領域包含了許多面向，不只 限於道德發展，亦包含品格上的發展。而由研究者的觀察發現，多數參與者雖平時的表現不佳，但在練習中有進步而受到鼓勵時可增加其自信心，言行也漸漸改變。

透過這兩週的教學，研究者主要讓參與者瞭解自身能力不足與需努力之處，並試著學習他人的優點，由活動中學會控制自己的行為，運動時也需顧慮到他人的感受。



Arnold(1994)指出，運動可發展學生美德（公平競爭、誠實、尊重、堅持等）以及培養生活技能與成熟心理的訓練方法（學習競爭、壓力處理、他人合作、自我要求等）。部份參與者在參與這兩週的課程後，較能控制自己的脾氣，即使他人有不禮的言行，也較不先前的衝動易怒了。

### 、第三週教學歷程探討與分析

#### 一、教學活動重點

本週的教學重點為原地傳接球的練習，學習與練習隊友做出正確的 前、地板與頂上傳球，學會與隊友合作的重要性，在傳球時需注意隊友能否平穩的接到球，而不是用力的將球傳出即可，並於趣 競賽中體會團體精神。

#### 二、參與者學習狀況

傳接球練習時，除了 S1、S2 和 S3 因參與過暑期籃球令營能做出正確動作外，有些參與者傳球時會習慣以單手推球，造成傳偏的情況。還有些參與者因手的力量不夠，在距離慢慢拉遠時無法直接傳給隊友，於是研究者要求力量不夠者試著在傳球時把步 大步，利用身體和手的力量傳球，在反覆練習和指導動作缺失後，大部份參與者已能做出準確的動作， S5 和 S10 的學習能力較差，需要不斷反覆糾正，才 強達到要求。結束練習時，研究者 各組 流做 前與地板傳球動作，其他人則觀察該組動作優缺點並給予回饋。在研究者引導下，每位參與者都很中肯地提出自己建議，如：「他們的動作都很標準」、「動作很 」、「手沒有整個轉過來」、「接球時手要張開，才不會受傷」、「傳球時要 步」...等，由此可以知參與者上課時都能認真的聽取講解和示範。

頂上傳球練習時，可以明顯觀察到除了 S1、S2 和 S3 外，其他人因平時較少運動，不但手與手較無力，也不大會利用步時身體下壓的力量將球確實地傳給隊友。於是研究者再次解說動作的要領（球出手時手指要用力，而不是只有手出力），並要求參與者縮距離，在能控制力量的情形下，將球準確地傳給隊友，當減少失誤次數後再漸漸地拉長距離，雖然偶而還是有球的情況，但動作已較之前標準。

在傳球後加上位移動的動作，因增加了身體前移的力量，參與者皆表示能傳得較遠，較能直接傳給隊友，但卻常因快使得動作未確實便急欲出手，造成傳給隊友的球不是太高就是太低，甚至有往旁偏移的狀況，球頻仍。甚至有些參與者在還未接到球時便開始往前，於是在未將球穩穩的接，並做好傳球動作前便急著傳球，往往不是傳球位置不對，就是力道過大而造成對方接球困難。

因此研究者要求所有參與者慢速度，將每一個傳球步做確實後再將球傳給隊友，在不斷的提並對做出正確動作的參與者給予讚美與肯定後，不但球的情況減少，大部份的參與者也都能展現出標準的動作。

在趣味競賽時，因經過三個星期的練習與知道此的運動能力後，在說明比賽方式與安排次應注意的重點後，研究者試著讓參與者自己分組，由小組長與組員自行討論次。比賽時每位參與者皆能做出教導過的動作要領，在於傳球的速度。第一場結束時各組可進行次調整，比賽結果由 S1 所帶領的小組以 2 比 0 獲勝，每位參與者對於比賽的結果都能欣然接受，也很期待下一次的比賽。

### 三、參與者行為表現

經過了三週的運動教學後，可以看出參與者皆能遵守上課規定，且認真參與各項練習和趣競賽，也能虛心接受研究者或他人對自己動作的指正。只有 S11 仍未進入狀況，不但前傳接球練習時無法正確做出動作，甚至和 S12 在練習時玩笑嬉戲，以躲避球的方式傳給 S12，研究者當場大聲訓斥制止，並要所有參與者認真練習，如果再有類似情況發生或傳接球練習時不認真而球者，將罰以五下伏地身作為警，再度練習時嬉鬧的狀況便少了許多。

3 月 21 日早上因學校舉辦英語會考，研究者於前一日下課前便已告知所有參與者提早至 7 點 40 分上課，8 點到 8 點 10 分會考完再繼續練習，S11 在所有人集合時便已到校，也看到隊伍正集合做操，但直到 8 點 10 分會考完後才出現，問他為何沒來集合，S11 的理由是不知道集合時間提早，且還要幫忙收作業、做打工作和聯絡。詢問班級導師，導師表示在會考前問過 S11 為何沒去練習，他的回答是等一下要考英語。由此可知 S11 並沒有誠實回答。研究者告訴他如果知道自己有這麼多事要做，即應早點到校，而不是理由，才能得到他人的信任。

因為上週偷抽菸的罰寫尚未完成，因而 S11 本週下課繼續到學務處罰寫，其他受罰者皆會主動到場並專心的罰寫，獨 S11 在聽到廣播後才慢慢走來，問他為何沒來，仍然是一理由（如：忘了、上廁所或沒聽到廣播），且在罰寫時，不時東張西望或想人聊天，完全不認為自己的行為有錯，在受到研究者訓斥，且其他人都已經寫完離開後才肯好好的罰寫。

S10 從第一天練習開始便一散漫模樣，再加上體能明

顯不好，做起事來慢半拍，不管經過多少次指導仍依然故我。三對三練習時也是站著發球，完全不知道自己該做什麼，可見其完全對打球沒有概念。而級任導師也表示 S10 近來表現不佳，會故意捉弄班上某位女同學，當問他是否有此行為時卻又口否認，令導師相當頭痛。

#### 四、研究者省思

本週的練習型態，所有參與者都必須和隊友相配合，因霸凌者較自我中心，對受害者缺乏同理心，而藉由與隊友練習過程可學習尊重他人，瞭解與人相處之道。因此，研究者特別向參與者強調傳球時要注意隊友是否能接到球，而不只是用力丟出即可，藉由與他人合作的練習過程，學習考慮他人的接球能力，當失誤發生時要先反省是否是自己未將球傳好，即使是對方的錯誤也不可互相指責。經多次的練習後，失誤的狀況變少了，且當有傳球情況發生時，雙方也會互相道歉。

S1、S2 與 S3 每天很早便會到球場練習，且研究者也告訴其他參與者可以早點到校練習，在本週發現有越來越多參與者主動提早到球場練習，研究者也特別予以嘉許，並希望常遲到的參與者要多看看，由此可發現多數參與者漸漸對籃球的練習越來越有興趣，並可觀察到他們私下的互動相當良好，彼此會互相討教動作要領並給予鼓勵。

而在星期五的檢討時間，研究者要每位參與者發表自己在這三週來對自我或他人的建議與反省，而除了 S9 與 S10 表示想不到要說什麼外，其他人都說出了自己的想法：

S1：手指要柔軟、比賽時要團結。

S2：大家要努力練習。

S3：上課不要遲到。

S4：自己要加油。

S5：上課時要專心。

S7：希望自己上課不要東張西望，看別的地方。

S8：上課不要聊天。

S11：希望自己上課不要玩。

S12：動作要做確實。

如同關係霸凌，在球場上常見到能力強的學生會排擠能力差者，因此研究者藉由本週傳接球的練習，讓所有參與者明 每個人都有其能力上的優缺點，要互相幫助才可完成傳接球動作。而人際關係差與好與人爭執的行為偏差者，在透過與他人溝通及適時表達意見的方式，可增進或改善與他人互動的能力。趣 競賽賽前討論時，便可發現各組會針對組員能力高低來交叉安排 次，讓能力好者協助能力差者，所以比賽中 球的情況幾乎沒有。因此，在運動參與中與他人互動的過程，參與者能體會到隊友的感受，可藉此培養對他人的同理心，並懂得尊重他人、關懷他人。

#### **肆、第四周教學歷程探討與分析**

##### **一、教學活動重點**

本週的教學重點為行進間傳接球練習，分別在球不落地的情形下傳給隊友，並結合行進運球後傳球，練習配合隊友的速度將球傳到正確位置，並能與學習過的動作技 結合運用；躲避球則是練習準確攻擊與 躲技 ；而影片欣賞重點

在於尊重他人與學習自我努力、不 的精神。

## 二、參與者學習狀況

行進間傳接球強調速度與準確度，但多數的參與者尚未做過此方面的練習，雖然經過動作要領的解說，但一開始兩兩行進對傳時，仍是沒辦法準確地將球傳給隊友，有些是位置過高或過低，有些是未考慮隊友的移動速度，使得傳給對方的球超過接球位置或落在身後。

研究者要求所有人 慢速度，將球傳給隊友的位置約在對方前方一步的距離，傳球時要以雙手傳球，可依接到球的位置以前或頂上傳球方式進行，並配合 此的前進速度，先將球傳到正確的位置並平穩接 後，再慢慢的增加前進速度。經過反覆練習， 球的狀況變少了，而在最後一次練習時，研究者要求參與者必須做出正確的行進傳球且不 球才可下課休息，每位參與者都能達到要求。

在運球後傳接球練習時，研究者要求參與者兩人一組往前快 ，在接到球後必須運行一段距離再傳給隊友，多數參與者因行進運球的技能不夠熟練， 會一直 著球看，當準備傳球給隊友時才開始 人，往往造成傳球 勢或傳球位置錯誤，而且有些參與者會在行進中 下來等接球。研究者

S1 和 S3 示範並解說每個人的動作優缺點後， 所有參與者再練習，雖然運球時還是會習慣看球，不過發生失誤的狀況比之前少多了。

進行趣味競賽時因 S2 參加 選拔會且 S6 腳 扭傷而無法參加的情況下，只能將所有人分為 5 人一組，因此在進行兩人對傳比賽時，各隊需有一人多 一次。比賽採三 兩勝制，以完成時間最少的組別獲勝。比賽開始時，S1 所帶領

的該組因 次安排不好而 第一場，在研究者幫忙分析其問題並重新調整 次後，第二場 回一 。最後一場兩隊皆因緊張而失誤連連，最後由 S3 該組失誤較少而獲勝。

在上一堂的躲避球教學已教導過正確的傳接球動作，在此次的攻擊練習便很少看到參與者以 球的方式 球，但還是有部份參與者未將手確實的拉到身後，且手指沒有使力的情況下， 出的球不是呈 物線，便是還沒到位就落地。研究者再次示範正確的準備攻擊動作，並個別指導參與者手和手指如何施力後，再度練習時便都能做出正確的攻擊動作，球的 行 也較平且呈直線，接著要求參與者增加攻擊力道並練習後退接球。進行分組對抗練習時，發現先前會以 球方式 球的參與者，現已能以研究者教導的方式傳球或攻擊，球比較不會偏 且有力道，參與者的參與態度也很積極。

### 三、參與者行為表現

因級任導師表示部份參與者上課時會破壞秩序和頂嘴，因此研究者利用上課前 5 到 10 分鐘自由練習時間和參與者閒聊最近的生活和學習情況，發現有些參與者對籃球練習比其它科目感興趣，如 S12 的回 是「上社會課就很無聊 ！不來這 可以玩球！」。而問到 S8 為何上課很愛說話時，S8 則是很不好意思的說「就很無聊 ！」，反問他為什麼來這邊上課就不會，S8 笑而不 。

研究者又問參與者為什麼來此上課很守規矩，且對研究者的要求都能確實做到時，S6 回 「老師比較兇！」，而 S1 則說「老師很有威嚴！」，S7 表示「打籃球比較好玩 ！」。由此可發現參與者會因對運動的喜好與領導者風格會有不一樣

的表現，因此研究者藉此教導參與者要有尊師重道的觀念，學著尊重他人與自重，即使不喜歡的課也要學習。而從這幾週的觀察發現，有些參與者開始參與此方案時很不專心，且態度也不佳，但在逐漸對籃球產生興趣後，不止上課相當認真，言行也較為收斂，並有是非觀念，明瞭哪種行為可為或不可為。

S9 的情緒管理較差，生氣時會罵髒話，研究者問他原因時，他也說不出來。因 S9 在體能訓練或動作練習時會自我要求，研究者告訴他情緒也是可以自己控制的，他說話和做事之前要先思考，S9 表示「我會試試看」，之後的練習便較少聽到了。

當與 S11 說話時，因之前被研究者糾正過在球場上必須遵守規定，並應表現良好的練習態度，最近在與老師說話時發現其不再讓人有不滿的感覺，雖然愛玩的個性依舊，但會主動向師長問好，言行也較收斂，不如以往衝動，與同儕說話也較為有禮。

S4 在練習時相當沉默寡言，和其他參與者的互動較少，S4 在課堂上總是無精打采，打籃球對他卻有著莫大的吸引力，雖然運動神經不好，但他在訓練時的態度一直很積極，每天早上也會提早到校練習。問他上課還有沒有一直睡覺時，可以看到他很不好意思的回應「比較沒有了！」，而導師也表示自從 S4 參與練習後，對於自己的脾氣有較好的控制力。

#### 四、研究者省思

行進間的傳接球不只要能將球平穩的傳給隊友，還需考慮自己與隊友皆處於行進狀態，所以傳球位置需在隊友之前



約一步的距離。在多次練習後，參與者已能慢慢掌握要領而做出正確動作，鮮少有 球的情況，並能與隊友互相配合。所有參與者最大的問題在於行進運球不夠熟練，多數人依然會 著球運球，於是研究者要求參與者在 球場時，有一半的 數必須運球 。

如同上週的練習，行進間的傳接球也是必須與隊友合作才可完成，但參與者本身的運動能力好壞也相對重要，因此更能感受到與隊友的能力差異。有了上周的學習經驗後，雖然參與者一開始傳球失誤狀況相當多，但經多次練習後，參與者已能掌握要領，傳球時會配合 此的 步速度，動作也越來越熟練，在最後一 練習時，各組更是在完全沒有失誤的狀況下完成。

透過本週的課程可發現，參與者在練習時不僅非常認真，傳球時皆能要求自己將動作做確實，並考慮隊友的接球能力來適時的調整距離，隊員間的互動良好。課餘時間分組練習時，會讓所有人都參與，不會因能力不佳而受到排斥，且在犯規時會自我承認，即使有肢體衝撞也能明 對方是無意而不任意發脾氣。在運動參與中，參與者常面臨在自身權利與對他人的責任間如何取得平衡的道德判斷問題，藉由滿足自我和他人的需要而展現出成熟的道德發展(Solomon, et al., 1990)。

本週教學，參與者在給予鼓勵與讚美後會展現出較好的行為表現，如學者 Giebink 與 McKenzie(1985)的研究發現，在體育教學中設計社會學習教學(讚美和角色典範)，可增加學生運動家精神。因此，在運動參與時可透過適當獎 方式以規範其言行，但必須確實說明評分標準讓所有人感到公

平。有些參與者在看到他人因好表現而受到稱讚時也開始改進自己的缺點，對隊友與師長有禮且會將份內的作業或工作快完成，以便能提早到場練習。可以看得出來參與者對練習相當重視，上課時此的互動狀況也比以往來得好。

## 伍、第五週教學歷程探討與分析

### 一、教學活動重點

本週的教學項目是投籃，重點在於正確投球姿勢與準度的練習，趣競賽則是透過討論瞭解每個組員的投籃能力以安排名次，並發表個人的想法，讓參與者學習尊重他人，及團體合作的重要性。

### 二、參與者學習狀況

觀察參與者平時自我練習或下課與同學打球時可發現，很多參與者投球時的動作不正確，原因在於力量不夠，且都想於遠處投籃，導致投球時會以前單手推球的方式，結果不是不到籃，就是用力過而。

經研究者的說明與示範，在開始練習籃下投籃時，發現參與者都不會利用手腕與手指的力量，只單手的力量將球用力出，使得投籃角度過高或有不到籃的情況。因此，研究者要求所有人先練習以慣用手球高舉過頭，非慣用手在球旁輕輕使其保持穩定，接著利用手腕與手指的力量將球在頭頂上直上直下接，用以訓練正確的施力方式。

而在籃下投籃時，多數參與者都不習慣以板方式投球，常用力過大使球越過籃，有些則是直上直下連籃都沒到。罰球線投籃練習時，除S1之外所有的參與者動作皆不正確，在力量不足的情況下，很多都是以推球的方式投

籃，還有些參與者的視線被球，無法準確的準籃，全體的進球率相當低。因此，研究者要求力量不夠者縮投球距離，利用手與手的力量投籃，先求勢的正確後，進而慢慢修正投球角度，最後再增加與籃的距離。

分組練習時，研究者一一個別指導參與者的動作與投球勢，並 S9 示範正確板動作後，大部份參與者在籃下板投籃皆能做出正確投球動作。但罰球線因距離籃較遠，且在部份參與者投球勢已成習慣下，在要求其改變投球動作時皆反應說不會投籃了，而且有些參與者平時就很少打籃球，在不會正確施力下，出的球即使是相當近的距離也不到籃。為改正參與者的投籃動作，研究者要求所有人不管進球與否，都由近距離投球並做出正確的投球勢，以免養成錯誤習慣，往後更難以改變，並 S1、S2 和 S3 擔任小組長，幫忙指導其他參與者。

本次的趣味競賽項目為籃球準，這是參與者最感興趣的，所有人都盡全力想得勝利，比賽時的態度也顯得較為積極許多。比賽前由參與者推選 S2 與 S3 擔任小組長，兩人以方式選組員，在研究者說明比賽規則與注意事項，小組成員進行次的討論後開始比賽。

比賽採三兩勝制，由於 S2 所領軍的組次安排未審慎考慮組員的投籃能力，有些組員被安排在不熟的投籃位置，造成投不進的而第一場比賽。進行第二場比賽前，研究者給予一分鐘的討論時間，參與者可在各個投籃位置練習試投再決定次。有了第一場的經驗，S2 該組針對每位組員的能力調整次後，終於在第二場回一。

進行決勝負的第三場比賽前，在一分鐘的練習與討論時

間，各組皆很認真的討論。技較佳者也會指導其他人投籃的技術。比賽開始時，可看得出來各組皆已安排好最佳名次，不但進球率提高，其他未投籃的參與者也會幫忙傳球傳給投籃者，因此比賽過程平分秋色且相當激烈，而兩組最後一名更是在同一時間投入最後一球，於是進行罰球線的 PK 賽，各組轮流派出一人投籃，先進球的組別贏得比賽。兩組的第一名分別是 S1 與 S2，S2 在 S1 未進的情況下投進一球而獲得最後勝利。

### 三、參與者行為表現

研究者於第三週課程結束時分發日常行為觀察記錄表，參與者交給家長填寫，所有人除 S11 外都已交回，當詢問 S11 時，回答不是還沒拿給家長寫，便是找不到，再一次詢及則說在安親班忘了帶，可見相當無責任感，再三叮嚀他務必於明日繳交。雖然 S11 作業繳交方面較無責任心，但在體能與基本動作練習方面，發現較先前來得積極許多、上課也很認真專心、對師長與同學也比以往有禮、練習時還會主動教導 S10 正確的動作要領。趣味競賽時 S6 因投籃動作錯誤而無法準確將球投入籃時，S11 會鼓勵並指導他正確動作姿勢，且當有參與者責怪組員時，S11 也會出言制止。研究者在課後檢討時特別口頭嘉許並對其行為紀錄加分，可看得出來 S11 很高興，顯示在給予其良好表現讚美時，S11 較能接受師長的教導，表現也越來越好。

3 月 31 日 S1、S2、S3、S4、S6 與 S8 報名參加太平區節的三對三籃球賽，因報名隊伍過多而未公佈比賽時間，大會要求所有參賽者皆需在比賽球場旁等候。在第一場結束後，同隊的 S4 和 S8 表示找不到 S6，直到第二場比賽快開始

時 S6 才出現。詢問後得知 S6 的父親先帶他回家後才又再來會場，研究者告知 S6 離開時必須通知隊友與師長，做任何事要先考慮到其他人，不可忽略他人的感受。

課後自由活動練習三對三鬥 賽時，S12 為了 S6 的球，遭到 S6 在護球狀態下無意的以手 撞擊 部而心生不滿，在 S6 罰球時取笑他投出的連籃 都 不到，手 無力女生一樣，讓 S6 相當難過。研究者立即將兩人帶至一旁，在瞭解事情的始 後，說明雖然 S6 撞人不對，但此舉屬於球場上的合理衝撞行為，對於 S12 的言詞則予以訓 ，要求他說話時要考慮他人的感受，且球場上難免有衝撞的情況發生，有問題可以尋求師長幫忙，避免有不當言行。並希望 S6 往後再有類似狀況發生，不管對錯都應向對方表達 意，有時一 簡 的「對不起」便可化解不必要的衝突發生，最後兩人互相道 ，並告 雙方不可再有不當言行。

而 S9 練習籃下投籃時，因 S8 動作太慢而數落他，研究者當場制止並對其表示不可再有此行為。研究者在課後檢討時對 S9 上課的不當行為 分，但因 S9 在練習時的動作相當標準而 他示範，示範完給予讚美時，可看得出來他很高興，由此可知，S9 可藉此方式改善其 說話的習慣，並要求其保持良好行為。

S3 在本週上課有愛說話、不專心且情緒 躁情況，但經提 後便馬上改進。級任導師於本學期開學初曾表示 S3 常因一些小事暴 如 ，加上班上某位患有 的同學常以言語 S3，令 S3 在無法控制脾氣下動手打人。在參與運動計畫後，因 S3 對籃球練習相當有興趣，會主動幫忙收 器材，研究者常誇獎他在球場上的表現並希望他能控制自己的

行為，且動手之前要先考慮後果，許多事當忍則忍。最近與其聊天時，S3 向研究者表示已不會再有不當行為，而導師也讚許其近來表現有變好的現象。

#### 四、研究者省思

從課程開始第一天，便有參與者問什麼時候會教投籃，也發現參與者認為打籃球只要會投籃就好了，甚至有些參與者覺得不用教，自己早就會了。在安排課程時研究者採循序漸進方式，先教導基本的籃球技，能正確的使用身體技後再學習投籃動作。所有人試投後發現，幾乎沒有人的投籃動作是正確的，因此研究者解說與示範動作時特別詳細。

由此次的趣競賽觀察到部份參與者漸漸有團隊合作的觀念，比賽前會先考慮個別能力差異以安排組投籃位置，比賽中組員投籃未進時會快幫忙球回傳，並提組員投籃時的動作與準角度，當隊友一直未進球時會給予鼓勵支持。雖然比賽結果由 S2 該隊獲勝，S1 該隊隊員也未因此心或此責怪，研究者在評比兩組表現時，特別讚許所有人的參與態度並給予加分，強調比賽過程與是否盡力才是最重要的，不必過於重視結果以減少參與者的競爭性。

霸凌者給人的印象是個性衝動，脾氣反覆無常，十分性急好動，喜歡使用暴力，並且有很強的支配欲（洪福源，2001），很難在團體中與人和睦相處。透過運動團隊中與隊員互動的過程，參與者可體會到個別差異，對人有同理心，進而能關懷他人、尊重他人。如黃（2010）的研究發現，在團體球類遊戲中融入品格教育，學童學會了正確情緒表達、守秩序與規則的態度及團隊合作的精神，並減少了偏差行為的發生。透過行為觀察可發現，雖然有些參與者脾氣仍

不好，但已較有自制力，因此比賽過程很少言語或肢體的衝突，部分參與者更懂得欣賞他人優點並給予讚美。

## 陸、第六週教學歷程探討與分析

### 一、教學活動重點

本週續上週的投籃訓練，要求參與者在罰球線外的投籃位置練習投球，並結合投籃後移動投球位置接球後再投籃，與接球後轉身投籃的混合練習，讓參與者與先前所學加以結合、應用並能臨場做出各種反應。本週趣味競賽是個人投籃比賽，所有人第一球皆由罰球線投籃，在球落地一次彈起內必須將球起，否則判失格，並於原地雙腳不可移動再投球，一分鐘內進球數最高者為優勝。躲避球則是讓參與者學習分組的團體合作，使其瞭解與隊友合作的重要性。而影片欣賞重點是學習對自我負責，並在球場上尊重對手與隊友。

### 二、參與者學習狀況

多數參與者開始練習移動接球投籃時，常投完球後忘記立即移動到下一個投球位置，尚未做好準備動作前便急於投籃，且因投球姿勢不正確與施力不當，球不是無法投到籃，便是失去準頭。在個別指導並提示投球時機後，多數人的動作雖還不夠正確，但移動已較為流暢。在罰球線以外的投籃位置練習時，因缺乏籃板做為判斷的依據，參與者較無法拿捏與籃的距離，投球時不是投不到籃，便是過頭。於是研究者要求參與者在同一定點多投幾球，試著調整力量與適應投球位置後，再練習移動接球投籃。

對於投球姿勢錯誤的參與者，研究者特別請S9協助示範並解說以前推球的投籃方式容易遇到防守者的攔截球，而

S9 為避免遭到研究者罰球，於是反例性的做出將球高舉過頭的投球動作，藉此教導參與者正確的投籃姿勢。

練習運球後傳球動作時，多數的參與者很難流暢的將此二種動作連結，球與傳不到位的情況發生。於是研究者要求動作不夠熟練的參與者先慢速度，並縮短傳球距離，將球拿穩後再確實的做出傳球動作以減少失誤。由於接球者接球後必須立即轉身投球，多數參與者會雙腳移動而造成走步違例，研究者在示範正確動作時，特別強調轉身移動腳步前需先下球，往後一步並在球一次彈起後立即以雙手接球做出投籃動作。

雖然一開始多數的參與者對此一系列的練習動作手忙腳亂，但在反覆練習後，失誤次數漸漸變少，除了少數運動能力較差者仍有困難外，其他人皆能做出正確動作。課後檢討時，所有人皆表示今日的上課內容比以往的反覆練習來得有趣，參與者在練習時的態度也較積極，但有時仍會聽到責怪隊友未將球傳好的抱怨聲，研究者遇此狀況時立即提醒接球者要依照來球位置移動接球，而不是在原地等待，雙方都應為傳球負責任，不可隨意指責他人。

由趣競賽過程中可明顯看出參與者在上課時是否確實的習得動作技巧，進球數最高的前三名懂得利用籃下板投籃方式，因此失誤率較其他人低，而半數的參與者在第一次罰球線投籃時，不是沒進到籃下，便是未掌握好籃板球的彈起位置而失格，成績為 0 分者相當多。在所有人的要求下進行第二次比賽，以兩次分數的加總為總成績，並於賽前由 S2 示範籃下投籃以提高進球率的要領，比賽結果由 S2 獲得第一名、S1 第二名、S9 第三名。



4月12日上躲避球課時，由於前一晚下雨的關係，使得球場有積水的情況，研究者較早到球場的參與者以水桶與拖把幫忙整理，而其他參與者陸續到場也主動加入整理的行列，因此誤了一點上課時間。為了獎勵參與者主動幫忙的積極態度，研究者取消當天的伏地挺身訓練並減少球場的次數，所有人都很高興而上課秩序也較平常良好。

考慮場地與安全問題，在開始分組比賽時，研究者提醒力較強的參與者打球時不可過於出力，同時也鼓勵力不夠的參與者試著以正確的方式去看，同組組員要轮流發球，不可有爭搶球的情況。比賽過程中當有一些言語上的小衝突和玩笑式的不當言詞時，研究者當場予以制止，參與者也會立即向研究者和對方表示抱歉。

因研究者要所有人以玩樂的心情參與今比賽練習，每一個人都要能拿到球並試著打球，且同組的組員要互相幫忙，以開心為本次上課主要目的。在所有人都能確實的遵守規定，並認真積極的參與比賽，上課氣氛感覺相當愉快，在課後檢討時多數參與者表示很好玩，也不會計較比賽的結果。

### 三、參與者行為表現

4月8日練習前S3告知研究者前一日到校打球時，S6在球場內騎腳車，對他好言相勸並告訴他校內不騎車，S6不但不聽，甚至故意衝撞，且對S3有危險行為。詢問S6時，他則稱怕被偷且不知校園內不騎車，並說球場上有他人對其不當行為才會有危險的舉動。S6平時做任何事都不夠積極，並會故意捉弄同學，但因其個頭不高，最後在爭不過他人得情況下，便將過錯歸於別人，從不認為自己有錯。

在本週上課時，多數的參與者都能專心聽講，態度上都有改善，S6 仍會東張西望，練習也不認真；而 S8 和 S9 常在研究者解說動作時聊天，因已好言相勸多次但仍未改善，於是研究者要求不用心與違反上課規定的參與者罰球場一分並在行為記錄表扣分，藉此以規範他們的行為。

課程開始第一天，研究者便向參與者明訂各項上課規定，並所有人遵守，其中一項為「不罰球」。4 月 10 日上課時 S6 有罰球舉動，因對 S6 已勸導過多次卻未見改善，於是處罰 S6 操場兩圈。但才罰完不到 10 分鐘，S6 又再次罰球，研究者又命令其罰兩圈。賽後討論時間，研究者對所有參與者近來的上課表現進行講評時，特別讚賞 S11 主動與上課認真積極的學習態度，並提醒 S6 看管好自己。

下課時 S6 來找研究者，表示父親想要一張空白的「日常行為記錄表」，用以記錄 S6 平時的行為表現，研究者也隨機勸導他，做任何事要先思考是否適當，並考慮他人的感受。要求他對近來在球場上的行為表現自我反省，試著學習其他參與者的良好行為，把散漫與不積極的壞習慣改掉，在上課時要表現出學生應有的態度，對每一位任課教師都要有禮貌，要先學會尊重他人並做好自己的本份後，才能獲得他人的尊重。

4 月 12 日義大隊於臺中球場舉辦「義百分大賞」活動，只要有 100 分考卷的國小學生便可免費入場觀賽，為了獎勵參與者這幾週行為的進步，研究者在徵詢過家長同意後，當日學後帶 S2 等 7 位參與者前往參加活動。在進場前提請所有參與者要注意觀賽的禮節和自己的言行，不可影響到其他觀眾，也藉此機會教導他們日常生活禮儀。

在開賽前看到 將 (Manny Ramirez) 在外 地熱身，並做出馬克操的動作時，在場的參與者都很興奮，S6 一直問：「老師， 個人是 ？」；S11 很好的問：「老師，他是在做馬克操 」。研究者告訴所有人，即使是職業選手每天上場仍要練習各種基本動作，以保持最佳的體能狀態， 勵他們平時訓練時要認真，不可偷 才會有進步，任何人都不可一步 天，所有成就都是 勤努力得來的。

有些參與者是第一次到球場看球賽，對任何人事物都感到很新鮮，開賽前一直詢問「老師，哪一隊是 隊」、「老師，幾點開始打 」、「老師，總共要打多久 」。研究者也不厭其 的解說比賽規則、球場設施名稱與教導他們學著看計分板資訊以瞭解比賽進度。但隨著比賽進入中段，雙方隊伍較無攻勢且較不如前兩局刺激時，有些參與者由於看不懂而漸漸沒有興趣，心情也 躁了起來，開始有拿加 互相嬉戲的舉動，S6 甚至表示他是為了不想去安親班上課，且可以來球場 東西、吃東西才來的，整晚只有 S2 安靜並很專心的觀賞球賽。雖然研究者一再的提 參與者專心看，並要他們考慮到在場還有其他觀眾，但 不到 3 分鐘便又故態 。

因考慮到比賽過於 長且有些參與者對 球較無興趣，在沒有過度吵鬧的舉動下，研究者並沒有當場指責他們，不過於下星期一的檢討時間時，特別要他們自我反省當天的行為是否 當，如有不懂的事可試著學習，不可因不會而在一旁嬉戲，要顧及旁人的感受。研究者向參與者表示對當天的行為表現相當不滿意，且當下次如有類似的活動，有可能因對其失去信任而不再帶他們前往參與時，所有人都感到很失望，研究者希望藉此能使其有所警 ，學會對自己的行為負

責。

#### 四、研究者省思

由這六週的觀察發現，參與者中六年級學生在課堂上學習的表現有越來越好的現象，相較於五年級學生在行為常規也有改善，S1、S2 與 S3 上課會主動協助研究者帶領參與者做體能訓練和教導其他人，趣 競賽時也會 演好領導者的角色，並維持上課秩序，其餘參與者也很清 自己應盡的本份，並能虛心接受他人對其動作缺失的改正。五年級的參與者中改變較多的應屬 S11，與課程 開始的前幾週相比，在動作的學習與對人的態度皆有改善，常常於課後自願幫忙收器材，甚至主動教導其他參與者，行為不如之前老是裝出一 大 的模樣，與他人說話的語氣也禮 多了，如林志章（2005）指出，運動參與能促進心理的健康。 長 與 士正（2007）亦發現規律運動不但可以提升體適能，也有助於全人健康， 人際互動和心理與情緒的改善。

雖然少數參與者的體能與運動能力較差，但在研究者不斷的鼓勵下，每個人練習時皆認真參與，有些參與者看到其他人進步時也會自我要求，本週上課的態度比先前積極。透過學習表現記錄表加分或 分的方式，部份參與者的行為也有很大的進步，而在課後檢討時間公開表 其課堂上的表現時，更發現有正增強的效果。

但針對 S6 而言，以此種獎勵方法似乎沒有明顯改善效果，於是研究者改以體能訓練（如： 球場兩 或伏地 身五下）來規範其行為，希望他能檢討反省自我行為，在團體生活中要學習體會他人的感受，不可過於自我而影響整個團隊，造成他人不便。

## 、第七週教學歷程探討與分析

### 一、教學活動重點

本週的教學重點是運球 步上籃，以反向式教學法先教導參與者 籃，接著持球 步上籃，最後是運球 步上籃，讓參與者熟 各分解動作後，再結合成一連貫動作。趣 競賽方式是分組運球上籃，進球後即可回中線交給下一 ，如未進球則需在籃下投籃，直到進球才算完成，可藉此複習投籃技 ，並瞭解參與者學習狀況。

### 二、參與者學習狀況

運球上籃是參與者較感困難的動作，多數人常常不是最後一步起 錯腳，便是球沒拿穩就急著出手，甚至有些人不習慣 籃動作而以 上投籃方式 投。因此，研究者使用反向式教學法，教導參與者先練習原地 步 。有些人會有同手同腳情況，手 也未確實上舉 直，在 一一提 並糾正其動作後， 參與者練習原地持球 步 並同時將手 直，利用手 與手指將球往上 ，以熟 基本動作。

實際 步 上籃練習時，在研究者示範正確動作後，要求參與者距籃 約 2 步的 45°角位置原地運球，在一次彈 並同時 步將球雙手拿起後做出上籃動作。因動作尚不夠熟練，有些參與者會持球後才 步 ，有些會用投籃的方式，還有些手 尚未 直時球已離手，只有 S1、S2、S3 與 S9 的動作較為正確。研究者給予個別指導後，大多已能做出持球後 步 的正確動作，只有手部的動作還不太習慣，於是要求每個人在隊伍中練習手掌朝上持球，以手 與手指的力量直上直下的 球，並可觀察動作正確者的 勢，上籃時 慢

速度，先在腦中預演一遍動作流程再做動作，但多數參與者依然有困難。

研究者試著讓參與者練習運球上籃，第一次做此動作時，除了少數之前學習過籃球的參與者較為正確外，其餘的人不是走步或起時同手同腳，便是球沒拿穩而在未直手前便已離手，甚至有些人在起時身體已在籃下。經研究者慢速度示範正確動作，只有 S1 與 S2 的運球上籃動作較標準，其他參與者在運球後雙手持球準備上籃的時機總是無法拿好，不是太晚便是太早，使得腳步顯得相當凌亂。因此，研究者在參與者練習時都會提何時該將球拿起，並要求所有人於下課時要多練習，注意上籃時與籃的距離及持球時機，最重要的是最後一步起後的勢是否標準。部份領力與運動能力較好的參與者，雖動作還不夠熟練，但已能掌握要領而上籃成功，研究者也鼓勵動作不正確的參與者，在其有改善時立即給予讚美，雖不明顯但也慢慢有所進步。

S10 做各種動作總是比別人慢半拍，在練習空手切入接球上籃時，每次接到球便站在原地以雙手球方式投籃，研究者親自示範並他觀察動作正確者的勢，但領力不佳的他仍無法學會。而 S11 好與 S10 相反，往往在動作尚未做確實的情況下，一接到球便急於將球出，不但最後一步未向上起，且不會控制自己的力道，在手還未直時便用力球，使得球總是直接打到籃。研究者他過於急躁，把每一個動作做確實後再讓球離手，但一再練習仍無進步，於是他向研究者要求到一旁的籃練習，並 S1 幫忙教導。

趣 競賽分組時，參與者不需經過研究者指 已會自動推舉組長與 選組員，賽前各組也會經過小組討論安排次，顯示參與者已會自動自發的處理事情。

由於運球上籃是本週才教導的技 ，可發現能成功上籃並進球的參與者非常少，於是勝負的關鍵便在於個人籃下投籃的技 是否熟練。雖然研究者於第五週已教導過籃下投籃，但多數的參與者仍無法正確的做出 板投籃動作，以致在籃下花了許多時間才進球。有鑑於此，研究者在第一局比賽結束換場時特別再次示範籃下投籃的動作，希望能提高參與者投籃成功率，但比賽時還是只有少數人懂得使用此技

，其他參與者在急於想投進的情況下，常因用力過度而投球過頭，或直上直下連籃 都沒 到。最後雖由 S1 所帶領的小組以 2 比 1 取得勝利，但比賽過程的秩序相當良好，兩組的加 聲此起彼 落，落敗隊伍也不會互相責怪自己的組員。賽後檢討時，研究者稱讚所有參與者今日的上課秩序，對近來行為與練習有進步者也特地給予口頭獎勵，並 勵所有人持續維持這樣的好表現。

### 三、參與者行為表現

S11 一開始參與訓練時各種動作都做不好，但近來遇到不會的技 時，他會私底下 教 S1，雖然動作仍不夠正確，但其學習態度非常積極。研究者在檢討時間公開嘉許 S11 主動學習精神與 S1 樂於助人的優良表現，要其他參與者以他們為 樣，可以發現 S11 在練習時更認真了。

4 月 17 日 學時，S6 未服從導護生的指 ，想脫離路隊先離開校 ，與導護生發生拉 。研究者見狀制止他時又謊稱要去西校 上廁所，而路隊旁便有一間廁所，當問他為

什麼要 近求遠時，S6 知道謊話被 破後 時 口無言。因 S6 練常晚到，在本週趣 競賽完的檢討時間，S7 好意提 S6 擔任值日生時要早到幫忙 器材時，他 成怒的回應「干你什麼事！」。研究者立即勸導他說話要有禮，對於他人的指正要虛心接受，且發言時要注意該場合是否適合，並要試著控制自己的脾氣。

S6 於本研究開始便狀況連連，常與他人起爭執，對研究者的好言相勸都當作 邊風，不只上課不專心，行為常規也相當，與其他參與者比較起來，這幾週的言行舉止幾乎無改善。研究者將他留到最後才走並告 他在團體中要守紀律，不可 意 為，而對自己的過錯更要勇於承認，不應以說謊的方式來掩飾錯誤，否則只會給人不信任感，且要學著為自己的行為負起責任。

S12 向研究者表示 步時腳後跟會有 痛的現象，由言中可感受到 S12 跟之前 不 的態度有相當大的不同，近來在行為上明顯進步很多，不只對人非常有禮，上課也很認真積極，當研究者給予動作上的指導時，也能 細的聽並很有禮 的向研究者道謝。

在體能訓練時，能做完二十下伏地 身的參與者雖然不多，但比第一次練習進步了許多，大部份參與者會自我要求自己要多做，只有 S4 是一下都做不完整便自我 了，就算研究者一再的鼓勵也 無用。由此可知 S4 對於自己非常沒有自信，任何事在還沒做之前便自我，如在本週趣 競賽分組完，他一直說「 定了、 定了。」。但比賽結果是由 S4 所屬的該組獲勝，研究者藉此機會告訴他，做每一件事都要盡力，不可對自己沒信心，否則只會一事無成，只



要有 出必定有所收 ，不可因害怕失敗而不肯 試。

#### 四、研究者省思

由於本週所教授的運球上籃對參與者較為困難，不只強調肢體的協調，上籃時手部的 籃動作也跟以往所學的投籃方式不同，且利用的是手的 ，但在手指小 尚未發育完全的情況下，多數參與者仍是很難學會以此種動作上籃。又加上運球技 不夠熟練，持球三步上籃的時機又拿不好，練習時手忙腳 的參與者相當多。於是研究者以反向式的教學方式，先教導一步上籃，再練習接球上籃，最後獨自運球上籃，經反覆練習後，除 S6 與 S11 外每個人都能做出正確動作並上籃成功。

經過這幾週的觀察可發現，除了 S6 是 無改變外，其餘參與者在行為皆有明顯進步，S11 課後會主動幫忙收 器材，雖然有時偶 會聽到他罵髒話，但並不是針對他人，大都是自己動作錯誤時隨口而出的口頭 ，並且立刻知道自己犯錯而向研究者道 。在研究者檢討缺失時，S7、S8 與 S12 皆能虛心接受，不僅對研究者較以往尊敬，與其他參與者的互動也相當良好。上課時也不再聽到 S3 批評或 他人的不當言詞，取而代之的是動作上的改進意見，而 S3 也是參與者中最好學的，常常詢問研究者動作要領，且當 予 S3 較多責任時，他也相當樂於幫忙。

在本週籃球教學結束後，可發現所有人的籃球技 或多或少皆有進步，且在課堂上的行為常規也比以往的表現來的更加良好，S2、S4、S5、S10 與 S12 的級任導師私下向研究者表示，近來表現有明顯改善，因此都認同早自修讓他們來參與練習，並給予不少正面的回饋。因此，針對校園內有行

為偏差的孩子，透過運動方案的介入，可使其變得積極、有自信。這些課業挫折的學生，從打球的成就感中，到興趣及自己的價值，更慢慢改正行為（陳康宜，2005； 婷，2011）

## 、第八週教學歷程探討與分析

### 一、教學活動重點

本週為教學活動的成果驗收，安排的課程是檢驗個人的學習狀況，與是否能發 團體合作的精神，於最後一天對所有參與者的言行與學習狀況講評，並給予改進建議。而影片欣賞是以比賽場上所發生的實際良好運動員行為，教導參與者對自己與他人正確的言行，並能遷移至日常生活中。

### 二、參與者學習狀況

由 4 月 22 日籃球 準競賽可瞭解參與者投籃技 的熟練程度，上課認真積極且平時就有運動習慣的參與者相對在進球數也較多，雖然半數人的進球率偏低，但有些人表示是因為過於緊張而失常，而 S8 與 S12 的進步是最顯著的。當比賽者投籃時，其他參與者會幫忙 球與計算進球數，上課秩序非常良好。因參與者的良好表現，在賽後 獎與動作檢討完後還有一些時間，研究者便應參與者的要求，讓他們練習全場比賽，所有人也玩得非常盡興。

4 月 23 日進行正式籃球賽時，除了 S10 整場 站在原地，一動也不動，且不知自己該做什麼，其他參與者都很積極的參與比賽。由於之前研究者教導的都是基本動作技 ，並沒有進攻與防守的練習，所以可看到兩隊打起球來 無章法，幾乎是球傳到哪 ，所有人便追到哪，且大部份時間都

是由籃球技 比較好的 S1、S2 與 S3 掌控著球，其他參與者在拿到球後，往往不是運球走沒幾步便被 或自己發生失誤而出界，便是被對手包 而急於傳球時發生失誤；甚或二次運球、持球走步者皆有。

比賽分為上、下半場，每場各十分鐘，上半場一開始所有參與者在攻守交 時都還很積極的 動著，但過了 5 分鐘後，便可看出參與者體能的差異，每個人都氣 如 ，到了比賽 段時幾乎都是慢慢走，還 得動的人 無幾。因本次競賽的主要目的是要讓參與者實際感受正式比賽所會遭遇的各種狀況，與體驗比賽過程的緊張與刺激感，及球員在球場上常犯的錯誤，而不是強調勝負。因此，賽後檢討時研究者特別針對參與者的動作缺失（如：二次運球、持球走步、防守、傳接球）給予指導與改進的建議，而不少參與者由此次的比賽中也體會到體能好壞的重要性。

4 月 25 日的躲避球趣 競賽分為兩部份，其一為 準比賽，參與者站在內場 球，球如能以傳球方式 中置於外場區域的呼拉 便算得分；另一為攻擊比賽，參與者站在內場攻擊對方場內位於中 處的 ，在不落地的情況下擊中 便得 1 分，以此 2 項目之總和為個人分數，取前五名給予獎勵。

多數參與者因 力不夠而無法將球 到外場，且 球時不習慣 上投球的 勢，在手 未施力與動作不正確的情況下，球不是太高越過 ，便是未確實 準而無法擊中。有些參與者在 球時離中線過近，因害怕 線而未往前 步，或 步時步 不夠大，感覺肢體動作相當的不協調，S4 甚至在 腳準備 球時又多 了 腳，變成同手同腳，研究者

示範給他看後也是沒改變。賽後檢討時，研究者要求參與者要多練習以手 球的方式，力求 勢的標準，這樣才能將球打好。

4 月 26 日的上課內容是躲避球對抗賽，參與者很快的便自動完成分組，比賽過程比先前的練習好很多，每個人都很積極的參與，不論是在接殺球或 球上都有進步，而且原本會以 球方式 球的參與者都改以 上投球，在場上的所有人感覺都很有自信，拿到球不會 便將球 出，反應能力明顯進步很多。

賽後檢討時研究者針對每位參與者這八週的行為表現進行講評，對所有人近來的進步表示讚許，並給予個別尚須改進的建議，每個人都很認真 聽。當說到參與者的一些小缺點時，有些人會 出不好意思的表情，如 S3 說話要溫和一點，他馬上說「老師，我知道，但有時會忘記。」，並稱讚 S5、S8 與 S9 在體能與技 進步，而對人的態度改變最多的是 S7、S11 與 S12， S4 要多加強訓練自己的體能、並對課業用功一點時，他立即告訴研究者「這次的月考成績有進步！」。而對 S10 的建議為「做事要積極，不會的事更要試著去 試。」，S6 的則為「上課要專心，並要有紀律和規矩，有些事不可想做就做，要試著學習成熟一點，遊戲時可以認真玩，但某些場合便要懂得收 。」，最後感謝 S1 與 S2 的幫忙，但 S1 有時要學著分辨是非，做事前要先想一想是否 當。為獎勵參與者最近的表現，研究者準備了一些小獎品，以行為記錄表上的分數高低 流 選自己想要的獎品，可發現有些參與者並不會以獎品的價值高低做為選擇標準，而是選自己喜歡的，且每個人在拿到時都很開心，並懂得向

研究者道謝，有些五年級參與者也一直問「老師，六年級還可以教我們」，由此可看得出來籃球教學對他們有著莫大的吸引力。

### 三、參與者行為表現

本週上課的秩序與前幾週相比明顯好很多，投籃比賽時不曾聽到干擾參賽者的不當言詞，取而代之的是加油打氣聲，並在私下會彼此互相鼓勵。而當參賽者投籃時，其他人也會主動幫忙球與計算進球數，S1還不時的提醒參賽者正確投籃動作且不要線。賽後S12更在研究者還未開口便主動幫忙收器材，而S10見S12力量不夠不動時也表示要幫忙，當研究者感謝他們並給予誇獎時，兩人也很有禮的回應研究者。

4月23日進行分組籃球對抗賽時，每個參與者都很想有所表現，一上場便希望能拿到球，但因多數參與者無比賽經驗，且沒有正確的進攻與防守觀念，又加上本身運動能力不佳，所以可看到比賽時幾乎所有人都是追著球，甚至還有些參與者會與自己的隊友爭搶球，也因如此整場比賽失誤連連，有時會聽到責怪他人的聲音。

賽後研究者不只針對參與者的動作缺失進行檢討，並表示對比賽過程中參與者指責隊友的行為感到失望，要所有人對自己今日的表現反省改進，而一感到欣慰的是，雖然有不少抱怨聲與球場上常見的肢體衝撞，但每個人都能控制自己的脾氣且能服從研究者的判決。

4月26日躲避球比賽時，參與者不論在分組或分派工作上都非常主動，因此很快就開始比賽，不先先前在研究者指時還有拖拖拉拉的情況。而此次比賽秩序是最令參與者稱

讚的，在比賽中沒有看到任何的爭執，所有人會流讓隊友發球，不會有爭搶球的狀況，整場球賽未曾聽到責怪他人的聲音或有不當的言詞，且看到隊友有不錯的表現時會給予讚美，對於比賽的勝負也不會過度計較，因此雖然是正式比賽，但每個人都玩得很開心，獲勝的隊伍不會，而球的隊伍也不因而氣，充分的展現了運動家精神。

#### 四、研究者省思

4月22日一早S8很興奮的向研究者表示假日與S9和S7到他校打球，與該校的學生玩三對三鬥賽並獲勝，而且對手是六年級學生，可看得出來他對自己的表現很有自信。本研究參與者在學業上多半屬於低成就，對自己能力較缺乏自信。張雅婷（2003）的研究發現，學生的情緒控制感越不好、學習適應越差，則其校園暴力也有越強烈的情形。研究者發現當參與者在運動中可發其長處時，不僅可增加其成就感，學習態度較積極認真，技能進步也更為顯著，使其對於自己更加充滿自信。研究者更發現，在透過運動參與建立參與者自信心的同時，其行為的表現也相對改善。

本運動方案一開始，多數的參與者在上課時都顯得心不在，不但集合慢，練習更是散漫不認真，把來此上課只是當作遊戲，因此前幾週的練習幾乎無進步，而透過研究者循序漸進的教學，可感覺到這八週來每個人在各方面都有改變，尤其當看到S1與S2展現優異的運動能力，也讓有些參與者起了仿效之心，在練習時更為努力積極，S8便是其中之一。

S8與S9在動作技能的進步是最為顯著的，所以研究者也常兩人示範，發現他們對自己越來越有自信，上課練習

也更為認真，且對師長的態度也比先前敬重。因此，在球場不只是只有技能與認知的學習，對於情意方面亦有所幫助，這些從 S7、S11 與 S12 在態度的轉變便可發現。此三人在四年級時便令級任導師非常頭痛，上課頂撞師長、與老師說話時態度不佳，或和同學爭執的不當舉動層出不窮。但就研究者這八週來的觀察，三人參與運動方案後，不但運動技能有進步，在對自我運動能力有信心的同時，不僅改善其行為，也懂得關心他人與幫助他人，在給予改進建議時也能虛心接受，對人的態度也不如以往樣的不好了。

學生每天有將近 8 個小時在學校中生活，學校可提供多樣化的運動社團活動，使學生有更多的活動機會，而從活動參與的潛移默化中，尋得自我價值與展現能力的機會，進而建立其自信心，培養正當休閒活動。如林安迪（2009）指出，學生若能經由運動獲得成就感與別人的尊重，便會對該運動產生強烈的學習動機，若能將這種學習態度遷移，在其他方面也能進步。因此，設立運動代表隊、開辦運動性社團、運動性課後輔導班與暑期活動皆為可行方案。

### 、小結

在結束八週的方案教學後，可發現多數參與者比課程一開始在體能和技 皆有進步，且對研究者也相當有禮 與敬重，不僅做事更主動積極，也會試著去幫助與關心他人。Rink（1993）認為體育教學目標包含認知、技能與情意三方面。陳春蓮（2004）也認為體育可促進學生心智與人際關係的發展。因此，透過 善設計的運動方案，不僅對於參與者在籃球技能上有所助益，在運動參與中與人互動的過程中，藉由

滿足自我和他人的需要而展現出成熟的道德發展(Solomon, Watson, Battistich, Schaps, & Delucchi, 1990)。

雖然有些參與者在參與方案期間的行為表現還是有一些狀況發生，但都是一些小問題，不至於非常嚴重，且是與自身的言行有關，其行為尚不致於構成霸凌行為，多為情節較輕的偏差行為（如：講髒話、與他人爭執、上課任意發言等），在犯後給予糾正時也能立即認錯，不如方案開始時一完全不認為自己有錯的模樣，對於自身的脾氣能良好的控制，不因一點小事便被激怒，如 Mose、Steptoe、Mathews 與 Edwards(1989)的研究指出，中等強度的運動參與對情緒有增進效果。因此，在實施方案的後半階段，很少看到參與者在球場上有互相爭執的狀況發生，上課與比賽氣氛皆相當和睦。

如 S3、S5、S6、S7、S9 與 S12 的個性較易怒，易與人起爭執，在球場上常因他人無意的肢體撞便不，但經運動方案介入後，面對事情不如以往的衝動，即使對方未道也不會生氣。S4、S8、S10、S11 與 S12 會講髒話的習慣也慢慢減少，雖有時仍會不經意的脫口而出，但立即知道自記犯錯並道。而在破壞上課秩序與頂撞師長的偏差行為方面，S4、S8、S9 與 S11 的導師也表示多少有改善，而 S4 不再沉迷電腦遊戲，回家後會先將功課寫完，從每位參與者的言行皆可看到改變。

而在團體中如何營造良好的學習環境，使學生樂於學習，進而促進品格發展更顯其重要性。魏麗敏與黃德祥(2003)研究發現，學校氣氛與霸凌成負相關。蘇英玫(2007)亦指出，當同儕團體有較多的偏差行為，個體就容易出現偏差行為；同儕團體較無的偏差行為，個體就不易出現偏差行為。



因此，方案實施時，研究者在球場上以鼓勵與支持的方式教導參與者，當一有不當言行發生時便立即予以制止，營造正向的學習環境，如學者 Kavussanu (2008)指出在運動情境中介入正面價值的教導才能型塑個體品格的發展。而從參與者這 8 週行為舉止上的改變可發現，運動方案的介入對於參與者品格與道德皆有其效果，可用以減少校園霸凌與偏差行為的發生。

## 第二節 運動勵志影片欣賞心得

在本研究安排 4 次的運動影片欣賞課程，研究者針對 TPSR 所列舉的責任等級與具體行為為標準，選擇可讓參與者有深刻感受與體會的相關影片，為真人真事改編或真實的記錄片，並以影片中所傳達的重點設計學習單，題目盡量能讓參與者清明瞭需注意與關鍵情節，且易於回憶，同時可與自身的經歷相結合，使其感受更為深刻。影片的傳達重點為：一、「態度」的熱愛生命與團體合作精神；二、「靈魂衝浪手」的堅持到底、不、不向命運低頭與助人精神；三、「卡特教頭」的團隊合作、守規守律、尊重對手與他人及要有責任心的精神；四、「運動勵志影片」的公平競爭、助人、殘而不、尊重對手與良好的運動家精神。藉由觀看運動勵志影片，讓參與者體會運動不僅是個人體能與技的學習，更要有團隊合作精神，服從領導且守紀律，對自己要有責任感；比賽時不計較勝負，懂得尊重對手與幫助他人，了要虛，了更要自我反省而不是責怪他人。由學習單的填寫，可以瞭解當參與者在遭遇相同情境時的想法與因應之道。

## 壹、「態度」影片欣賞

### 一、影片內容與學習狀況

本影片為記錄片，片中詳實記錄台灣籃球隊在2006年爭取SBL總冠軍失利後開始，藉著全體隊員不放棄的態度，最終於2007年獲得成軍以來的第一總冠軍。研究者取片中約40分鐘的內容，包含團隊的合作、不放棄的態度，和台灣球迷林宇成老師雖然患病且只剩下一年的生命，但他並不因此而自暴自棄，直到去世前仍帶領著學生訓練籃球，展現熱愛生命的精神。參與者中除S2因參與練習而未觀賞。

S3與S11在影片開始便一直與他人說話，學習單的填寫也不用心，有些問題甚至未看清便作答，且非所問。下課時研究者特別將二人留下，他們確實將題目看清後再重新作答。S4因國語文能力較差的關係，所以回答略顯簡略，研究者鼓勵他用口語方式作答，S4表示他明白意思，但還是不知如何表達，因此研究者便不再強他了。

態度影片欣賞學習單(附錄八)的第一題：「當比賽輸了，你會覺得是你或是隊友的責任，為什麼？」參與者大多回答「自己」，有2位回答「大家」，參與者回答原因如下：

S1：我不會指責隊友，我們會更努力的練習。

S3：是我們全隊的責任。

S4：因為是我們輸了。

S5：有難同當。

S6：因為會覺得自己沒有努力讓對手贏了。

S7：因為自己也有錯。

S8：因為我會覺得我的技術怎麼那麼差。

S9：因為我沒有在最後阻止他。

S10：因為要先做好自己，才可以去怪別人。

S11：友情。

S12：因為球沒投好就會失誤。

第二題：「你覺得自己該為球隊的負責？為什麼？」，多數的參與者回答都是「應該」或「要」，而只有 S10 回答「不會」，參與者所回答的原因為：

S1：因為我們是一支球隊，所以要團結。

S3：是自己平時不夠努力。

S4：因為要贏。

S5：下一次再贏。

S6：因為有時球會沒進。

S7：因為可能自己沒得分。

S8：因為我也是球隊的一份子。

S9：因為球隊輸球，大家都有責任。

S10：因為球隊的輸贏，都是每個人的責任。

S11：因為態度。

S12：因為我們是一個團隊，不管輸贏都要負責任。

第三題：「如果你是球隊中的重要人物，你會用什麼樣的方式來幫助球隊贏球。」，參與者紛紛表達了自己的看法，研究者的整理如下：

- (一) 鼓勵隊友，幫他們加 。
- (二) 分工合作，幫助隊友得分。
- (三) 盡自己的能力，多得分數來幫球隊 球。

第四題：「在比賽中，你覺得除了 球之外，更重要的是什麼 」，大部份的參與者回 是「態度」，S6覺得還有「責任」，S8認為是「 不 的精神」，S1和S5則回 「團隊精神」，而S7認為最重要的是「安全」。

第五題：「如果你是陳世念，你覺得你有信心投進最後轉勝的一球 如果沒進，你心 的感受如何 」，多數的參與者都回 「有信心」，只有S7回 「沒有」、S10則是「只有一點點信心」。但在感受上每一個人的回 都是「難過」、「自責」。

第六題：「影片中球隊和林宇成老師所展現的是 不與熱愛生命的精神，而當你遇到挫折時，你會用什麼方式來面對 」，參與者的回 大多都是「樂觀的態度」、「 不的精神」。

## 二、學習單成效分析

由本次的影片欣賞心得單的填寫可以發現，除了S3與S11外，每個參與者皆認真觀看影片，並能體會影片傳達的重點。因此，回 大同小異，就第一題和第二題，都覺得自己要為球隊的 負責，是自己不夠好才 比賽。從第三題可以看出多數參與者會有關心、幫助他人的觀念，而自認能力較好者會給予自我較多的責任來幫助球隊。在第四題和第六題參與者所回 便是影片中所要表達的「態度」、「 不 」和「樂觀、熱愛生命的精神」。而從第五題的回 更可以看出參與者在遇到困難時，對自己是否有自信心去勝任，只

有 S7 與 S10 的回 是較對自己無信心。

由上課表現可知，S10 運動能力較其他參與者差，從事練習時無法做確實動作，分組比賽時沒有自信。因此，練習時研究者常鼓勵他要多 試，不要害怕失敗，並 其他參與者協助建立其自信心。而 S7 在平時大多能做到研究者教導的動作要領，比賽時也很積極投入，因此對於第五題回 以「沒信心」較令研究者感到 異的，在未來的教學進行亦需特別注意其行為表現。

由於參與者是第一次透過影片教學的學習運動場上運動員應有的態度與良好表現，多數人一開始以為只是欣賞影片，但在透過研究者解說重點後，大多能明瞭影片傳達團隊精神的重要性，但因有些參與者國語文能力稍差，無法透過學習單完整呈現其真正感受。

在隔天的躲避球分組練習與下週的趣 競賽，觀察到參與者的行為表現比第一週的趣 競賽明顯改善，第一週比賽時 S11 因 S6 動作太慢使該組 比賽而責怪 S6「你 麼這麼 ！」。但在隔天的躲避球比賽中，便不曾聽到類似不當的言詞，甚至在隊友被擊中出場時會給予鼓勵支持。而在下週的傳接球競賽時，各組在分配 次時會考慮每個人的傳接球能力做安排，能力佳的參與者會協助其他人，如學者陳春蓮(2004)認為體育活動教學能讓學生習得團隊合作、發 運動精神，充分的展現影片所傳達的團隊精神與尊重他人的精神。

## 貳、「靈魂衝浪手」(Soul Surfer) 影片欣賞

### 一、影片內容與學習狀況

「靈魂衝浪手」是由真人真事改編，劇中描述從小在威長大 13 的衝浪好手 Bethany Hamilton 在練習中遭奪去一手，但她不因此而心志，在一次跟著教會幫助南海難民的活動中，發現世上有許多比自己更弱勢者，使只有一手也能幫助其他人，並因而重信心。在家人支持下，她著堅強的意志力與努力不懈的練習，終於在事件發生後隔年得生的第一國家軍，且實現她的想成為職業衝浪手。

研究者藉由這部影片傳達主角雖然身體殘缺，但不因此而並能盡力幫助他人，讓參與者學會尊重他人，且在接受他人幫助時懂得感恩。

參與者除 S2 需參與練習，S4 因作業未完成而被導師回班上寫，S9 需上特教課程外，其餘參與者皆參與影片觀賞。靈魂衝浪手影片欣賞學習單(附錄九)第一題：「當你在一場比賽( / )了，你會用什麼樣的態度來對待對手，為什麼」，半數的參與者不太了解題意而非所問，除了 S12 的回是負面的情緒外，其餘的參與者都是以正向的態度回應，回答如下：

S1：用樂觀的態度，因為比賽輸贏都是一場經驗。

S3：很高興。

S5：很好的心情。

S6：因為比賽輸贏。

S7：我會用心平氣和的態度，因為自己盡力了。

S8：我會用寬容的態度對待他，因為這樣才能交到朋友。

S10：我會很失望，可是會用禮讓的方式。

S11：開心的對他；因為不管輸贏，只要有努力都是贏家。

S12：有點不開心；因為訓練了這麼久，卻在比賽輸了。

第二題：「片中主角的父母兄弟與朋友總是不斷的給予主角鼓勵和支持，而當你受到挫折時，是否曾受過他人的幫助或鼓勵，舉例。」，大部份的參與者皆表示受過父母或師長的幫助或鼓勵，而 S8 表示曾受到同學幫助，只有 S3 未作，下課詢問 S3 時，S3 表示想不出有受過的幫助或鼓勵，參與者的回答如下：

S1：我受到挫折的時候有父母和同學。

S5：考試考很差，媽媽鼓勵我。

S6：爸爸鼓勵我不要放棄。

S7：上次我比賽輸了，爸媽鼓勵我繼續練習。

S8：我受傷的時候，4 號帶我去保健室。

S10：我曾受過三、四年級老師的幫助，因為功課上有不懂的地方。

S11：老師幫我們，還教我做人做事的道理。

S12：考試考不好，媽媽說再加油就好。

第三題：「當你身邊有朋友需要幫助時，你是否曾幫助過他們，舉例。」，所有人皆舉出自己的例子，最多的是帶受傷的同學去保健藥，參與者的例子如下：

S1：我有幫忙老師搬椅子。

S3：有，他有癲癇。

S5：功課不會，教他。

S6：帶他去保健室。

S7：朋友受傷帶他去健康中心。

S8：我們班的 3 號被球打到，我帶他去保健室。

S10：身邊的朋友需要功課上的幫忙。

S11：當朋友有困難，做朋友不能不管。

S12：朋友跌倒，帶他去保健室擦藥。

第四題：「在比賽中，你會因為對手不禮 的行爲而生氣  
你會用什麼樣的態度對待你的對手。」，除了 S7 的回  
為「會」，其餘的參與者皆為「不會」。多數人都是回 以「微  
笑面對」來應 ，S1 選擇以「不理會他」來面對，S8 則是  
以「 容」的態度。

第五題：「如果你是片中的主角，當失去一條手 時，你  
會如何面對 」，由參與者的回 可以看出多數人的反應皆很  
正向，如：「 不 ，一直努力」、「勇敢面對」與「樂觀開  
朗」

第六題：「當你遇到生活上的挫折時，你會如何來面  
對 」，參與者在此題的回 也多是大同小異，經研究者的整  
理如下：

(一)我會勇敢面對， 不 。

(二)我會以樂觀、開心的心情來面對。

(三)我會試著去 試，想辦法解決。



## 二、學習單成效分析

在觀賞影片時參與者最有興趣的是比賽過程，並很好主角失去一手後還能參賽，S3問「老師，她真的少了一手」，S1接著問「這樣她怎麼比賽」。研究者向參與者表示影片是真人真事改編，要他們試著想自己如果發生類似事件將如何面對，而主角在此情況下不但能幫助他人，並能努力不懈完成夢想，比起雙手健全卻不肯努力，甚至遇挫折便心志者更加令人敬佩，影片目的即是要參與者學習這種不屈的精神。

從所有人的回答發現，參與者在平時都曾受過他人的幫助，也幫助過他人。當題目問到遭受生活挫折時，多數參與者都表示會以樂觀態度面對，並試著克服困難。如在運動場上遇到對手不友善對待時，每個參與者皆回答原他而不與之計較，或一笑置之，只有S7回答會不高興，顯示其相當在意別人對自己的態度。但觀察S7平時練習時的行為，使他人對其有言行上較不禮貌的舉動，他也不曾與人直接起衝突，並會請研究者幫忙解決，懂得控制自己的脾氣。影片中的主角常受到對手不禮貌的對待，但她從不以為意，甚至在片中最後一次競賽落敗時，特地感謝這位對手，表示如果沒有她的刺激，可能永遠沒有重新站起來的一天。研究者希望每位參與者在球場上能學習主角的運動家風範，並有勝不驕、敗不餒的精神，而由接下來幾次的趣味競賽中可發現，賽後雙方皆很有禮貌，對比賽的結果也從未有怨言。

如學者溫雄（1987）的研究發現，運動參與對情緒的影響取決於運動強度和自覺勝任能力。在觀賞影片中主角雖

身體殘缺但仍努力不懈的練習，甚至能盡力幫助他人後，可觀察到有些參與者在體能訓練與基本動作練習比以往積極，S11與S12在課程一開始，伏地挺身連一下都做不完，但現在會要求自己多做，其他參與者在動作練習時也會不斷的試，不因不會或做不到便，S11在球練習時更主動教S6動作要領。綜上所述，顯示參與者皆能明瞭影片傳達的重點，並在運動參與中發其精神。

## 、「卡特教頭」(Coach Carter) 影片欣賞

### 一、影片內容與學習狀況

此部影片由真人真事改編，主角卡特教練(Ken Carter)受至自己的高中母校擔任籃球隊教練，該校的升學率一向不高，多數學生在畢業後便不再就學，球隊中有不少學生是來自於問題家庭，家長只希望他們能因喜愛打球而會每天上學，不要課在外事生非就好，並不在乎孩子們在校的成績。卡特教練因自己有幸獲得大學提供的運動獎學金而能在畢業後有較優的生活，深刻的體會到藉由球場上的優異表現也有出人頭地的一天，但前提是學業成績必須達到一定標準。於是，卡特執掌教練的第一天便要求隊員簽署行為合約才可來球場練習，其中一條便是學業成績要達到申大學的。

經由卡特教練魔鬼式的訓練，球隊由一支無紀律、去年只有4勝的底隊伍成為連勝15場的超級黑馬。但在得知許多隊員成績不合格，且欺騙他有準時出上課時，他不顧家長與學校的反對聲浪，將球上鎖禁止球員練習和出賽，直到所有隊員的學業成績能達到標準。雖然該球隊最後在

際 標 賽 止 步，但 多 位 球 員 在 卡 特 教 練 的 協 助 下 進 入 大 學 就 讀，並 利 完 成 學 業，底 改 變 了 他 們 的 一 生。

除 S9 需 上 特 教 課 程 外，其 餘 參 與 者 皆 參 與 影 片 觀 賞。從 參 與 者 回 可 發 現，每 個 人 都 能 清 瞭 解 影 片 所 要 傳 達 的 重 點，雖 然 有 些 人 在 文 字 的 表 達 上 較 不，但 仍 可 明 參 與 者 的 意 思，只 有 S4 與 S11 在 填 寫 時 感 覺 不 用 心 且 率，詢 問 他 們 時 表 示 因 看 不 太 懂 題 目 所 問 的 意 思，特 別 是 文 字 述 較 長 的 第 三 與 第 四 題，經 過 研 究 者 特 別 在 講 解 後 仍 表 示 不 會 寫，因 此 便 不 再 強 他 們 重 寫 了。

卡 特 教 頭 影 片 欣 賞 學 習 單 (附 錄 十)第 一 題：「你 覺 得 要 想 得 到 他 人 的 尊 重 前，自 己 應 先 麼 做」，所 有 人 皆 回「先 尊 重 他 人，別 人 才 會 尊 重 自 己」。

第 二 題：「看 完 這 部 影 片，你 覺 得 一 個 團 隊 最 重 視 應 該 的 是 什 麼？為 什 麼？」，參 與 者 大 多 回「團 隊 精 神」與「態 度」為 主，S4 與 S11 則 回「隊 友」，感 覺 兩 人 未 將 題 目 確 實 看 清，只 有 S3 表 示 應 重 視「紀 律」，其 原 因 如 下：

S1：因為要有團隊精神。

S2：因為一個隊要有團隊精神才能贏球。

S3：沒有紀律就沒有團隊。

S4：因為沒有隊友就不能打球。

S5：團隊精神。

S6：因為沒有團隊合作會一直吵架或打架。

S7：團結力量大。

S8：因為如果態度不好，團隊就不會合作。

S10：如果沒有態度就不能吸收老師所教的知識。

S11：因為沒有球隊，他們就無法出去打球了。

S12：一個團隊只要沒有團結就不可能打出好成績。

第三題：「克 想重新加入球隊，當他在期限內未達到教練的標準時，其他隊員自願幫助他做完折 和伏地身，如果你是他的隊友，你會幫助他 為什麼 」，所有人皆回 「會」，原因經整理後如下：

(一)大家都同在一個團隊。

(二)隊員有困難時， 此要互相幫忙。

第四題：「 者隊因連 了幾場比賽而 自大了起來，甚至有 不起對手的舉動，你覺得這種行為是否 當為什麼 什麼才是球員在球場上該有的表現 」，所有參與者都回 「否」、「不 當」，只有 S12 的回 是「會」，在球場上該有的表現為「要尊重師長」，感覺沒用心填寫學習單。而不 當的原因 S5 認為「會引發衝突」，S10 回 「比賽 了是因為努力，如果沒有努力，就沒後天的天份」，而除了 S6 非所問外，其餘人都覺得不可 自大，要學會 虛，對人要尊重與要有運動家精神。

第五題：「你覺得卡特教練把球 上鎖不讓球員打球的舉動是否合理 為什麼 」，所有參與者都認為「合理」，因為球員違反當初的協定，沒有好好的上課與讀書。在問到「如果你是該隊的球員，你會 麼做 」，每個皆回 除了把球打好外，還要用功讀書。

第六題：「雖然 者隊最後並未進入 軍賽，但你覺得他們的哪種精神最值得你效法 」，回 的 案都非常的正面，經研究者整理後大約如以下三點：

(一)雖然 了，但他們展現了團隊合作與運動家精神。

(二) 在比賽中，每個人抱持著不 、堅持到底的精神。

(三) 雖然 了比賽仍能尊敬對手，賽後會誇讚對方的表現。

## 二、學習單成效分析

此部影片不只強調卡特教練強的訓練風格，更重要的是他教導學生為人處事應有的態度，因此學習單第一題便是讓參與者瞭解要想獲得別人的尊重，必先懂得尊重他人。而由第二題與第三題的回 ，參與者都認為在團隊中合作是獲勝的關鍵，且要有紀律並重視自己的隊友，特別是當隊友有困難時，所有人都表示會主動幫忙。第四題主要讓參與者能明 “勝不 ，敗不 ”的道理，在球場上要學著 虛並尊重對手。藉由第五題教導參與者要對自己的行為負責，份內的事都要盡心盡力完成，更讓他們瞭解學業的重要。最後在第六題要參與者學習運動員在球場上努力不懈的態度，並要有良好的運動家風範，更應將這種精神展現在日常生活中。

在影片中有一 為某位球員在球場上辱罵對手“ 子”(bitch)，許多參與者在私下竊笑，但也因為這一 髒話，而引起兩隊球員互相毆打並使場面 入混 ，最後是裁判沒收比賽才結束這場衝突，該球隊不只失 風度也失 比賽。研究者藉此機會教育參與者，要時時注意自己的言行，明「 從口出」的道理，罵髒話前要先思考是否 當，以免引發更多不必要的爭 ，而且也是對人相當沒有禮 的舉動，而由這幾週的課程教學中也鮮少聽到參與者的不當言詞。

本影片所要傳達的是團隊合作的重要，如學者 Gibbons、

Ebbeck 與 Weiss (1995)指出，在運動比賽中，不僅教導學生公平競爭精神，懂得尊重規則、尊重裁判與判決、尊重對手，並明 所有人皆有平等的機會和隨時保持對自我行為的控制，才能展現真正的運動家精神。從多次的趣味競賽可發現，參與者在比賽過程中已開始懂得與隊友互相配合，如遇隊友有困難時，會主動協助並給予動作指導，在小組討論時也能考慮到每個人的能力來適時調整 次，不會排斥能力不佳者，所以比賽時常不分上下，難以分出勝負。如在躲避球練習時，運動能力較佳者會試著讓其他人 流發球，並給予動作指點，所有人不論在攻擊或傳球都會考慮到隊友的相對位置，因此失誤次數也減少了。

由研究者的教學經驗可發現，國小學生在此階段都非常在意比賽的 ，本研究的參與者亦是如此，這點從第一週趣味競賽時 S11 與 S12 的表現便可得知。而影片中的隊伍在勝利後開始表現不尊重對手的不當舉動而遭教練糾正，研究者藉此讓參與者明 勝不 、敗不 的道理，在接下來的幾次比賽中，便不再看到參與者因 比賽而有不 的表情，也讓參與者學習到真正運動家精神，並懂得尊重他人與自我尊重，這點從 S7、S11 與 S12 對他人態度上的轉變可看得出影片欣賞的效果。

## **肆、運動勵志影片欣賞心得**

### **一、影片內容與學習狀況**

本週的運動影片是研究者由網路 尋得來，皆為真人真事，有 、拔河、籃球、足球與 球等運動項目，內容是有關運動員在運動場上展現努力不懈、殘而不 與良好的運

動家精神。影片其中之一是 Heather Dorniden 在 600 公尺賽中，倒而失去領先位置，當她起來時已和領先者相距約 20 公尺，但她並不因此而停步，奮力向前，甚至最後得了第一名，展現了不屈、堅持到底的運動家精神。另一為 Arden McMahon 在馬拉松比賽中，離終點 15 公尺處因體力盡而倒，且無力起，在她後面的選手 Meghan Vogel 見狀不只著她向前，並在終點線前刻意讓她先行通過，充分的展現了運動家風範，並讓她獲得了年度最佳運動精神獎。

在運動場上能尊重與幫助對手也是研究者想教導參與者的重要觀念，影片中熱愛籃球的 Mitchell Marcus 因患有發展遲緩而無法如正常人上場比賽，但他的教練決定讓他在最後一場例行賽上場，他的夢想，但他一直無法將球投入籃，最後在對手幫忙下才投入，雖然對方最後輸了場比賽，但該名球員獲得全場如雷的掌聲與所有人的尊敬。另三部也是有關於運動場上幫助對手的影片，包括足球場的上一名球員在看到對方守門員受傷倒地不起，將球用雙手抱起使比賽繼續；2009 年世大運拔河總決賽，瑞士對得知對手德國隊一名選手因傷無法上場，自動下一人，不因此而畏人之危；一名棒球選手擊出了三分全壘打，卻在通過一壘時因受傷無法跑完，依棒球規則如她不能獨力完成，將被改判為一安打，最後是在對手球員的扶持下才完成。

最後二部的主角是虹與郭，二人在出生後便少了一手，但她們展現殘而不廢精神，仍積極參與運動，虹甚至被獲選為籃球校隊。這些影片主要想讓參與者明瞭球場上的勝負並不是最重要的，重要的是在球場上勤奮堅強

的態度，並能展現真正的運動家精神。

運動勵志影片欣賞學習單(附錄十一)第一題：「Heather Dorniden 雖然在比賽時倒而落後了，但她起來繼續比賽，甚至最後得了第一名的行為給了你樣的啟發？」，參與者看完後都覺得主角的力好驚人，而回也大同小異，大多能瞭解影片所要傳達「不」的精神，以下為部份參與者的回：

S1：努力不要放棄，相信自己會贏。

S2：不要放棄自己可以得到的第一名。

S3：永不放棄的信念。

S4：別放棄。

S5：努力、堅強的力量。

S6：我覺得她有一股不的精神。

S7：永不放棄。

S8：如果失敗了可以從來，不要放棄，對自己要有信心。

S9：要有運動家精神不放棄。

S10：我很感動，想學習他。

S11：比賽跌倒時也不能放棄。

S12：就算知道已經輸了，但還是要把他跑完。

第二題：「虹與郭在出生後便少了一手，但他們卻比其他人更加努力，這給了身心健全的你什麼樣的啟發」，所有人在看完後都被二人的優異表現所感動，特別是影片中的一段話：「雖然他們少了一手，但比身心健全卻不知努力，甚至作犯科的人表現得更好！」，所以參與者的回



大多是以努力為方向，其回答如下：

S1：就算一隻手也要努力。

S2：如果自己少了一隻手的話，也不要放棄夢想。

S3：要比別人更努力。

S4：就算少了手也要努力。

S5：運動家精神。

S6：就算我有兩手，我也要更努力。

S7：比別人多一隻手就要比別人努力。

S8：天生我材必有用，就算少了一隻手，也是可以成大業。

S9：就算沒有一隻手還可以很厲害。

S10：我覺得有手有腳很幸福，如果拿去做不好的事那不如不要算了。

S11：假如少了一隻手也可以繼續努力。

S12：只要肯學習，都能變得很強。

第三題：「熱愛籃球運動的 Mitchell Marcus 患有發展遲，他的教練決定讓他在最後一場例行賽上場，但他一直無法投入，最後是在對手幫忙下投入重要的一球，如果你是位傳球的球員，你會這樣做為什麼」所有參與者都回答「會」，回答經研究者整理後，多為以下二種：

(一)因為並不重要，重要的是能幫助他人。

(二)因為他很努力，所以我想要幫助他，而且這樣做會讓我感到很開心。

第四題：「Arden Mcmach 在賽時倒了，如果你是

Meghen Vogel，你會下來幫助她為什麼？」所有參與者的回答都是「會」，每個人也都表達了自己的想法，經過研究者的歸納整理，主要原因：在運動場上當有人受傷時，就應該去幫助他，這樣當我也有此需要時，別人才會幫我們。

第五題：「在比賽中當你知道對手受傷了，你會此機會打敗對手，還是試著去幫助他」只有 S6 的回答「不會」，其他參與者的回答皆為「會試著幫助他」。因不明 S6 真正的意思為何，於是研究者下課時詢問他原因，他才回答看錯了，他重新作，而原因也是跟其他人一樣。

第六題：「在看完這些影片後，你覺得在比賽中最重要的的是什麼試著說說看你的想法。」所有參與者在觀賞時都很用心，也都發表了各自的想法，以下是研究者的歸納整理：

- (一)運動家精神。
- (二)不。
- (三)不要在意。
- (四)要去幫助別人。
- (五)學習要用心。

## 二、學習單成效分析

此次的影片內容皆為運動場上的真人真事，每段片長雖然皆不長，但都能傳達出重點，不會如前三次影片欣賞時因過於長使有些參與者失去性而未細觀看，在回答心得單的問題時常不知道如何寫，甚至有些人非所問。因此，研究者在本次每部片時先介該項運動與講解比賽規則，以免參與者因不熟而有疑問，並提參與者觀看重點，注意運動員在運動場上有哪些良好表現，所以參與者皆能明

影片傳達意圖，在回答問題時較為細心，也能實際的寫出看到該行為後自己的想法，本回學習單的填寫是四次影片欣賞中最佳的。由觀察可得知，參與者的學習狀況皆有改善，不論是影片欣賞或技能學習。

在觀看有關賽馬的影片時，S4很疑惑的問「老師，有600公馬比賽，牠們不會很累嗎？」，S7又問「馬拉松比賽不動時可以用走的嗎？」，S6不可思議的說「如果要我跑5、6個小時，我可能就死了！」由平時訓練便可發現參與者對跑步的體能上較無力，且一感覺到疲累或呼吸急促就不想跑了，因此研究者向參與者說明跑步不只是訓練體力與心肺功能，更可培養自我的韌性，不可遇到困難便放棄，而參與者也很清楚影片中堅持到底、永不放棄的精神。因研究者在每次的趣味競賽時一再教導參與者不可過於計較，重要的是參與態度與團隊合作精神，並藉此瞭解自己的學習狀況，所以在看到運動場上運動員互相幫助的影片片段時，所有人的回答都是「這並不重要，別人有困難就要去幫助他。而看到運動員殘而不廢與展現良好的運動家風範，每位參與者都感到相當敬佩」。

研究者最後播放一段山路自行車比賽中，某位選手故意推倒其他參賽者的惡意舉動，隨後遭到觀眾的毆打並將該選手推落河中的影片，藉此向參與者說明欠缺運動家精神的下場，即使以不當手段獲得勝利也不光彩，要學習其他影片中運動員雖然因幫助其他選手而輸了比賽，但贏得的是他人尊敬的運動家精神；更要學習尊重對手，這樣才能獲得他人的尊重。

部份參與者在開始參與運動方案時，體能明顯不佳，

專注力也不好，學習進步相當慢，因此研究者希望藉由影片中的真實運動情境來教導參與者正確的參與態度，從學習單填寫情形可發現參與者一次比一次進步，且在參與運動時的行為也漸漸有改善，從 S5、S7、S8 與 S12 在練習中懂得自我要求，當遇有學習困難也會堅持不可看得出來，所以這 4 位參與者的動作進步是最為顯著的。而在最後一週的比賽中，可以發現參與者都很認真參與，連最不喜歡動的 S10 也會試加入比賽。最令研究者感到高興的是，所有參與者在比賽中都能表現出運動家精神，遵守規則與服從判決，幾乎沒有任何爭執產生。S10 的個性相當被動，如未提是完全不會幫忙，而在最後一週籃球個人賽後整理器材時，當 S10 看到 S12 費力的著練習球會主動予以協助，就連導師也表示 S10 近來在班上的表現亦是如此。如 Kavussanu (2008) 指出，在運動情境中介入正面價值的教導能型塑個體品格的發展。而陳理與周 (2009) 亦指出，透過各種具有教育價值的運動項目與運動設施或教學媒體為媒介，可提高學生學習興趣，進而提升體育教學成效。因此，從學習單的回與參與者的表現可發現，每個人都能感受到影片的意，在球場上也能表現出正確的行為。

## 伍、小結

由四次的影片欣賞心得學習單的填寫可發現，有些參與者的語文表達能力相當不好，所以回並不完整。而在第一次與第二次的回可感覺有部分參與者很隨便，並未用心的作，顯示其處事態度非常不積極，很多事都是衍了事。在第三次與第四次問題回時便可看見每個人進步多了，不

但觀賞時較認真，填 時也很 細，所有人都能瞭解影片的觀賞重點，這也反映在運動課程上課時態度的改善，顯示運動影片觀賞的成效，尤其是第四次的回 更為明顯。如程（2007）以運動漫畫「 籃高手」、「網球王子」為題材，將其融入品德教育中。在經由學習單的填寫後指出，學生在球場上的道德認知有正面的學習效果。

從參與者的回 可知道，雖然所有人都瞭解何事可為與不可為，但有時在現實中的行為卻與認知不同，這也是教育工作者最需教導學生的道德判斷問題，在運動參與中，通常出現的道德問題，包括學生們面臨的 是自身的權力和對他人的責任如何取得平衡。並藉由滿足自我和他人的需要而展現出成熟的道德發展(Solomon, Watson, Battistich, Schaps, & Delucchi, 1990)，藉由運動影片中所傳達的運動道德觀，讓學生學習正確的道德判斷。

張淑卿(2002)認為「公平」與「正義」是運動道德的重要原則，除了外顯的行為外，更需探討內在道德的情感層面與道德的思考與判斷層面。而由張春秀(1988)的研究亦發現運動常識與運動道德間具有相關存在，運動員在競賽過程中需遵守公平、服從、守法、 愛、負責、奮鬥、誠實、正義、

與合作等原則。研究者藉由影片中的運動家精神來教導參與者球場上的 並不是最重要的，而是應有正確的道德價值觀，在期 的趣 競賽時便可發現參與者不如課程開始時 樣的計較勝負，練習也較主動積極。因此，在實施運動方案並輔以運動影片觀賞，能更讓參與有深刻的體會，進而漸漸的表現出正確行為。

### 第三節 觀察記錄表之討論與分析

本研究之觀察記錄分別以研究者的「運動情境觀察記錄表」、班級教師的「校園生活觀察記錄表」與參與者家長的「日常生活觀察記錄表」進行分析。每張記錄表共有 20 題，以個人與社會責任模式（TPSR）的具體行為為主要觀察項目，每題有五個選項，以 Likert 五點計分，選「完全沒做到」給 1 分，「沒做到」給 2 分，「普通」給 3 分，「大部份做到」給 4 分，「完全做到」給 5 分。在研究開始的第一週填寫第一次觀察記錄，以瞭解參與者未參與運動方案前之行為表現，之後在實施方案的第三週、第五週、與最後一週進行填寫，並以參與者此四次的總平均分數進行分析。

#### 壹、觀察記錄表分析

##### 一、運動情境觀察記錄表

本運動情境觀察記錄表共 20 題，由研究者針對參與者在參與運動時常見的行為表現加以記錄，該題分數越高者表示越常表現該行為，所有題目皆為正向題，主要觀察個人與社會責任模式（TPSR）的具體行為，將觀察記錄表所得之總分數求其平均數，比較每位參與者在 4 次運動情境觀察記錄表的平均數變異狀況，用以分析參與者的行為改變程度，參與者 4 次記錄表所得平均數整理如表 4-1：

表 4-1 參與者運動情境觀察記錄表平均分數表

| 參與者 | 第一週  | 第三週  | 第五週  | 第八週  |
|-----|------|------|------|------|
| S1  | 4.90 | 4.90 | 4.90 | 4.75 |
| S2  | 4.95 | 5.00 | 4.90 | 5.00 |
| S3  | 4.25 | 4.35 | 4.75 | 4.60 |
| S4  | 3.65 | 4.70 | 4.75 | 3.95 |
| S5  | 3.95 | 4.30 | 4.90 | 4.85 |
| S6  | 2.95 | 3.70 | 3.75 | 3.60 |
| S7  | 3.50 | 4.00 | 4.30 | 4.80 |
| S8  | 3.60 | 4.00 | 4.30 | 4.80 |
| S9  | 3.95 | 4.10 | 4.15 | 4.55 |
| S10 | 3.65 | 3.10 | 3.60 | 3.95 |
| S11 | 2.30 | 2.70 | 4.85 | 4.55 |
| S12 | 3.15 | 3.60 | 3.50 | 4.60 |

：分數為觀察記錄表上 20 題加總之平均分數

由表 4-1 的平均分數可看到 S7、S8 與 S9 在實施運動方案後呈現穩定的進步，S10 雖然在開始有退步的現象，但在期的表現也有些微的改善。S11 雖在第八週的觀察記錄因多次上課遲到而使得平均數退步，但其它言行方面的得分仍前半段的表現有進步；S12 在最後幾週的改變更是比其他參與者來的多；S6 雖然在課程中狀況連連，但第八週的平均數仍是比第一週進步；由於有退縮的現象，S4 在第八週的平均數便急退步。S3 與 S5 的表現是所有參與者中較為穩定的，皆維持在不錯的平均分數上。而 S1 與 S2 在此 8 週中演起

同儕一樣與小隊長的责任，在動作學習時非常用心且會協助教導其他參與者，在帶領隊員參與競賽時展現良好的領導能力，參與者皆很服從。再以描述統計分析4次運動情境觀察記錄表間的平均數，4次運動情境觀察記錄表平均數如表4-2：

表 4-2 運動參與觀察記錄表各週平均數表

| 變 項 | 平 均 數 | 標 準 差 |
|-----|-------|-------|
| 第一週 | 3.73  | .76   |
| 第三週 | 4.04  | .69   |
| 第五週 | 4.34  | .54   |
| 第八週 | 4.50  | .43   |

由表4-2可發現4次觀察記錄表的平均分數一週比一週更為進步，顯示在運動方案中融入TPSR教學模式可改善參與者的行為表現。

本研究結果和Giebink與McKenzie(1985)在暑期健康和體適能計畫中加入了社會學習教學以增加男孩的運動家精神相同；與Romance等人(1986)在為期兩個月的五年級體育教學活動以促進道德發展之研究發現相同；也與Gibbons等人(1995)所設計的「孩子的公平競爭」(Fair Play for Kids)課程，經過六個月的研究介入後，能促進四至六年級學生道德發展之發現相同；Miller等人(1997)透過合作學習、道德社群、精熟氣候和權力轉移這四個介入階段來增進社會道德發展。在經過一年後，學生表示此課程讓他們獲益良多，顯示



經由運動方案的實施對參與者在促進社會道德發展與行為改善有顯著效果。

## 二、校園生活觀察記錄表

本研究的校園生活記錄表共 20 題，由班級導師協助觀察參與者的行為表現並給予評分記錄。研究者將每題所得之分數加總求其平均數後，比較 4 次觀察記錄表的平均數與運動情境的差異，以瞭解參與者在校園生活的行為改變程度，參與者 4 次記錄表所得平均數整理如表 4-3：

表 4-3 參與者校園生活觀察記錄表平均分數表

| 參與者 | 第一週  | 第三週  | 第五週  | 第八週  |
|-----|------|------|------|------|
| S1  | 4.05 | 3.80 | 3.70 | 1.85 |
| S2  | 3.55 | 3.30 | 3.60 | 3.65 |
| S3  | 4.05 | 4.60 | 4.40 | 4.60 |
| S4  | 3.55 | 2.90 | 2.80 | 2.85 |
| S5  | 4.15 | 3.95 | 4.50 | 4.05 |
| S6  | 2.10 | 1.35 | 2.20 | 2.75 |
| S7  | 2.55 | 2.75 | 3.00 | 3.20 |
| S8  | 2.70 | 2.40 | 2.60 | 2.55 |
| S9  | 2.15 | 1.90 | 1.95 | 2.50 |
| S10 | 3.40 | 3.15 | 3.80 | 4.60 |
| S11 | 3.00 | 2.55 | 3.20 | 3.55 |
| S12 | 3.30 | 3.15 | 3.40 | 3.10 |

：分數為觀察記錄表上 20 題加總之平均分數

由表 4-3 可發現，除了 S7 與 S11 的進步情況與運動情境的觀察相同外，S2、S3 與 S10 的表現則時好時壞，但此三位參與者在第八週的平均分數皆高於第一週，顯示有改善的效果。S6 與 S9 雖有進步，但四次的觀察平均分數皆相當低，可見參與運動方案雖對兩人有改善，但改變細微而不易察覺。S1、S4、S5、S8 與 S12 皆有退步現象，且 S1 在第五週與第八週更呈現大度的下現象，經詢問班級導師後得知因屆畢業及月考將進，班上學生情緒較為躁，而研究者為校內英語科任教師，上英語課時也有類似發現，此外，S1 也常受同儕影響而狀況連連，但其所犯的錯還不致於太嚴重，同為六年級 S4 與 S5 的班級導師亦有此感覺。S8 因上課時常與老師，令人有不尊重師長的感覺而影響其平均分數，S12 的導師則反應在不同課程，S12 會有不一樣的行為，對於可以身體活動的課或遇到較嚴格的老師，上課便較守規矩。由此可知，因參與者每天約有八小時需與班上同學互動及上課，班級氣氛與教師領導風格皆會影響學生行為。使得校園生活觀察記錄與運動情境的觀察有差異，因此實施運動方案時，必須特別注意此因素。

再以描述統計分析 4 次校園生活觀察記錄表間的平均數，4 次校園生活觀察記錄表平均數如表 4-4：

表 4-4 校園生活觀察記錄表各週平均數表

| 變 項   | 平 均 數 | 標 準 差 |
|-------|-------|-------|
| 第 一 週 | 3.21  | .72   |
| 第 三 週 | 2.98  | .89   |
| 第 五 週 | 3.26  | .80   |
| 第 八 週 | 3.27  | .85   |

由表 4-4 可發現，參與者 4 次的校園生活觀察記錄間，只有第三週之平均數低於第一週，雖然第五週與第八週之平均數高於第一週，但分數的改變並不是很明顯。

此研究結果與 Szabo(2003) 針對大學生持續一週 20 分鐘步運動以促進情緒穩定的研究不同，而黃文俊（1999）與盧俊（1998）也認為常運動者比不運動者思想更為樂觀，不容易因一些 的事情而被激怒。因有些參與者在心智上尚未成熟且第八週為期中考週，情緒較為 躁，較無定力的參與者便可能受他人影響，而由各班導師進行觀察記錄時，每位導師對參與者行為改變程度的認知不一，且因 S1 第八週的平均分數過低而影響整體分數，這些都是未來相關研究在實施運動方案時需審慎考慮的因素。

### 三、日常生活觀察記錄表

本日常生活觀察記錄表共 20 題，由家長觀察參與者的日常生活表現並予以記錄，研究者將每題所得之分數加總後平均，比較 4 次觀察記錄表的平均數與運動情境的差異，以瞭解參與者在日常生活的行為改變程度，參與者 4 次記錄表所得平均數整理如表 4-5：

表 4-5 參與者日常生活觀察記錄表平均分數表

| 參與者 | 第一週  | 第三週  | 第五週  | 第八週  |
|-----|------|------|------|------|
| S1  | 4.15 | 4.00 | 3.65 | 3.95 |
| S2  | 3.95 | 3.90 | 4.15 | 4.15 |
| S3  | 4.25 | 3.90 | 3.50 | 4.00 |
| S4  | 3.05 | 3.65 | 4.30 | 3.00 |
| S5  | 3.20 | 3.45 | 3.45 | 3.75 |
| S6  | 3.80 | 3.30 | 3.05 | 3.65 |
| S7  | 4.15 | 3.95 | 4.05 | 4.15 |
| S8  | 3.90 | 3.50 | 3.50 | 3.60 |
| S9  | 4.20 | 4.55 | 4.10 | 4.85 |
| S10 | 3.05 | 2.95 | 2.80 | 3.10 |
| S11 | 2.65 | 3.20 | 2.90 | 3.10 |
| S12 | 3.55 | 3.05 | 3.30 | 3.15 |

：分數為觀察記錄表上 20 題加總之平均分數

由表 4-5 可看到 S5 的穩定表現與運動情境所觀察到的相同，S3、S4、S6、S8 與 S12 到期呈現退步現象，其餘參與者第八週觀察記錄平均數皆較第一週進步。由問卷的基本資料調查得知，除 S1 與 S3 外，其餘 4 名退步者與家中長輩平均每日相處時間皆少於 5 小時，在這麼的時間實難察覺參與者言行上的變化，加上本研究並未將家庭環境因素列入考慮，可能因管教方式的不同，家長觀察時有不同的評分標準，使得日常生活觀察記錄表的平均分數與運動情境有差異，這些因素是研究中難以控制且需特別注意的。

再以描述統計分析 4 次日常生活觀察記錄表間的平均數，4 次日常生活觀察記錄表平均數如表 4-6：

表 4-6 日常生活觀察記錄表各週平均數表

| 變 項 | 平 均 數 | 標 準 差 |
|-----|-------|-------|
| 第一週 | 3.66  | .55   |
| 第三週 | 3.62  | .46   |
| 第五週 | 3.56  | .50   |
| 第八週 | 3.70  | .56   |

由表 4-6 可得知，日常生活觀察記錄表各次平均分數，第一週到第五週有退步的現象，但第八週的觀察記錄平均數高於其它週，其改變程度並不是很明顯。

本研究結果與 Bredemeier 在 1995 年針對 110 名四到七年的學童之調查研究相同。如 Cruz、Boixados、Valiente 和 Capdevila (1995)指出，參與運動的少年在道德發展的過程中，會受到同儕及其他重要他人的價值取向影響。而日常生活情境相較於運動情境有過多的外在因素影響，研究者難以控制，推論可能因此藉由運動參與在日常生活觀察記錄表與校園生活觀察記錄表之得分並不是 麼明顯。意謂著藉由運動參與以改變學生言行，並使其遷移至日常生活情境雖有改善，但不是非常明顯，可能需藉由長時間的介入才可能有效果。

#### 四、各參與記錄表間差異分析

由以上 3 項記錄表的分數變化可發現，有些參與者在參

與運動方案前的表現便相當穩定，方案介入後不會有太大的變化（如：S3 與 S5），而 S1 雖在運動情境也如此，在校園與日常生活表現卻是退步的；S4 在運動情境與日常生活一開始都有進步，但和校園生活一樣，到方案後期呈現退步現象；S6 在運動情境和校園生活時好時壞，雖然校園生活的得分相當低，但在日常生活方面是進步的。

S7 是一持續進步的；S8 在運動情境有進步，日常生活退步，而校園生活則是時好時壞；S9 與 S11 在日常生活上時好時壞，其餘兩項皆有進步；S10 與 S12 幾乎都是時好時壞，但 S10 在校園生活上進步較多，而 S12 則是在運動情境的進步最多。

而本研究 3 種觀察記錄表在各次記錄得分平均數的相互差異比較雖顯示有改善效果，但以運動參與情境的改變較明顯，顯示透過運動參與可促進參與者道德發展。因此，在校園生活與日常生活情境可能有更多外在的影響因素而使得的改變不大，但在運動情境中參與者所達成的行為改變，如能透過運動持續的參與，透過潛移默化的教導，並培養正確的觀念，應可遷移至其它情境而有改善的效果。

## 貳、參與者行為表現的觀察與探討

由於有些參與者在此三項觀察記錄表的分析結果有不一致的現象，因此，研究者特別針對每位參與者的行為觀察再予以分析，輔以班級導師意見，並提出日常生活記錄表的明顯差異，以釐清不同處之差異。

### 一、S1 行為表現的觀察與探討

由表 4-1 的分數可看出 S1 在課程實施的過程中表現皆相

當穩定，因本身籃球技術不錯，且對籃球非常有興趣，所以每天很早便會到球場自主練習，而且會和 S2 與 S3 試練習新的籃球技術，因此籃球能力比其他參與者來的好，當研究者示範動作時都會由他擔任助教。

而在扮演領導者的角色時，一開始並不習慣，但在多次的趣味競賽後，會聽取他人的想法與意見，並讓所有隊員都有上場表現的機會，即使輸了比賽也不會責怪他人，所以在團體中的人緣相當好，每個人都以他為學習的榜樣。而在這八週可看到 S1 在動作技術的學習更加努力，並時常鼓勵與關心他人，對於研究者交辦的事項會盡力完成，比課程開始時更有責任感。

## 二、S2 行為表現的觀察與探討

而 S2 給人的感覺比較內向，上課時較不多話，對於每一次的練習都會要求自己認真的完成動作，雖然 S2 在研究開始的先前階段有時需參與體能的練習，但在下課時他都會向研究者詢問當天的課程進度，並利用空閒時間自我練習，因體能不錯，所以在球場時他都會幫忙帶領其他參與者。從 S2 平時的表現可發現他相當喜愛運動，每當得知有體育競賽活動時都很積極的想參與，這點可由報名參加三對三籃球賽後會利用休息時間自我練習體能，與到球場時專心觀賞球賽的表現得知。

在前幾次的趣味競賽時，S2 有時因求好心切，在比賽後對其他表現不好的參與者有微詞，經研究者在私下與其溝通，並在課堂上強調不需過於重視勝負後，S2 在後來幾次的競賽便不再那麼計較，且比賽過程中會鼓勵隊員，與 S1 一同扮演領導者的角色，因此，趣味競賽的過程皆很順利。

且 S2 在課堂上會不斷的練習不熟的技，直到熟練為止，顯示其對自身的能力進步相當重視，在課程的後半段也可看到 S2 協助其他參與者練習，與課程開始獨善其身的態度完全不同。

### 三、S3 行為表現的觀察與探討

S3 的性情較易怒，易與人有口角上的爭執，而靜不下心來的個性正好讓他在球場上有發的空間，所以在練習籃球或躲避球時都比其他參與者來的認真。在得知可以參與此次的籃球訓練時，S3 便一直期待著，每每遇到研究者就問「老師，什麼時候開始練習」，所以當課程開始，每天練習前都是他先將器材到球場，做事非常的積極。因多數的參與者皆為五年級學生，S3 在幫忙管理秩序時常以命令的口要求其他人，因此研究者時常提醒他注意自己的態度，以免造成他人的不。雖然 S3 的缺點不少，但在參與本運動方案後可感覺到進步不少，即使有錯在提醒後會馬上認錯並立即改進，對師長也非常有禮，一的小缺點便是在研究者上課時會與其他人講話，也因如此使得他在最後一次的紀錄表的分數有下降的現象。

而由班級導師的觀察記錄可看得出來，S3 非常尊重師長，並很愛幫助他人，雖然上課非常愛說話，但還不至於嚴重影響到其他人，且個性非常好動，所以對體育課的喜好大過其它學科，以下為班級導師的評語：

“很活潑、有活力，會熱心助人，但上課有時分心多話，需時時叮嚀，最近因報名籃球比賽，心情非常好，學習也較平常專注，對師長有禮貌，做



事認真，同儕互動佳，熱衷參與各項體育活動，  
並遵守遊戲規則”

而由家長的日常生活觀察記錄表，可發現 S3 對自己還有自制力，愛玩但不過度，對於份內的事也會積極完成，最大的缺點還是愛說話且有說髒話的習慣，整體而言相當有進步。

#### 四、S4 行為表現的觀察與探討

S4 在本運動方案開始時雖然體能不佳，但會要求自己且練習的態度一直很積極，因跟 S2 是同班同學，所以他常以 S2 為模仿的樣，前五週的表現也持續不斷的進步中。上課時 S4 與其他參與者的互動很少，在研究者詢問他問題時，回也是很簡略。第六週開始因作業有積欠的現象，常被班級導師回寫，當研究者問他原因後表示之前上課都在睡覺，所以數學方面幾乎不會寫，研究者一直鼓勵他對自己份內的事要想辦法完成，否則只會越欠越多。

由校園生活與日常生活的觀察記錄可發現，在參與運動方案後，S4 不只較有責任感，且玩樂時也有節制，不只對人有禮，情緒的控制也比往來的好，班級導師表示：

“原本懶散的個性已漸消除，目前有精神多了，學習態度已改善”

可見透過運動的參與，讓 S4 對自己較有信心，也懂得自我要求，不再如先前樣的散漫，和人的互動上也有了改善。

## 五、S5 行為表現的觀察與探討

S5 的表現一直很穩定，雖然由能力檢測時可觀察到他完全不懂籃球，但每次的練習都很認真，這點可由原本不會運球的他，到最後投籃時可以正確的展現出標準動作得知。上課的他總是默默的做著自己該做的事，當有人需要幫助時他也會出手幫忙，並非常服從研究者的領導，是所有參與者中最不需研究者擔心的，且在研究者給予鼓勵、讚美時，他的表現更加進步了。

藉由家長在日常行為的觀察，S5 在各方面皆漸漸的有進步，除了較不主動幫忙做事外，班級導師也稱讚 S5 近來的表現：

*“情緒控制改善良多，雖然近期因學校活動較多，  
再加上期中評量接近，感覺心情上較浮躁。不過  
並未完全踰矩，可見近幾週的成效已顯現”*

S5 是所有參與者在動作學習與行為表現上最為穩定進步的，不僅能良好控制自己的脾氣，並在學習的態度也比其他人來的好，更能與人有良好的互動，由此可看得出來參與運動方案有相當的成效。

## 六、S6 行為表現的觀察與探討

S6 是所有參與者中最令研究者頭痛的，不但沒有進步，且有退步的現象，幾乎每週皆有狀況發生。在做事方面從未考慮到他人的感受，只想到自己方便，更不曾看過他主動幫忙收器材，只有對自己有利的事他才會動手。

而由班級導師校園生活的觀察也可發現同樣的現象，對於份內的事更需要有人時時著才會去做，且散玩的個性也使他上課相當不專心。在與人相處時不僅對人無尊重感，也無法好好控制自己的脾氣，甚至會跟長輩頂嘴，這些缺點和家長日常生活觀察上的觀察一致，是所有參與者中為一無進步與改善的。

#### 七、S7 行為表現的觀察與探討

S7 在參與本運動方案的表現一直很良好，雖然有時會有上課不專心的情況，但經研究者提醒後會立即改善，而在給予動作技的指導時也會很用心的練習，每日上課前會提早到球場練習，課後也會主動留下來幫忙收器材。學習的態度可算是很積極。而在人際關係上，對於自己的脾氣有相當的自制力。

雖然班級導師的校園生活觀察記錄的平均分數並不高，但仍可看出和運動情境與日常生活一樣，在各方面都有持續的進步中，顯示出運動方案的介入對 S7 有其成效。

#### 八、S8 行為表現的觀察與探討

S8 不管是在態度或動作學習上皆有明顯的進步，在運動方案開始的階段，S8 上課時常容易分神，當研究者提醒他要專心時，他表現出來的是一不在意的模樣，問他是否聽懂課程內容時，也一直說知道，不過私底下與研究者說話的態度非常尊重，而主動幫忙是 S8 最大的優點，常不用研究者提醒便會自己動手，因個性較好動，要他著聽講真的很困難。

從班級導師的校園生活觀察表上可以發現，S8 的表現時好時壞，在班上與同學的相處上並不是很理想，好與人爭吵，

想做什麼就做，不會考慮到別人的感受，個性較為自我，且在課堂上對師長和他人相當不尊重，就如班級導師所給的行為描述：

“上課很喜歡逕自發言講話，完全不遵守發言順序，且有時會跟老師抬槓、頂嘴”

而在日常生活上，家長則是感覺 S8 雖然表現不夠好，但多少也是有改善，如班級導師所反應在 S8 在第八週對師長的態度上：

“被老師處罰時較不會像以前頂嘴反駁，與老師談話態度上較以往收斂，不致太傲慢”

可發現雖然 S8 在常規上仍需改善，但至少已漸能有分辨是非的能力，不如以往做錯事還死不認錯。而由此三種情境的觀察顯示 S8 在運動情境有較好的自制能力，如能從中獲得技能的進步並使其有成就感時，其改變較為顯著，但在其它情境則需再觀察。

#### 九、S9 行為表現的觀察與探討

因平時假日就有打球習慣，S9 不只在體能訓練會自我要求，且練習籃球技 時也相當認真，不想讓自己落後於其他參與者，所以在學習上一直很穩定的進步。這種不服 的個性可從 S9 參與趣 競賽時看得出來，每次 到他時總是非常積極的參與比賽，也因如此，有時 了他會指責自己的隊友。於是研究者教導他比賽不是 就是 ，重要的是過程中

是否有盡力的觀念，並要學著給予隊友支持後，在後面幾次的比賽便比較少聽到他有怨言了。

雖然家長對 S9 的日常行為觀察和研究者在運動情境上所觀察到的改變程度相近，但在校園生活的觀察結果幾乎無改善，甚至還有變本加厲的趨勢，班級導師在第一週的觀察記錄所做的行為描述：

“S9 做錯事時經常矢口否認，死不認錯，就算其他同學親眼目睹，指證歷歷，他依然絕不承認自己所做的錯事，並會惱羞成怒得亂發脾氣，亂摔東西”

可見 S9 在情緒的控制上相當不好，班級導師表示 S9 有時甚至會以罵髒話的方式發洩脾氣，由最後一週校園生活觀察記錄的行為描述更可知道 S9 相當不懂得尊重他人：

“考試時亂丟橡皮擦屑影響他人，被罰後不服，還亂罵髒話，對自己犯錯的行為永遠都矢口否認”

由以上的行為表現可發現 S9 非常無法適應團體生活，相當的沒有道德觀與守紀律的觀念。對於他感興趣的事物(籃球或躲避球)，會積極的參與，也較不會有不當的行為，並能確實的遵守規定與服從師長的領導。反之，當 S9 感到無趣時便顯現出不與隨便的態度，因此，藉由運動方案教導他守律服從與尊重他人的正確觀念，仍需再多加觀察。

#### 十、S10 行為表現的觀察與探討

S10 從運動方案開始的態度始終如一，不管是在言行或練習上，研究者不只一再的提醒他要注意的重點，而為了使他瞭解，更特別再次示範正確動作給他看，但 S9 的動作還是未有改善，有時命令他在一旁特別加強練習，回來後一樣不便，而他都是一臉我就是不會的表情。

與運動情境的觀察相同，S10 在校園生活與日常生活一開始呈現退步，但隨著運動方案的實施，雖然仍有一些小缺點（如：上課受他人影響而不專心、忘記繳交作業、遊戲時無法控制自己行為致使他人受傷），但行為表現在課程後幾週有漸漸進步的趨勢，以下是班級導師的觀察記錄內容：

“上課常規進步許多，生氣時能先想一想，打掃時能主動幫忙整理垃圾、排放掃具，和同學相處時，態度較以往主動，人際關係進步”

雖然 S10 在技能的學習進步不多，但透過運動方案的實施，行為態度有明顯的改善，懂得尊重他人、與人也能有良性的互動，且做事態度也積極許多了。

#### 十一、S11 行為表現的觀察與探討

S11 在運動方案開始的行為常規是所有參與者中最差的，不僅不懂得尊重他人，且非常的沒有責任感，上課的態度很隨便（吃口香糖、偷食、聽講時在地上）且經常遲到，在研究者予以告誡時，他也是一副不在乎的模樣，一點也不覺得自己有錯，毫無是非對錯的觀念。

在實施運動方案的後半段可看得到 S11 有了明顯的轉變，練習不但積極了許多，且學習態度和以前更是不一樣。

而從校園生活與日常生活的觀察記錄可發現，S11 的表現也是時好時壞，就研究者的對他上課時的觀察，及與班級導師詢問他得平時表現可發現，S11 在同儕間很愛裝老大，從與他說話時所表現出來的臉部表情與站姿便可得知，一天下來也不怕的態度，且對有些事常明知不可為而為之（如：喝酒、香菸），上課時會在底下起哄，故意破壞班級秩序來引起他人的注意，非常不尊重師長。

雖然在運動方案的後半段在行為常規有進步，對研究者也較為尊重，但有時還是難免會有一些小狀況發生，使得在最後一次的觀察記錄有退步的現象，而從家長對其日常生活的觀察也是有同樣的狀況，但透過運動方案的介入，顯示對 S11 某些方面仍是有改善的效果。

## 十二、S12 行為表現的觀察與探討

S12 在參與運動方案的進步是最為緩慢但改變最多的，活動課程一開始，不只技術的學習成效不佳，也不懂得尊重其他參與者，甚至會取笑他人的動作姿勢，在研究者和他溝通的時候也是一副愛理不理的模樣，相當的自我。因此研究者只要一有機會便會試著開導他，希望他能自我警覺，並要他懂得去關懷他人，而在最後的兩週已能漸漸看到他的改變。有時在動作練習稱讚他有進步時，他也會露出笑容向研究者道謝，並會主動和研究者打招呼，與他說話時的態度虛多了，且不用提醒便會幫忙收器材。由此可知，責罵 S12 只會讓他更心生不滿而已，如能多給他關心和鼓勵，他必會有不錯的表現。

由校園生活與日常生活的觀察記錄可發現，S12 的表現便不如參與練習時來的理想，到運動方案的最後幾週甚至有

退步的現象，班級導師對 S12 的行為觀察描述：

“該生這學期各方面行為規矩許多，不再亂發脾氣，不感興趣的課程，就會精神不集中，亂畫課本甚至頂嘴，反之，其有興趣的課能專心，發表意見”

就研究者對 S12 的觀察記錄，除了在態度有改善外，其它方面還有許多進步的空間，但已接近課程聲，或許尚無法於其它情境產生明顯的差異，S12 在日常生活與校園生活在觀察記錄表上的行為表現則為一致。

#### 參、小結

由研究者的運動情境觀察記錄表、班級導師的校園生活觀察記錄表與家長的日常生活觀察記錄表可發現，有些參與者在此三者的分數改變一致，有些則是不同，甚至有些參與者有相反的趨勢，顯示在各個情境有些參與者有時會有不一樣的行為表現。如黃成榮(2004)研究指出，學童對「和諧校園感覺」愈差，欺凌的情況則愈明顯。因此，如班級氣氛不佳或參與者受到同儕言行影響，便可能表現出問題行為。而張雅婷(2003)的研究亦發現，學生對父母管教越不認同、家庭親密感越低、家庭和諧感越低則其校園暴力也有越強烈的情形。因參與者來自不同的家庭背景，有時家長的管教方式會讓參與者有不一樣的行為反應，甚或家長對參與者的要求標準亦不同，且相處時間過少也是研究必須注意的因素。

雖然 Skogen 與 Wichstrom 在 1996 的研究發現，青少年



參與越多。外休閒時，偏差行為相對越多。但 Collingwood 與 Engelsgerd(1977)發現，若使青少年參與體適能或運動方案，則可降低其未來偏差與犯罪行為的可能性。許 (2000) 指出，青少年如能有效的參與休閒運動，將可減低其青少年犯罪與偏差行為。簡瑞隆 (2005) 的研究亦發現，青少年有參與運動校隊經歷的運動員其偏差行為發生的頻率低於一般學生。因此學校方面應提供學生在一般課程之外的多元化課程，如體育活動課程，將可幫助學生成長。

而 Hellison(2003)認為 TPSR 是個太過模 的特 課程，需要特 的策略投入在這個項目的練習，使學生需要什麼責任以及如何讓他們應用責任，直到理解責任的意義。因運動參與的情境不如其他兩者來的複雜，在球場上非對即錯的行為，能讓參與者培養 是 非的觀念，雖然參與者每天參與運動方案的時間並不長，但多數的時間都用於體能的訓練與技能的學習，且在練習中需要與其他參與者有較多的互動，所以可以很輕易的觀察到之間的行為改變。經由研究者的觀察，參與者對球類運動的喜愛更甚於其他學科，而在感覺到自己的技能有進步時，更能增加他們的自信心，參與也更為積極，並藉由比賽中必須遵守規則的團體規範力量，當不遵守規定將受到一定程度的處罰，也讓參與者學習到守紀律的重要性。Lave 與 Wenger (1991) 指出，社群參與是藉著學習其他群體參與活動，增加學習關心人際的行為。由此可知，如能提供學生發 才能的機會，並教導正確的觀念時，必能培養其健全的身心。

#### 第四節 運動參與社會與責任問卷結果討論與分析

本研究為瞭解在實施八週運動方案教學後，參與者對TPSR模式的學習是否有成效，在方案實施前後各施以一次「運動參與社會與責任問卷」(PSRQ)的填寫，並將前、後測得分以依卡方考驗 $\chi^2$ 分配，檢定參與者在實施前、實施後的差異，本節將針對問卷中的「個人責任」、「社會責任」與總量表之得分差異進行分析與討論。

##### 壹、「個人責任」方面

透過八週的運動方案教學施以TPSR模式介入後，參與者在PSRQ前、後測的得分，經統計分析後在「個人責任」之分量表包含：「努力指標」前、後測之得分交叉表如表4-7，所求得之卡方考驗 $\chi^2(11)=53.32$ ,  $p < .00$  (如表4-8所示)；而「自我導向」前、後測之得分交叉表如表4-9，所求得之卡方考驗 $\chi^2(11)=30.34$ ,  $p < .01$  (如表4-10所示)，顯示皆達顯著差異 ( $p < .05$ )。

表 4-7 努力指標前測與後測得分交叉表

|                    |   | 努力指標後測 |   |   |    |    | 總和 |
|--------------------|---|--------|---|---|----|----|----|
| 個數                 |   | 3      | 4 | 5 | 6  | 7  |    |
| 努力<br>指標<br>前<br>測 | 2 | 0      | 1 | 0 | 0  | 0  | 1  |
|                    | 3 | 1      | 0 | 1 | 0  | 1  | 3  |
|                    | 4 | 0      | 2 | 2 | 2  | 0  | 6  |
|                    | 5 | 0      | 2 | 0 | 2  | 0  | 4  |
|                    | 6 | 0      | 0 | 0 | 2  | 3  | 5  |
|                    | 7 | 0      | 0 | 3 | 4  | 22 | 29 |
| 總和                 |   | 1      | 5 | 6 | 10 | 26 | 48 |

表 4-8 努力指標前測與後測卡方檢定表

|            | $\chi^2$ | $df$ | $p$ |
|------------|----------|------|-----|
| Pearson 卡方 | 53.32    | 20   | .00 |

: \* $p < .05$

表 4-9 自我導向前測與後測得分交叉表

|        |   | 自我導向後測 |    |   |    |    |
|--------|---|--------|----|---|----|----|
|        |   | 4      | 5  | 6 | 7  | 總和 |
| 自我導向前測 | 2 | 0      | 1  | 0 | 1  | 2  |
|        | 3 | 0      | 2  | 0 | 1  | 3  |
|        | 4 | 2      | 2  | 0 | 0  | 4  |
|        | 5 | 0      | 2  | 0 | 1  | 3  |
|        | 6 | 0      | 1  | 2 | 1  | 4  |
|        | 7 | 0      | 2  | 7 | 11 | 20 |
| 總和     |   | 2      | 10 | 9 | 15 | 36 |

表 4-10 自我導向前測與後測得分卡方檢定表

|            | $\chi^2$ | $df$ | $p$ |
|------------|----------|------|-----|
| Pearson 卡方 | 30.34    | 15   | .01 |

: \* $p < .05$

## 貳、「社會責任」方面

透過八週的運動方案教學施以 TPSR 模式介入後，參與者在 PSRQ 前、後測的得分，經統計分析後在「社會責任」之分量表包含：「尊重他人」前、後測之得分交叉表如表 4-11，所求得之卡方考驗  $\chi^2(11)=51.36$ ,  $p = .00$ （如表 4-12 所示），「關懷他人」前、後測之得分交叉表如表 4-13，所求得之卡方考驗  $\chi^2(11)=32.74$ ,  $p = .03$ （如表 4-14 所示），顯示皆達顯著差異（ $p < .05$ ）。

表 4-11 尊重他人前測與後測得分交叉表

|        |   | 尊重他人後測 |   |   |    |    | 總和 |
|--------|---|--------|---|---|----|----|----|
|        |   | 個數     | 3 | 4 | 5  | 6  |    |
| 尊重他人前測 | 2 | 1      | 0 | 0 | 0  | 0  | 1  |
|        | 3 | 0      | 0 | 1 | 0  | 0  | 1  |
|        | 4 | 1      | 6 | 1 | 1  | 2  | 11 |
|        | 5 | 0      | 0 | 1 | 2  | 1  | 4  |
|        | 6 | 0      | 0 | 2 | 1  | 5  | 8  |
|        | 7 | 0      | 2 | 2 | 6  | 13 | 23 |
| 總和     |   | 2      | 8 | 7 | 10 | 21 | 48 |

表 4-12 尊重他人前測與後測卡方檢定表

|            | $\chi^2$ | $df$ | $p$ |
|------------|----------|------|-----|
| Pearson 卡方 | 51.36    | 20   | .00 |

: \* $p < .05$

表 4-13 關懷他人前測與後測得分交叉表

|                            |   | 關 懷 他 人 後 測 |   |   |    |    |     |
|----------------------------|---|-------------|---|---|----|----|-----|
| 個 數                        |   | 3           | 4 | 5 | 6  | 7  | 總 和 |
| 關<br>懷<br>他<br>人<br>前<br>測 | 2 | 0           | 1 | 0 | 0  | 0  | 1   |
|                            | 3 | 1           | 1 | 2 | 0  | 2  | 6   |
|                            | 4 | 0           | 2 | 0 | 0  | 2  | 4   |
|                            | 5 | 0           | 0 | 1 | 1  | 0  | 2   |
|                            | 6 | 0           | 1 | 2 | 5  | 2  | 10  |
|                            | 7 | 0           | 0 | 0 | 4  | 9  | 13  |
| 總 和                        |   | 1           | 5 | 5 | 10 | 15 | 36  |

表 4-14 尊重他人前測與後測卡方檢定表

|            | $\chi^2$ | <i>df</i> | <i>p</i> |
|------------|----------|-----------|----------|
| Pearson 卡方 | 32.74    | 20        | .03      |

: \* $p < .05$

### 參、TPSR 模式之分析與討論

在實施 8 週 TPSR 模式的運動方案，雖然在校園生活與日常生活的觀察記錄表並未有明顯的差異，但在研究者的運動情境觀察記錄表所觀察到參與者行為態度之改變，與參與者在 PSRQ 問卷前、後測各分量表的改變一致，不論是在「個人責任」的兩個分量表：「努力指標」( $\chi^2(11)=53.32, p .00$ )與「自我導向」( $\chi^2(11)=30.34, p .01$ )或「社會責任」的兩個分量表：「尊重他人」( $\chi^2(11)=51.36, p .00$ )與「關懷他人」( $\chi^2(11)=32.74, p .03$ )皆達到顯著差異。

本研究結果顯示，參與者自覺個人對於 PSRQ 問卷前後測有顯著差異，與 續鴻（2009）對 97 名一年級國中生在六週撞球課中以 TPSR 模式施以命令式、互惠式與運動教育模式的教學法之結果不同，參與本運動方案的參與者在情緒、社會及道德發展效果，皆有顯著影響。TPSR 的教學模式主要是讓參與者對自己的態度、價值及行為的理解，這個模式提供一個漸進式的目標，讓參與者在體育活動中透過感受與體會的方式，協助參與者 有更多全人(well-being)責任，特別是面對個人及社會問題(Hellison, 1995)。參與者除了從事體適能活動或運動技能學習；同樣地，他們也在參與體育活動中學習對個人和社會的責任。

TPSR 模式最重要的是參與者自己的感受，透過親身學習與自省的方式，不只對自我的努力態度有所改變，進而尊重他人、體會他人與關懷他人，而 TPSR 最終目標是能讓參與者在運動參與所習得的個人與社責任遷移至日常生活之中，這也是本研究最主要目的。從參與者的 PSRQ 問卷上的基本資料調查可發現，相較於參與者每天在學校有將近 8 小時的作息時間，多數參與者和家長平均相處時間最多只有 3 到 5 小時，甚至還有少於 1.5 小時者。因此，即使參與者已有些微的改變，家長也很難觀察到，且參與者在接受評分時的近期表現也會影響觀察表得分，造成在各種情境會有不一樣的結果。由此得知，雖然參與者 期在運動參與情境已有明顯的改善，如 Park 於 1983 提出，體育教師有特 的機會可以透過運動和遊戲教授倫理觀和影響學生的道德行為，但 緒鴻(2009)認為 TPSR 模式強調自我導向 (self-direction) 效果，尊重他人、體會他人的感受、以及關懷他人，進而達

成社會全人的社會。因此，參與者自覺在心態與行為是否有改變才是本研究所要探討的重點，但這些改變並不如外顯行為般顯而易見，使得觀察記錄表與問卷前後測有不一樣的結果。

雖然 TPSR 是由 Hellison(1995)提出，但他認為 TPSR 是個太過模稜的特課程，需要施以特的練習策略，使學生明瞭自我責任以及如何負起責任，直到理解責任的意義。而 TPSR 模式的主要內容為「等級」(level)，在適當的課程設計下，使學生循序漸進的習得各個等級的責任（周偉庭，2012），這需要長期持續不間斷的教導，才可能將所習得的觀念與態度成功的轉移至其它情境。

#### 肆、小結

本研究之參與者行為表現尚未真正構成霸凌，其問題大多與偏差行為相關，如：不良習性偏差、暴力偏差、學習偏差與網路偏差行為為主，因此本研究透過運動方案施以 TPSR 的教學模式，教導學生對自己與他人的社會責任以促進品德發展，進而減少校園霸凌與偏差行為。研究發現參與者在運動情境中的改善程度最多，與 Walsh(2007)對 10 個市中的四、五年級學童的研究發現相同，比起學校課程，教練俱樂部的課程在青少年的發展有較佳效果。而 Gordon 於 2010 年對 93 名國中三年級與高中一年級的學生，在為期一整個學年的體育課實施 TPSR 後發現，在班級中參與者的個人與社會責任行為有改變，但在班級的表現不在體育課一樣好，與本研究結果相同。

Walsh、Ozaeta 與 Wright (2010)對 13 名小學五年級有高



風險的學生，以 TPSR 模式融入運動教練俱樂部 (coaching club) 課程，發現透過體育活動可讓學生發展良善的人格。而 Wright、Li、Ding 與 Pickering (2010) 在體育與健康課程中，對 122 名 14 至 18 歲的高中學生施以 TPSR 教學模式後，發現學生的偏差行為明顯減少了。研究結果顯示在運動參與施以 TPSR 能促進參與者品格發展，學者 Sobesky 於 1983 年提到，運動是社會的縮影，運動與社會之關係會相互影響。如能在運動中培養正確的道德觀，並轉移至日常生活情境，應能減少校園霸凌與偏差行為。

## 第五章 結論與建議

本研究主要探討運動方案介入對降低校園霸凌與偏差行為之關係，研究共 12 名國小學童透過為期八週的運動方案學習籃球技，研究者於方案期間實施 TPSR 模式，並輔以躲避球教學與運動勵志影片的觀賞，經由參與者在運動方案實施前、後所填寫的 PSRQ 問卷，研究者的運動情境觀察記錄表，班級導師的校園生活觀察記錄表，家長的日常生活記錄表，研究日誌與運動勵志影片欣賞學習單進行分析探討，以瞭解參與運動能否影響參與者對自己的「個人責任」，與對他人的「社會責任」，以促進參與者的道德發展，進而減少校園霸凌與偏差行為。

質性研究是以研究者於課堂上的研究日誌、觀察記錄與影片欣賞心得單進行探討分析。量化研究之統計分析是以相依樣本單因子變異數分析法分析 4 次運動情境、校園生活與日常生活觀察記錄表間之相互差異，以及以卡方分配考驗 PSRQ 問卷前後測之相互差異。

本章共分為二節：第一節為研究結果與發現；第二節為研究建議，以做為瞭解運動參與介入對降低校園霸凌與偏差行為關係及進一步研究之參考。

### 第一節 研究結果與發現

本研究雖然在運動參與情境、校園生活情境與日常生活情境的觀察記錄表之得分有不一樣的分析結果，但參與者在 PSRQ 問卷兩個分量表前、後測的卡方考驗皆達顯著差異，

且經過研究者方案實施的觀察，發現部份參與者行為表現有明顯改善。以下為本研究結果與發現

## 壹、研究結果

### 一、國小階段的校園霸凌以關係霸凌、言語霸凌為主；偏差行為以不良習性偏差、學習偏差與網路偏差為主，成因皆為個人因素、家庭因素、學校因素與社會因素

經由文獻探討可發現國小階段霸凌行為是長時間對某一特定對象以言語形式、肢體形式、特意孤立他人形式，或藉由網路散布不實謠言與以言語謾罵來造成被霸凌者身心受創。而本研究參與者的行為尚不至於構成霸凌要素，大多以不良習性偏差、學習偏差與網路偏差行為為主，如：罵髒話、與他人起衝突、抽菸、沉迷網路遊戲、作業遲交、不守紀律、干擾上課秩序或跟老師與父母頂嘴。而校園霸凌與偏差行為的成因皆為個人因素、家庭因素、學校因素與社會因素。

### 二、透過運動參與可增加情緒穩定、降低焦慮與促進道德發展

由研究者的研究日誌與教學時觀察可發現，多數參與者在參與本研究後，在課堂上的言行舉止都有進步。參與者雖然在研究開始時進步相當慢，但在最後三週的進步最多，如 S3、S5、S7、S8、S9、S10 與 S12 在情緒穩定上皆有改善，不會因一些小事便與人起衝突，說話會先思考並注意自我的行為反應是否會造成他人不；S4、S6 與 S11 感覺不如研究開始時樣焦慮，對於自己執行各項任務時有信

心多了，更可發現所有人的道德感皆有改善。然而在參與者中也無進步者，如 S6 是幾乎無改變，類此個案需再進一步探討。

### **三、參與者在 PSRQ 問卷前後測各項分量表得分有顯著差異**

本研究在運動方案開始前與結束後對參與者分別實施一次 PSRQ 問卷調查，經卡方分配考驗後發現，2 個責任指標：「個人責任」與「社會責任」皆有達顯著差異；而 4 個分量表：「努力指標」、「自我導向」、「尊重他人」與「關懷他人」也有顯著差異。結果顯示在運動參與方案中融入 TPSR 教學模式，以循序漸進的方式教導參與者技能，並藉由趣競賽學習與他人互助合作及團隊精神的過程，對參與者品格有改善的效果。

### **四、運動參與方案融入 TPSR 可減少校園霸凌與偏差行為**

本研究的運動情境觀察記錄表、校園生活觀察記錄表與日常生活觀察記錄表在經由統計分析後，發現參與者經由運動方案介入後，在實施方案後與開始時的行為表現相較，雖然有些參與者在校園生活與日常生活改善程度並不大，但在運動情境則相當顯著，且 PSRQ 問卷前後測之得分亦有顯著差異，顯示在體育課中融入 TPSR 教學模式，如能透過長時間潛移默化的教導，可改善參與者品格並遷移至其它情境，進而減少校園霸凌與偏差行為，此結果可提供教育單位反霸凌與減少偏差行為之參考。

## **貳、研究發現**

### **一、運動參與有助品格發展，可改善學生的偏差行為**

本研究目的是藉由運動參與促進品格發展以減少校園霸凌，雖在觀察記錄表的資料分析有不一致的結果，但在研究者的觀察與 PSRQ 問卷前後測的結果顯示，在運動情境藉由運動參與確實可促進參與者品格發展，而要將所習得的品行行為移轉至其它情境並非不可行，如學者 Hellison 與 Martinek(2006)指出，體育課提供了獨特的個人和社會發展機會，但並非參與體育課就會自然見效，而是需要特定目標與策略的應用。因此，藉由運動方案減少校園霸凌與偏差行為應有其效果。

### **二、運動方案介入確實具備心理效益**

透過 8 週運動方案參與可發現參與者的情緒比課程一開始時穩定多了，不因一點小事而被人激怒，做事與說話皆會先經思考，在上課時鮮少聽見帶有情緒的字。而透過體適能的練習也減少了參與者的焦慮感，在練習中遇到挫折時能樂觀的面對，同時可發現所有人的自信心亦增加了，較少看見參與者有負面的情緒反應。而道德的發展是改善最多的，參與者不僅對他人有禮，對師長的態度更為尊敬，不會無故欺負或捉弄他人，並且有同理心，每個人都會試著去幫助與鼓勵他人。因此，透過運動參與介入可增進學童情緒穩定、減少焦慮感與促進道德發展。

### **三、設計良好的運動方案，可讓所有參與者樂於參與**

在實施籃球運動方案教學前，研究者對每位參與者進行

基本運動能力的檢測，發現多數人體能與籃球基本能力欠佳，因此研究者設計運動方案採用循序漸進的方式，使參與者體能與技能得以逐漸改善。在八週的課程安排上，研究者考慮到期 安排的籃球比賽需要，只教導在球場所必須具備的個人基本籃球技 術，且可讓參與者自我練習與易於執行，而未讓參與者學習過於複雜的隊形練習。為避免課程過於單調，研究者於方案中加入躲避球教學與運動勵志影片欣賞，發現提高參與者的學習興趣。此外，研究者發現在設計趣競賽時，如能讓參與者感覺有趣且易於成功完成時，會讓參與者更樂於參與並增加其練習動機。

#### **四、由 TPSR 模式所習得的品格改善遷移至其它情境的效果有待檢驗**

在課程中融入 TPSR 的教學方式，最重要的是適時的引導參與者發表想法的過程中，給予更多自我反省機會。在課後的檢討與自省時間，可多鼓勵參與者對自己或他人的表現予以檢討，可說出改進方法但不可批評。藉由反省自我的缺點的過程，參與者漸漸改 罵髒話的習慣，不會故意排斥他人，也沒有肢體的衝突發生，能良好的控制脾氣，懂得欣賞與讚美他人的優點。而本研究與學者 Walsh(2007)、Gordon(2010)的研究發現一致，參與者在運動參與時可促進其品格發展，但在校園與日常生活情境的效果則不是 麼來的有效，這點仍待後續研究進一步的探討。

## 第二節 研究建議

本研究透過在運動方案的實施期間，以 TPSR 的教學模式來教導參與者本身的個人責任與對他人的社會責任，學習自我尊重與尊重他人、並能幫助與關懷他人，進而減少校園霸凌與偏差行為，不只增進參與者的技能與認知，在情意的學習上亦有所幫助。研究者針對研究發現，對後續研究提出具體建議：

### 壹、對研究方法之建議

本研究方法主要以質性為主、量化為輔，以參與觀察與問卷調查法探討運動參與介入促進品格發展以減少校園霸凌與偏差行為。透過研究者觀察日誌、相依樣本單因子變異數分析與卡方分配考驗加以探討。建議後續研究可以其它心理分析量表進行問卷調查，或以深入 方式做為研究方法，並將家庭因素、社會因素與個人心理因素列為主要考慮項目加以探討，使研究結果更為詳盡。

### 貳、對課程設計之建議

本研究之課程設計是以籃球運動為主，並輔以躲避球之教學，而籃球之學習對現階段五、六年級尚未學過基礎動作的學生仍有困難。因此，建議後續研究可簡化課程內容，只教導學生較容易習得的動作，或以學生較有興趣的躲避球為主要課程，以提高學生參與運動方案的動機。並針對其它運動項目（如： 球、 球）做為教學內容，或以體適能為主的課程，比較個人與團體運動是否有相同效果。

#### **參、對教學時間之建議**

本研究是一連續八週為期 38 天促進品格發展的運動方案，因每個參與者對方案的接受程度不一，因此在研究結束時可觀察到每個人的改善效果也有差異，建議後續研究可以一學期或一學年為研究期，以確實瞭解參與運動所帶來的心理效益。

#### **肆、對研究對象之建議**

本研究是以臺中市某國小五、六年級 12 名男學生為對象，其行為尚未構成霸凌要素，行為問題多屬於偏差行為，建議可將不同教育階段、不同性別、不同地區或有真正霸凌行為者納入研究對象，以比較研究效果。

#### **伍、對研究工具之建議**

本研究採用「運動參與個人與社會責任問卷」(Watson, Newton, & Kim, 2003)做為研究工具，經信度、效度考驗，達相當良好的信度、效度水準，可供後續研究者所需利用。

#### **陸、對研究結果應用之建議**

本研究之結果雖在校園生活與日常生活情境的觀察未有顯著差異，而 Walsh(2007)指出教練俱樂部的課程對青少年的發展有效果；Gordon(2010)研究發現，在體育課實施 TPSR，對參與者的個人與社會責任行為有改變，但在班級的表現不在體育課一樣好，與本研究結果相呼應。因此，後續研究可參考本研究結果，做進一步的探究在運動方案施以 TPSR 教學模式以促進品格發展，而將此心理效益移轉至日常生活



的可能性。

### 、對教師實施方案之建議

因本研究的參與者皆為班級導師推舉，並非自願參加，在教導時需多加留意其反應，應避免過於嚴厲而使其退出練習，因此，實施 TPSR 流程的「關鍵對話」更顯其重要性，當參與者體會到他人的關懷時，會放下對研究者的心防，並試著說出心中的話。而在實施方案時要隨時觀察參與者的學習反應，適時做課程內容的調整，才不致因過於困難使其失去興趣而不想參與，並不時的鼓勵參與者以增加其自信心。對於 TPSR 的五個流程要確實的融入方案中，透過教師良好的引導讓學生有表達自我想法與發表意見的機會，使其循序漸進的習得責任等級。

## 參考文獻

### 中文部份

- 立宇 (2011)。青出於籃 品格教育融入 籃球教學之行動研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 王建宇 (2007)。英國下課有得玩 校園霸凌減少。2012 年 8 月 8 日，取自國語日報，資訊導 網 [http://www.mdnkids.com/info/news/adv\\_listdetail.asp](http://www.mdnkids.com/info/news/adv_listdetail.asp)
- 王淑女 (1995)。青少年的休閒活動與偏差行為。社區發展刊，72，105-124。
- 王榮駿 (2009)。以生命教育課程與協同教學改善霸凌行為之行動研究 (未出版碩士論文)。國立嘉義大學，嘉義市。
- 王鎮岳 (2007)。臺北地區國中學生行為困擾與因應策略之研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 續鴻 (2009)。不同體育教學方式對個人社會責任模式 (TPSR)、撞球學習效果之研究 (未出版碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 朱美瑰 (2008)。網路犯罪新型態~看不見的 頭：青少年網路霸凌現象初探。諮商與輔導，268，6-10。
- 俊 (1979)。教育之實驗研究及其設計。載於陳 生等：教育研究法。臺灣省國校教師研習會。
- 沈邑蓆 (2009)。「凌行動」計畫在國中表演藝 課程的實以校園衝突、霸凌為主 (未出版碩士論文)。國立臺南大學，臺南市。
- 吳 、 (譯)(1995)。質的評鑑與研究。臺北市：  
。(Michael, Q. P. (1995))

- 吳宗立 (2002)。班級經營：班級社會學。高雄市：文。
- 吳宜貞 (2006)。學童偏差行為輔導案例。諮商與輔導，241，59-63。
- 吳武典 (1989)。青少年問題與對策。臺北市：張老師。
- 吳明隆 (1998)。國小學童家庭結構、學業成就及偏差行為關係之研究。訓育研究，37 (4)，35-54。
- 吳為恭、湯世名 (2012)。被罵子國中生 3 打 1。2012 年 5 月 7 日，取自自由時報電子報，全文報資料庫網  
<http://www.libertytimes.com.tw/2012/new/may/7/today-center15.htm>
- 吳英璋、溫明晶 (2005)。從整體學業自我效能感 青少年偏差行為與犯罪行為之形成。日新，5，34-44。
- 吳清山、林天佑 (2005)。校園霸凌。教育研究月刊，130，143。
- 琪明 (2007)。什麼是品格教育？天下雜誌 2007 親子天下專刊，56-60。
- 宋鎮照 (1997)。社會學。臺北市：五南。
- 力康、卓俊、洪聰敏、高三福、黃英、黃、主民、盧俊 (譯) (2010)。競技與健身運動心理學。臺北市：風書局。(Weinberg, R. S., & Gould, D. (2008))
- 林安迪 (2009)。運動輔導協助中輟生之策略。學校體育，19(3)，111-119。
- 林志章 (2005)。運動與改善焦慮之探討。竹師體育，3，43-47。
- 林秀珍、顧曉 (2007)。課程改 新視 學校運動經驗與道德教育的結合。教育實 研究，20 (1)，147-172。
- 林青瑩 (1998)。青少年偏差行為的家庭因素之分析研究 (未

- 出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 林思宇、先 (2010)。體育課每週 2 節 擬變 3 節。2010 年 8 月 28 日，取自 新聞，教育新聞網 <http://n.yam.com/cna/garden/201008/20100828688833.html>
- 林俊榮 (2005)。文化資本、自我控制與國小高年級學童偏差行為相關性之研究-以嘉義地區為例 (未出版碩士論文)。南華大學，嘉義縣。
- 林師民 (2011)。打過 少女霸凌情敵。2011 年 3 月 26 日，取自 果日報，全文報 資料庫網 <http://www.appledaily.com.tw/appledaily/article/headline/20110326/33275525>
- 林婉如 (2008)。限制級線上遊戲對學童偏差行為影響之探討-以台南地區國小高年級學童為例 (未出版碩士論文)。國立臺南大學，臺南市。
- 林進材、林香河 (2011)。反霸凌完全手冊 案例與策略。臺北市：五南。
- 林朝夫 (1991)。偏差行為輔導與個案研究。臺北市：心理出版社。
- 林適湖 (1991)。社會控制理論與國中學生偏差行為之相關研究 (未出版碩士論文)。國立政治大學，臺北市。
- 周、偉庭 (2012)。個人與社會責任課程模式之探究。中華體育 刊，26 (1)，101-108。
- 周秀玲 (2008)。高中職受凌因素之研究-以嘉義市為例 (未出版碩士論文)。國立中正大學，嘉義市。
- 周美智 (1991)。家庭因素、子女道德觀與青少年偏差行為之關係研究-以 嘉地區為例 (未出版碩士論文)。南華大

- 學，嘉義縣。
- 周嘉琪（2004）。健身運動、情緒感受與心理健康。大專體育，72，156-161。
- 邱珍琬（2001）。國小校園欺凌行為與對應策略。國立東師範學院，東市。
- 邱靖惠、蕭慧琳（2009）。臺灣校園霸凌現象與危機因素之解析。兒童及少年福利期刊，15。臺北市：內政部兒童局。
- 法務部保護司（2008）。96年犯罪狀況及其分析。臺北市：法務部。
- 兒福聯盟（2007）。兒童校園「霸凌者」現況調查報告。臺北市：兒童福利聯盟文教基金會。
- 兒福聯盟（2011）。2011年台灣校園霸凌現象調查報告。臺北市：兒童福利聯盟文教基金會。
- 明德高中（2009）。品德教育。2012年11月4日，取自 <https://sites.google.com/a/mdhs.ntpc.edu.tw/mdhsarchery/newtaipeiarchery>
- 洪喜（2003）。健身運動對改善焦慮之探討。大專體育，66，129-135。
- 洪雪雅（2004）。影響青少年偏差行為的家庭因素之整合分析（未出版碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。
- 洪淑媛（1998）。北市平社區青少年家庭背景、疏離感與偏差行為的關聯性之實驗研究（未出版碩士論文）。東吳大學，臺北市。
- 洪惠（2010）。走過青春的少年兄-運動對品格行為轉變之生命說（未出版碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。

- 洪福源 (2001)。國中校園欺凌行為與學校氣氛及相關因素之研究 (未出版碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化市。
- 朗文當代高級辭典 (2005)。培生教育出版有限公司，香港。
- 翁志成 (1999)。學校體育。臺北市：師大書。
- 教育部 (2007)。各級學校校園事件統計表。教育部校園安全暨害防通報處理中心網站。2012年2月12日，取自教育部全球資訊網 <http://csrc.edu.tw/>
- 教育部 (2010a)。運動愛品德記者會 運動有原則，終身有品德。2012年2月12日，取自教育部全球資訊網 [http://www.edu.tw/news.aspx?news\\_sn=3037](http://www.edu.tw/news.aspx?news_sn=3037)
- 教育部 (2010b)。2010年度學生運動參與情形調查報告。臺北市：教育局。
- 教育部 (2011)。教育部防治校園霸凌專區。2012年11月2日，取自 [https://csrc.edu.tw/bully/new\\_list.asp](https://csrc.edu.tw/bully/new_list.asp)
- 教育部 (2012)。認識校園霸凌。2012年11月5日，取自 <https://csrc.edu.tw/bully/bullying.asp>
- 教育部軍訓處 (2009)。93-97年各級學校校園事件統計分析報告。臺北市：教育局。
- 許 (2000)。青少年休閒運動之探討。臺灣體育，105，50-54。
- 許憶真 (2004)。父母管教方式及國小學生自我概念對其偏差行為之相關研究 (未出版碩士論文)。靜宜大學，臺中市。
- 張 (1995)。運動與情緒。國民體育刊，24(4)，43-50。
- 張杰 (2008)。日本的校園欺凌問題。中國電力教育，

2008(23)，233-234。

張春秀（1988）。國民中學體育認知與體育道德目標達成程度之分析（未出版碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。

張春興（1992）。社會變遷與青少年問題：臺灣地區事實的觀察與分析。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學報，25，1-12。

張春興、林清山（1996）。教育心理學。臺北市：東華書局。

張淑卿（2002）。體育運動中道德之發展。中華體育，61，87-93。

張雅婷（2003）。桃園市國中生校園暴力行為及其相關因素研究（未出版碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。

陳世平（2001）。兒童人際衝突解決策略與欺負行為的關係。心理科學，24（2），234-235。

陳至中（2012）。面對網路霸凌 4 成青少年淡定。2012 年 7 月 12 日，取自中央社新聞網，全文報 資料庫網  
<http://www.cna.com.tw>

陳其（2010）。從社會學習理論的觀點探討運動道德的研究方向。中華體育刊，24（1），110-119。

陳佳琪（2002）。青少年生活壓力、家庭氣氛與偏差行為之關係研究（未出版碩士論文）。彰化師範大學，彰化市。

陳羿足（2000）。影響青少年偏差行為之家庭因素研究-以臺中地區為例（未出版碩士論文）。南華大學，嘉義縣。

陳春蓮（2004）。體育教學的反省與實。臺北市：師大書。

陳祥（2010）。體育就是教育 生 變健將。2012 年 8 月 8 日，取自國語日報，資訊導 網 <http://www.>

mdnkids.com/info/news/adv\_listdetail.asp?serial=69005

陳康宜 (2005)。偏差孩子運動中 到一片天。2012 年 8 月 8 日，取自國語日報，資訊導 網 [http://www.mdnkids.com/info/news/adv\\_listdetail.asp?serial=39016](http://www.mdnkids.com/info/news/adv_listdetail.asp?serial=39016)

陳理 、周 (2009)。我國與英國中、小學體育課程之比較。國立台灣體育大學論 ，19 (3)，1-14。

陳智文 (2012)。國小高年級學童班級氣氛、學業成就與偏差行為之研究-以嘉義縣為例 (未出版碩士論文)。國立中正大學，嘉義縣。

陳慶居 (2011)。爭風吃醋 霸凌年紀越來越小 小六女強拉學妹拍裸照。2012 年 11 月 7 日，取自中時新聞資料庫 [http://tol.chinatimes.com/CT\\_NS](http://tol.chinatimes.com/CT_NS)

陳 (2010)。排球教學 - 排球之應用。大專體育，108，45-51。

莊耀嘉 (1996)。兒童品行異常的成因：低自制力與不良休閒活動。犯罪學期刊，2，125-150。

程 (2007)。品德教育融入體育教學之實例分 。中等教育，58 (5)，140-151。

郭惠玲 (2009)。國小學童人格特質、親子關係與霸凌行為之研究 (未出版碩士論文)。國立東華大學，花蓮縣。

馮喬蘭 (2011)。這樣反霸凌，有用 。人本教育 記，2011 (268)，38-40。

黃文俊 (1999)。身體活動對學童之生理效益。中華體育 刊，12 (4)，91-97。

黃文博 (2012)。校園傳霸凌 議員批校長隱瞞 某國小 4 位男



- 同學二度霸凌四年級女生 其中一人家長在校任教 校方  
僅處罰寫 30 遍「下次不敢了」。2012 年 11 月 7 日，取  
自中時新聞資料庫 [http://tol.chinatimes.com/CT\\_NS](http://tol.chinatimes.com/CT_NS)
- 黃光雄、簡發（1990）。實驗研究法。教育研究法。臺北市：  
師大書。
- 黃成榮（2004）。香港校園欺凌現象與面對策略。讀者文摘，  
2，20-30。
- 黃宗、陳、吳惠（2010）。從排球運動中落實  
品德教育-以輔大學為例。輔大學體育學刊，9，  
307-316。
- 黃金（譯）（1996）。體育課程設計。臺北市：國立編譯。  
(Melograno, V. J. (1996))
- 黃德祥（2000）。青少年發展與輔導。臺北市：五南。
- 黃（2010）。球類遊戲教學融入品格教育之行動研究（未  
出版碩士論文）。國立東華大學，花蓮縣。
- 彭怡芳、曾育貞（2003）。偏差行為之定義。載於力、  
英（主編），台灣青少年行為之剖析（頁 12）。嘉義縣：  
南華教研所。
- 曾麗、陳定雄（2001）。運動倫理學初探。國立臺灣體育學  
院學報，8，79-95。
- 葉中雄（2005）。動一動，活力重現！。臺北市：安。
- 葉良志（2005）。青少年運動員與非運動員日常生活與運動情  
境道德判斷之研究（未出版碩士論文）。國立體育大學，  
桃園縣。
- 楊宜學（2009）。臺南市國小高年級學生校園霸凌行為之研究  
（未出版碩士論文）。國立臺南大學，臺南市。

- 楊國樞 (1987)。家庭因素與子女行為：台灣研究的評析。 *中華心理學刊* 28 (1)，7-28。
- 塗紫吟 (2008)。運動參與對學業表現及情緒智力之影響。 *大專體育*，95，82-87。
- 溫雄、力康 (1986)。知覺和觀的中強度運動對正、負情緒影響的比較。 *國立體育學院論*，7 (1)，125-135。
- 溫雄 (1987)。不同目標取向和自覺能力對中強度車運動之知覺身體程度、情緒反應及運動表現的影響 (未發表碩士論文)。國立體育學院，桃園縣。
- (2008)。劉教舞回 11 中輟生。2008 年 3 月 28 日，取自聯合資料庫，全文報資料庫網 <http://udndata.com/udn/>
- 臺中市教育局 (2012)。防制校園霸凌執行計畫。2012 年 11 月 10 日，取自 <http://www.cgsh.tc.edu.tw/files/15-1000-2833,c395-1.php>
- 維基百科 (2011)。校園霸凌。2012 年 10 月 10 日，取自維基百科 <http://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%A0%A1%E5%9C%92%E9%9C%B8%E5%87%8C>
- 婷 (2011)。打球矯正學童 宜縣教師獲表。2012 年 8 月 8 日，取自國語日報，資訊導網 [http://www.mdnkids.com/info/news/adv\\_listdetail.asp?serial=74908](http://www.mdnkids.com/info/news/adv_listdetail.asp?serial=74908)
- 長、士正 (2007)。健身運動與情緒調適之探討。 *科大體育*，10，77-84。
- 劉虹妤 (2003)。國內外運動員偏差行為之研究 (未出版碩士論文)。國立東師範學院，東市。
- 劉英 (1972)。實驗心理學。臺北市：中國行為科學社。

- 蔣治邦（1992）。影響國民小學問題學生家庭因素之研究（教育部輔導工作六年輔導計畫專案研究報告）。臺北市：教育部。
- 賴保禎（1995）。犯罪少年的親子關係之研究。空大生活科學學報，1，1-23。
- 鄭英耀、黃正、陳利、靜、劉、黃國彰（2009）。校園暴力霸凌現況調查與改進策略實施計畫（系統編號：RG9812-0242）。臺北市：教育部。
- 盧俊（1998）。從事體適能運動所帶來的106種利益。學校體育，8（5），17-22。
- 盧浩傑（2007）。國小學童網路使用行為與人際關係、偏差行為、學業成就之相關性研究（未出版碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。
- 謝高橋（1984）。社會學。臺北市：流。
- 謝維玲（譯）（2012）。聰明學習運動運動改造大腦，讓IQ高、EQ好的關鍵密碼。臺市：人文化。（Ratey, J. J. (2008)）。
- 簡世雄（2011）。同儕輔導應用於校園霸凌之輔導策略。諮商與輔導，302，39-43。
- 簡瑞隆（2005）。參與運動校隊對青少年偏差行為及其相關因素影響之比較研究（未出版碩士論文）。臺灣師範大學，臺北市。
- 簡曉菁（1997）。家庭與青少年偏差行為-文獻探討分析。教育資料文摘，39，145-164。
- 魏麗敏、黃德祥（2003）。高中職校園欺凌行為相關因素之研究（I）（計畫編號：NSC 91-2413-H-142-010）。臺北市：

行政院國家科學委員會。

蘇英玫(2007)。國小高年級學童同儕關係與校園偏差行為之相關研究(未出版碩士論文)。臺北市立教育大學，臺北市。

#### 英文部份

- Arnold, P. J. (1994). Sport and moral education. *Journal of Moral Education*, 23, 75-89.
- Bandura, A. (1978). Social learning theory of aggression. *Journal of communication*, 28(3), 12-29.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Becker, H. S.(1966). *Outsiders : studies in the sociology of deviance*. New York: Free Press.
- Beran, T., & Violato, C. (2004). A model of childhood perceived peer harassment: Analyses of the Canadian national longitudinal survey of children and youth data. *Journal of Psychology*, 138(2), 129-147.
- Berger, B. G., & McLuman, A. (1993). Exercise and the quality of life. In R. N. Singer, M. Murphey, & L. K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology*(pp.729-760). New York: Macmillan.
- Birmaher, B., Ryan, N. D., Williamson, D. A., Kaufman, J., Dahl, R. E., Pere, J., & Nelson, B. (1996). Childhood and adolescent depression: A review of the past 10 years.

- Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 35, 1427-1439.
- Blumenthal, J. A., Emery, C. f., Walsh, M. A., Cox, D. K., Kuh, C. M., Williams, R. B., et al. (1988). Exercise training in health type A middle-aged men: Effects on behavioral and cardiovascular response. *Psychosomatic Medicine*, 50, 418-433.
- Bredemeier, B. J., & Shields, D. L. (1986). Game reasoning and interactional morality. *Journal of Genetic Psychology*, 147, 257-275.
- Bredemeier, B. J. (1995). Divergence in children's moral reasoning about issues in daily life and sport specific contexts. *International Journal of Psychology*, 26(4), 453-463.
- Brown University. (1996). Bullies are more of TV violence, less of adults. *Brown University Child & Adolescent Behavior Letter*, 12(10), 6-7.
- Bull, S. J. (2000). Interpreting success and failure. In S. J. Bull (Ed.), *Sports psychology: A self-help guide* (pp.70-84). Marlborough, UK: Crowood Press.
- Collingwood, T. R., & Engelsgerd, M. (1977). Physical fitness, physical activity, and juvenile delinquency. *Journal of Physical Education and Recreation*, 48(6), 23-77.
- Crew, D. J., & Landers, D. M. (1987). A meta-analytic review of aerobic fitness and reactivity to psychosocial stressors. *Medicine and Science in Sports and Exercise*,

- 19(5), 114-120.
- Crocker, A. C. (1991). Improved Support for Children with Disabilities. *Pediatrics*, 88(5), 1057.
- Cross, T. L. (2001). The Many Faces of Bullies. *Gifted Child Today Magazine*. 24(4), 36-37.
- Cruz, J., Boixados, M., Valiente, J., & Capdevila, L. (1995). Prevalent values in young spanish soccer players. *International Review for the Sociology of Sport*, 30(3/4), 355-373.
- Danish, S. J., Forneris, T., & Wallace, I. (2005). Sport-based life skills programming in the schools. *Journal of Applied School Psychology*, 21, 41-62.
- Folkins, C. H., & Sime, W. E. (1981). Physical fitness training and mental health. *American Psychologist*, 36, 373-389.
- Gallo, A. M., Schultz, V. A., & Breitmayer, B. J. (1992). Description of the illness experience by adolescents with chronic renal disease. *American Nephrology Nurses' association Journal*, 19(2), 190-214.
- Gibbons, S., & Bressan, E. (1991). The affective domain in physical education: A conceptual clarification and curricular commitment. *Quest*, 43, 78-97.
- Gibbons, S., Ebbeck, V., & Weiss, M. (1995). Fair play for kids: Effects on the moral development of children in physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 66, 247-255.

- Giebink, M., & McKenzie, T. (1985). Teaching sportsmanship in physical education and recreation: An analysis of interventions and generalizations effects. *Journal of Teaching in Physical Education*, 4, 167-177.
- Gordon, B. (2010). An examination of the responsibility model in a New Zealand secondary school physical education program. *Journal of Teaching in Physical Education*, 29(1), 21-37.
- Haan(1986). Systematic variability in the quality of moral action, as defined in two formulations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 1271-1284.
- Hall, E. (1986). Moral development levels of athletes in sport-specific and general social situations. In L. Vander, Velden, & J. H. Humphrey (eds.), *Psychology and sociology of sport: Current selected research* (pp. 191-204). New York: AMS Press.
- Hall, C. D., Smith, A. L., & Keele, S. W. (2001). The impact of aerobic activity on cognitive function in older adults: A new synthesis based on the concept of executive control. *European Journal of Cognitive Psychology*, 13(1/2), 279-300.
- Hanin, Y. L. (2000). A Study of anxiety in sport. In W. F. Slraub (Ed.). *Sport psychology : An analysis of athlete behavior* (pp. 236-249). lthacea, NY: Movement.
- Hellison, D. (1995). *Teaching Responsibility through Physical Activity*. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Hellison, D. (2003). Teaching Personal and Social Responsibility. In S. Silverman & C. Ennis (Eds.), *Student learning in physical education* (pp. 269-286). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hellison, D., & Martinek, T. (2006). Social and individual responsibility programs. In D. Kirk, D. Macdonald, & M. O'Sullivan (Eds.), *The handbook of physical education* (pp. 610-626). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Hellison, D. (2011). *Teaching responsibility through physical activity* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hoffman, J. P., & Su, S. S. (1998). Stressful life events and adolescent substance use and depression: Conditional and gender differentiated effects. *Substance Use and Misuse*, 33, 2219-2262.
- Hoover, J. H., Oliver, R., & Hazier, R. J. (1992). Bullying: Perceptions of adolescent victims in the Midwestern USA. *School Psychology International*, 13, 5-16.
- Horrocks, R. N. (1979). *The relationship of selected prosocial play behaviours in children to moral reasoning, youthsports participation, and perception of sportsmanship*. Unpublished doctoral dissertation, University of North Carolina, Greensboro.
- Humphrey, J. H. (1987). *Physical education*. NY: Ams Press.
- Ireland, J. L. (2000). Bullying among prisoners: A review of



- research. *Aggression and Violent*, 5, 201-215.
- Ismail, A. H., & Trachtman, L. E., (1973). Jogging the imagination. *Psychology Today*, 6, 78-82.
- Kavussanu, M., & Roberts, C. C. (2001). Moral functioning in sport: An achievement goal perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23, 37-54.
- Kavussanu, M., Seal, A. R., & Phillips, D. R. (2006). Observed Prosocial and Antisocial Behaviors in Male Soccer Teams: Age Differences across Adolescence and the Role of Motivational Variables. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 18(4), 326-344.
- Kavussanu, M. (2008). Moral behavior in sport: A critical review of the literature. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1, 124-138.
- King, A., Taylor, C., Haskell, W., & DeBusk, R. (1989). Influence of regular aerobic exercise on psychological health: a randomized, controlled trial of healthy middle-aged adults. *Health Psychology: Official journal of the division of health psychology, American Psychological Association*, 8(3), 305-324.
- Landers, D. M., & Petruzzello, S. J. (1994). Physical activity, fitness, and anxiety. In C. Bouchard, R. J. Shephard, & T. Slevens (Eds.), *Physical activity, fitness, and health* (pp. 868-882).
- Lave, J., & Wenger, E. (1991). *Situated learning: Legitimate peripheral participation*. Cambridge: Cambridge

University Press.

- Lee, O., & Martinek, T. (2009). Navigating two cultures: An investigation of cultures of a responsibility-based physical activity program and school. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 80, 230-240.
- Li, W., Wright, P. M., Rukavina, P. B., & Pickering, M. (2008). Measuring students' perceptions of personal and social responsibility and the relationship to intrinsic motivation in urban physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 27(2), 167-178.
- Long, B. C. (1983). Aerobic conditioning and stress reduction: Participation or conditioning? *Human Movement Science*, 2, 171-186.
- McCann, D., & Prentice, N. (1981). Promoting moral judgment of elementary school children: The influence of direct reinforcement and cognitive disequilibrium. *The Journal of Genetic Psychology*, 139, 27-34.
- MacMahon, J. (1990). The psychological benefits of exercise and the treatment of delinquent adolescents. *Sports Medicine*, 9(6), 344-351.
- Miller, S. C., Bredemeier, B. J. L., & Shield, D. L. L. (1997). Sociomoral education through physical education with at-risk children. *Quest*, 49, 114-129.
- Morgan, W. P., & O'connor, P. J. (1988). Exercise and mental health. In Dishman (Ed.), *Exercise adherence: it's impact on public health* (pp.91-121). Champaign, IL: Human

Kinetics.

- Mose, J. S., Steptoe, A., Mathews, A., & Edwards, S. (1989). The effects of exercise training on mental well-being in the normal population: A controlled trial. *Journal of Psychosomatic Research*, 33, 47-67
- Nansel, T. R., Overpeck, M., Pilla, R. S., Ruan, W. J., Simons-Morton, B., & Scheidt, P. (2001). Bullying behaviors among US youth: prevalence and association with psychosocial adjustment. *Journal of the American Medical Association*, 285, 2094-2100.
- North, T. C., McCullagh, P., & Tran, Z. V. (1990). Effect of exercise on depression. *Exercise and Sport Science Review*, 18, 379-415.
- Olweus, D. (1977). Aggression and peer acceptance in adolescent boys: Two short-term longitudinal studies of ratings. *Child Development*, 48(4), 1301-1313.
- Olweus, D. (1993). *Bullying at School*. Oxford, UK, and Cambridge, MA: Blackwell Publishing.
- Olweus Bullying Prevention Program(2008). *Types of Bullying*. July, 31, 2012, Retrieved from: [http://www.violence-preventionworks.org/public/recognizing\\_bullying\\_page](http://www.violence-preventionworks.org/public/recognizing_bullying_page)
- Ommundsen, Y., Roberts, G. C., Lemyre, P. N., & Treasure, D. (2003). Perceived motivational climate in male youth soccer: Relations to social-moral functioning, sports-personship and team norm perceptions. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 397-413.

- O'Moore, M., & Minton, S. J. (2004). *Dealing with Bullying in School: A Training Manual for Teachers, Parents and Other Professionals*. SAGA Publishing Inc.
- Park, R.J. (1983). Three major issues: The Academy takes a stand. *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*, 54, 52-53.
- Pellegrini, A. D., & Long, J. D. (2002). A longitudinal study of bullying, dominance, and victimization during the transition from primary school through secondary school. *British Journal of Developmental Psychology*, 20, 259-280.
- Petitpas, A. J., Cornelius, A. E., Van Raalte, J. L., & Jones, T. (2005). A framework for planning youth sport programs that foster psychosocial development. *The Sport Psychologist*, 19, 63-80.
- Petruzzello, S. J., Landers, D. M., Hatfield, B. D., Kubitz, K. A., & Salazar, W. (1991). A meta-analysis on the anxiety-reducing effects of acute and chronic exercise. *Sport Medicine*, 11, 143-182.
- Pfefferbaum, B., & Wood, P. B. (1994). Self-report study of impulsive and delinquent behavior in college students. *Journal of Adolescence*, 5, 295-302.
- Rigby, K. (1997). Cooperativeness and Bully/Victim Problems among Australian Schoolchildren. *Journal of Social Psychology*, 137(3), 357-368.
- Rigby, K. (2002). *New perspectives on bullying*.

- Philadelphia, PA: Jessica Kingsley Publishers.
- Rink, J. E. (1993). *Teaching physical education for learning (2nd Ed.)*. Missouri: Mosby.
- Robins, D. (1990). *Sport as prevention, the role of sport in crime prevention programmes aimed at young people*. Centre for Criminological Research, Oxford University.
- Rodin, J., & Plante, T. G. (1989). The psychological effects of exercise. In R. S. Williams & A. Wallace (Eds), *Biological effects of physical activity* (pp.127-137). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Rokeach, M. (1973). *The nature of human values*. NY: Free Press.
- Romance, T., Weiss, M., & Bockoven, J. (1986). A program to promote moral development through elementary school physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 5, 126-136.
- Rubin, K. H., & Hymel, D. (1993). Sociemotional characteristic of shy and aggressive children. *Merril-Palmer Quarterly*, 39(4), 518-534.
- Rudolph, D. L., & McAuley, E. (1995). Self-efficacy and salivary cortisol responses to acute exercise in physically active and less active adults. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(2), 206.
- Sage, G. (1998). Does sport affect character development in Athletes. *The journal of physical education, recreation and dance*, 69(1), 15-18.

- Sandford, R. A., Armour, K. M., & Warmington, P. C. (2006). Re-engaging disaffected youth through physical activity programs. *British Educational Research Journal*, 32, 251-271.
- Savage, T. V., & Savage, M. K. (2009). *Successful classroom management and discipline : teaching self-control and responsibility*. SAGA Publishing Inc.
- Schaefer, R. T., & Lamm, R. P. (1998). *Sociology*. USA: McGraw-Hill Companies, INC.
- Seal, D., & Young, J. (2003). Bullying and victimization: prevalence and relationship to gender, grade level, ethnicity, self-esteem, and depression. *Adolescences*, 38 (152), 735-747.
- Skogen, K., & Wichstrom, L. (1996). Delinquency in the wilderness: patterns of outdoor recreation activities and conduct problems in the general adolescent population. *Leisure Studies*, 15(3), 151-169.
- Smith, P. K., & Brain, P. (2000). Bullying in UK schools: the DES Sheffield bullying project. *Early Child Development and Care*, 77, 47-55.
- Sobesky, W. E. (1983). The effect of situational factors on moral judgement. *Child Development*, 54, 575-584.
- Solomon, D., Watson, M., Battistich, V., Schaps, E., & Delucchi, K. (1990). *Creating a caring community: A school-based program to promote children's sociomoral development*. Paper presented at the International

- Symposium on Research on Effective and Responsible Teaching. Fribourg, Switzerland.
- Solomon, G. B. (1997). Does physical education affect character development in students? *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*, 68(9), 38-41.
- Stephephens, T., Jacobs, D. R., & White, C. C. (1985). A descriptive epidemiology of leisure time physical activity. *Public Health Report*, 100, 147-158.
- Szabo, A. (2003). The acute effects of humor and exercise on mood and anxiety. *Journal of Leisure Research*, 35(2), 152-162.
- Taylor, A. (2000). Physical activity, anxiety, and stress. In S. J. H. Biddle, K. R. Fox, & S. H. Boutcher(Eds). *Physical activity, mental health, and psychological well-being* (pp.10-45). London: Routledge & Kegan Paul.
- Taylor, C. B., Sallis, J. F., & Needle, R. (1985). The relation of physical activity and exercise to mental health. *Public Health Reports*, 100(2), 195-202.
- Turnbull, M., & Wolfson, S. (2002). Effects of exercise and outcome feedback on mood: evidence for misattribution. *Journal of Sport Behavior*, 25(4), 394-406.
- Walsh, D. (2007). Supporting youth development outcomes: An evaluation of a responsibility model-based program. *The Physical Educator*, 64(1), 48-56.
- Walsh, D. S., & Ozaeta, J., & Wright, P. M. (2010). Transference of responsibility model goals to the school

- environment: exploring the impact of a coaching club program. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 15(1), 15-28.
- Watson, D. L., Newton, M., & Kim, M. (2003). Recognition of values-based constructs in a summer physical activity program. *Urban Review*, 35, 217-232.
- Weinberg, R., & Gould, D. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics: Champaign, IL.
- Widmer, M. K., & Trunnel, E. P. (1996). Measurement of ethical behavior in leisure among high-and low-risk adolescents. *Adolescence*, 31, 397-408.
- Wright, P. M., & Li, W., & Ding, S., & Pickering, M. (2010). Integrating a personal and social responsibility program into a wellness course for urban high school students: assessing implementation and educational outcomes. *Sport, Education and Society*, 15(3), 277-298.
- Ybarra, M., & Mitchell, K. (2004). Youth engaging in online harassment: Associations with caregiver-child relationships, internet use, and personal characteristics. *Journal of Adolescence*, 27(3), 319-336.
- Zigler, E. (1992). Early childhood intervention. *American Psychologist*, 47(8), 997.



## 國小運動參與個人與社會責任問卷

親愛的同學你好：

這是一份有關運動參與學生之個人與社會責任情況的問卷，這份問卷主要目的是想了解你在體育教學活動中，所感受的（本身）個人與社會責任情況。你根據自己的想法和真正的感受填，案沒有對錯，問卷僅供學研究之用，我們絕對會你保密，你心填寫。

本問卷共分為二個部分，先看清「填說明」之後再細填，如果有不清的，隨時發問，謝謝的合作。

敬你

健康快樂 學業進步

國立臺灣體育運動大學體育研究所

指導教授：陳春蓮 博士

研究生：鄭智聰 敬啟

### 第一部份 個人基本資料

填說明：你依個人的實際狀況在□內打√，或在下列問題之底線上作。

一、性別：☐ 1. 男 ☐ 2. 女

二、年級：☐ 1.五年級 ☐ 2.六年級

三、家庭狀況：☐和父母一起 ☐和父親 ☐和母親  
☐和 父母一起 ☐和親 一起 ☐ 其他\_\_\_\_\_

四、家庭管教方式：

父親：☐ 1.權威式 ☐ 2.民主式 ☐ 3. 式

母親：☐ 1.權威式 ☐ 2.民主式 ☐ 3. 式

其他：☐ 1.權威式 ☐ 2.民主式 ☐ 3. 式

五、每天與家中長輩相處的時間

父親：☐少於1小時 ☐1~3小時 ☐3~5小時 ☐5小時以上

母親：☐少於1小時 ☐1~3小時 ☐3~5小時 ☐5小時以上

長輩：☐少於1小時 ☐1~3小時 ☐3~5小時 ☐5小時以上

## 第二部份 個人與社會責任問卷

填 說明：以下有一些在你參與運動活動時的一些「感受」 述文 ， 依題目所描述，把符合自己程度狀況的適當數字畫 。

非常  
不符  
合  
不  
符  
合  
稍  
微  
不  
符  
合  
普  
通  
稍  
微  
符  
合  
符  
合  
非  
常  
符  
合

### 一、努力指標

|                           |   |   |   |   |   |   |   |
|---------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.在參與運動時，我會認真參與所有練習或比賽活動  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2.在參與運動時，我會期待在練習過程中有所進步   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3.在參與運動時，即使是不喜歡的活動也會 試去參與 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4.在參與運動時，我會盡自己最大的努力       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

### 二、自我導向

|                      |   |   |   |   |   |   |   |
|----------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.在參與運動時，我會為自己的行為負責任 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2.在參與運動時，我能控制自己的行為   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3.在參與運動時，我會自己設定目標    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

### 三、尊重他人

|                         |   |   |   |   |   |   |   |
|-------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.在參與運動時，我會尊重其他同學或朋友的感受 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2.在參與運動時，我會尊重老師或教練      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3.在參與運動時，不隨便發脾氣並保持冷靜    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4.在參與運動時，我會取笑其他同學或朋友    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

### 四、關懷他人

|                         |   |   |   |   |   |   |   |
|-------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.在參與運動時，我會幫助其他同學或朋友    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2.在參與運動時，我會鼓勵其他同學或朋友    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3.在參與運動時，我會友善對待自己的隊友或同學 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

## 附錄二

### 籃球運動教學教案設計（第一週）

|      |                                                                                    |       |      |                                             |                   |           |
|------|------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|---------------------------------------------|-------------------|-----------|
| 單元名稱 | 運球                                                                                 |       | 教學者  |                                             | 鄭智聰               |           |
| 教材來源 | 自編                                                                                 |       | 教學時間 |                                             | 3/4~3/8 共五節 200分鐘 |           |
| 教材分析 | 1. 讓學生瞭解運球之動作要領。<br>2. 讓學生學習運球之正確基本動作。<br>3. 以趣競賽提升學生的學習動機。                        |       |      |                                             |                   |           |
| 教學方法 | 1.講述教學法<br>2.示範教學法<br>3.分組練習法<br>4.趣競賽                                             |       |      |                                             |                   |           |
| 學生分析 | 1. 在日常生活中觀看過別人玩球或球類的比賽<br>2. 曾和同學在下課時打過籃球<br>3. 於一年級與二年級下學期已上過拍球練習<br>4. 對籃球運動有興趣者 |       |      |                                             |                   |           |
| 教學資源 | 場地                                                                                 | 籃球場   |      |                                             | 教具                | 子、表       |
|      | 器材                                                                                 | 籃球 13 |      |                                             | 參考書               | 林版健康與體育課本 |
| 時間分配 | 節次                                                                                 | 月     | 日    | 教學重點                                        |                   |           |
|      | 一                                                                                  | 3     | 4    | 說明籃球的歷史由來、籃球基本規則及解說並示範原地運球的基本動作技，個人練習與動作指導  |                   |           |
|      | 二                                                                                  | 3     | 5    | 慣用手與非慣用手原地運球練習，講解並示範雙手 V 字型互換運球練習，個人練習與動作指導 |                   |           |
|      | 三                                                                                  | 3     | 6    | 講解並示範變換運球節技，個人練習與動作指導                       |                   |           |
|      | 四                                                                                  | 3     | 7    | 講解並示範變換方向運球技，個人練習與動作指導                      |                   |           |
|      | 五                                                                                  | 3     | 8    | 學習成果測驗與分組趣競賽                                |                   |           |

| 單元目標                                                                                                                                                                                     | 教學目標                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 一、認知方面<br>1. 認識籃球的發展<br>2. 瞭解籃球的基本規則<br>3. 認識運球的動作要領<br>二、技能方面<br>1. 學會原地單手運球基本動作<br>2. 學會原地雙手互換運球基本動作<br>3. 學會運球轉換方向及變換運球節<br>三、情意方面<br>1. 培養認真學習的態度<br>2. 學會互相觀並會互相指教<br>3. 養成遵守規則的好習慣 | 1-1 能說出籃球的發展<br>1-2 能說出籃球的基本規則<br>1-3 能說出運球的動作要領<br>2-1 能正確的展現原地單手運球動作<br>2-2 能正確的展現雙手互換運球<br>2-3 能做出運球轉換方向及變換運球節<br>3-1 能培養認真學習的態度<br>3-2 能互相觀並互相指教<br>3-3 能養成遵守規則的好習慣 |
| 對應十大基本能力                                                                                                                                                                                 | 分段能力指標                                                                                                                                                                  |
| 1. 了解自我與發展潛能<br>2. 欣賞、表現與創新<br>3. 獨立思考與解決問題<br>4. 尊重、關懷與團隊合作<br>5. 主動探索與研究                                                                                                               | 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。<br>3-2-3 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技。<br>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。<br>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發運動技能。<br>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。                          |

| 教學目標              | 教學流程及內容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 時間           | 評量                                                  |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------|
| 1-1<br>1-2<br>2-1 | <p>(第一節課)</p> <p>一、準備活動</p> <p>1.集合點名並詢問身心狀況</p> <p>2.引起動機(籃球發展及運動方案課程內容)</p> <p>3.熱身操、初階馬克操</p> <p>二、主要活動</p> <p>1.說明及示範單手運球的基本動作要領</p> <p>(1) 雙腳呈 步站立，張開約與 同， 微，降低身體重心。</p> <p>(2) 拍球時以五指指，掌心不 球，運球時手指與手 之力量均衡。</p> <p>(3) 以慣用手運球時，非慣用需平舉曲呈護球動作。</p> <p>(4) 雙 需注視前方，不得看球。</p> <p>2.共同練習</p> <p>3.共同矯正</p> <p>4.再練習</p> <p>5.個別矯正</p> <p>三、結束活動</p> <p>1.收 器材</p> <p>2. 動作較佳之同學示範</p> <p>3.分 心得及提出上課問題與討論</p> <p>4.自我檢討與反省</p> <p>5.預告下次上課內容</p> <p>6.值日生歸還器材</p> <p>7.歡呼解散</p> | 15<br><br>20 | 所有學生能迅速並確實做好暖身運動，並遵守秩序。80%的學生能瞭解及學會籃球單手運球動作要領。      |
| 3-3<br>3-2<br>3-1 | <p>(第二節課)</p> <p>一、準備活動</p> <p>1.集合點名並詢問身心狀況</p> <p>2.引起動機(說明今日課程內容)</p> <p>3.熱身操、初階馬克操</p> <p>二、主要活動</p> <p>1.複習前一次所學的動作並練習非慣用手的運球動作基本要領。</p> <p>2.說明及示範雙手 V 字型運球的基本動作要領</p> <p>(1) 雙腳張開約與 同， 微，身體向前微傾降低重心。</p> <p>(2) 雙手朝下 直手 不 曲，指 朝下。</p> <p>(3) 拍球時以五指指，掌心不 球，</p>                                                                                                                                                                                                          | 5'           | 學生能自我表達動作優並分經驗。                                     |
| 1-3<br>2-2        | <p>(第二節課)</p> <p>一、準備活動</p> <p>1.集合點名並詢問身心狀況</p> <p>2.引起動機(說明今日課程內容)</p> <p>3.熱身操、初階馬克操</p> <p>二、主要活動</p> <p>1.複習前一次所學的動作並練習非慣用手的運球動作基本要領。</p> <p>2.說明及示範雙手 V 字型運球的基本動作要領</p> <p>(1) 雙腳張開約與 同， 微，身體向前微傾降低重心。</p> <p>(2) 雙手朝下 直手 不 曲，指 朝下。</p> <p>(3) 拍球時以五指指，掌心不 球，</p>                                                                                                                                                                                                          | 15<br><br>20 | 所有學生能迅速並確實做好暖身運動，並遵守秩序。80%的學生能瞭解及學會籃球雙手 V 字型運球動作要領。 |

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |            |                                                |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------|
| 3-3<br>3-2<br>3-1        | <p>接觸球時手向內曲輕球，讓球在手上留再勢往另一邊拍下。</p> <p>(4) 雙需注視前方，不得看球。</p> <p>3.共同練習</p> <p>4.共同矯正</p> <p>5.再練習</p> <p>6.個別矯正</p> <p>三、結束活動</p> <p>1.收器材</p> <p>2.動作較佳之同學示範</p> <p>3.分心得及提出上課問題與討論</p> <p>4.自我檢討與反省</p> <p>5.預告下次上課內容</p> <p>6.值日生歸還器材</p> <p>7.歡呼解散</p>                                                                                                                                   | 5'         | 學生能自我表達動作優點並分經驗。                               |
| 1-3<br>2-2               | <p>(第三節課)</p> <p>一、準備活動</p> <p>1.集合點名並詢問身心狀況</p> <p>2.引起動機(說明今日課程內容)</p> <p>3.熱身操、初階馬克操</p> <p>二、主要活動</p> <p>1.複習前一次所學的動作</p> <p>2.說明並示範變換運球節技的基本動作要領</p> <p>(1) 雙腳呈步站立，張開約與同，微，降低身體重心。</p> <p>(2) 拍球時以五指指，掌心不球，運球時學習適時改變手指與手之力量。</p> <p>(3) 高運球時可讓球反彈較高(約到際)，並慢速度；低運球時身體向前微傾，重心壓低，球彈起的高度約在，快速的讓球反彈兩次。</p> <p>(4) 雙需注視前方，不得看球。</p> <p>3.共同練習</p> <p>4.共同矯正</p> <p>5.再練習</p> <p>6.個別矯正</p> | 15'<br>20' | 所有學生能迅速並確實做好暖身運動，並遵守秩序。80%的學生能瞭解及學會變換運球節之動作要領。 |
| 3-3<br>3-2<br>3-1<br>1-3 | <p>三、結束活動</p> <p>1.收器材</p> <p>2.動作較佳之同學示範</p> <p>3.分心得及提出上課問題與討論</p> <p>4.自我檢討與反省</p> <p>5.預告下次上課內容</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5'         | 學生能自我表達動作優點並分經驗。                               |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |                                                  |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------|
| 2-2 | 6.值日生歸還器材<br>7.歡呼解散                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 15 | 所有學生能迅速並確實做好暖身運動，並遵守秩序。80%的學生能瞭解及學會籃球變換運球節之動作要領。 |
|     | (第四節課)<br>一、準備活動<br>1.集合點名並詢問身心狀況<br>2.引起動機(說明今日課程內容)<br>3.熱身操、初階馬克操<br>二、主要活動<br>1.複習前一次所學的動作<br>2.說明並示範變換運球方向的基本動作要領<br>(1)雙腳呈 步站立，張開約與同，微，降低身體重心，非慣用手呈護球動作。<br>(2)方向變化包含向前、向後、向、向及行進的運球。<br>(3)雙需注視前方，不得看球。<br>3.共同練習<br>4.共同矯正<br>5.再練習<br>6.個別矯正<br>三、結束活動<br>1.收器材<br>2.動作較佳之同學示範<br>3.分心得及提出上課問題與討論<br>4.自我檢討與反省<br>5.預告下次上課內容<br>6.值日生歸還器材<br>7.歡呼解散 | 20 |                                                  |
|     | 3-3<br>3-2<br>3-1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5' |                                                  |
| 1-2 | (第五節課)<br>一、準備活動<br>1.集合點名並詢問身心狀況<br>2.引起動機(說明今日趣競賽內容)<br>3.熱身操<br>二、主要活動<br>1.複習本週所教過之運球動作。<br>2.將學生依能力高低均分成兩組並推舉一人擔任組長，之後由小組自行討論安排次。<br>3.在距離起點15公尺處的活動佈告張貼動作指示與題目。<br>4.每隊一籃球，音響後比賽者將球帶至海報前選擇題號，依題目指示做出動作及以心算計算出二位數之加減法數                                                                                                                                  | 10 | 所有學生能迅速並確實做好暖身運動，並遵守秩序。所有學生能遵守比賽規則。能幫助隊友與尊重對手。   |
|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 20 |                                                  |

|                   |                                                                                                                                      |    |                              |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------|
| 3-3<br>3-2<br>3-1 | 學題目，說出正確案即可交給下一位參賽者，以最快時間完成者為優勝隊伍。<br>三、結束活動<br>1.收器材<br>2.分比賽心得及討論<br>3.自我檢討與反省<br>4.預告下次上課內容<br>5.值日生歸還器材<br>6.歡呼解散<br><br>(本單元結束) | 10 | 學生能自動並<br>我表達並<br>作優經<br>分驗。 |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------|



籃球運動方案教學設計（第二週）

|      |                                                                                   |         |    |                            |                     |           |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------|----|----------------------------|---------------------|-----------|
| 單元名稱 | 行進間運球                                                                             |         |    | 教學者                        | 鄭智聰                 |           |
| 教材來源 | 自編                                                                                |         |    | 教學時間                       | 3/11~3/13 共三節 120分鐘 |           |
| 教材分析 | 1.讓學生瞭解行進間運球之動作要領。<br>2.讓學生學習行進間運球之正確基本動作。<br>3.以趣競賽提升學生的學習動機。                    |         |    |                            |                     |           |
| 教學方法 | 1.講述教學法<br>2.示範教學法<br>3.分組練習法<br>4.趣競賽                                            |         |    |                            |                     |           |
| 學生分析 | 1.於上週已練習過原地單手運球和雙手 V 字型運球<br>2.曾和同學在下課時分組鬥<br>3.於一年級與二年級下學期已上過拍球練習<br>4.對籃球運動有興趣者 |         |    |                            |                     |           |
| 教學資源 | 場地                                                                                | 籃球場     |    |                            | 教具                  | 子、表       |
|      | 器材                                                                                | 籃球 13 、 |    |                            | 參考書                 | 林版健康與體育課本 |
| 時間分配 | 節次                                                                                | 月       | 日  | 教學重點                       |                     |           |
|      | 一                                                                                 | 3       | 11 | 解說並示範行進間運球的基本動作技，個人練習與動作指導 |                     |           |
|      | 二                                                                                 | 3       | 12 | 講解並示範雙手互換運球練習，個人練習與動作指導    |                     |           |
|      | 三                                                                                 | 3       | 13 | 學習成果測驗與分組趣競賽               |                     |           |
|      |                                                                                   |         |    |                            |                     |           |
|      |                                                                                   |         |    |                            |                     |           |

| 單元目標                                                                                                                                                                                                                                    | 教學目標                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>一、認知方面</p> <p>1.瞭解行進運球的基本規則</p> <p>2.認識行進運球的動作要領</p> <p>3.認識運球過人的動作要領</p> <p>二、技能方面</p> <p>1.學會行進運球的基本動作</p> <p>2.學會行進間雙手互換運球基本動作</p> <p>3.學會運球過人基本動作</p> <p>三、情意方面</p> <p>1.培養認真學習的態度</p> <p>2.學會互相觀 並會互相指教</p> <p>3.養成遵守規則的好習慣</p> | <p>1-1 能說出行進運球的基本規則</p> <p>1-2 能說出行進運球的動作要領</p> <p>1-3 能說出運球過人的動作要領</p> <p>2-1 能正確的展現行進間運球動作</p> <p>2-2 能正確的展現行進間雙手互換運球</p> <p>2-3 能做出運球過人動作</p> <p>3-1 能培養認真學習的態度</p> <p>3-2 能互相觀 並互相指教</p> <p>3-3 能養成遵守規則的好習慣</p> |
| 對應十大基本能力                                                                                                                                                                                                                                | 分段能力指標                                                                                                                                                                                                              |
| <p>1.了解自我與發展潛能</p> <p>2.欣賞、表現與創新</p> <p>3.獨立思考與解決問題</p> <p>4.尊重、關懷與團隊合作</p> <p>5.主動探索與研究</p>                                                                                                                                            | <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-3 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技 。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發 運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p>                                             |





籃球運動方案教學設計（第三週）

|      |                                                                              |       |    |                           |                     |           |
|------|------------------------------------------------------------------------------|-------|----|---------------------------|---------------------|-----------|
| 單元名稱 | 傳接球                                                                          |       |    | 教學者                       | 鄭智聰                 |           |
| 教材來源 | 自編                                                                           |       |    | 教學時間                      | 3/18~3/22 共五節 200分鐘 |           |
| 教材分析 | 1.讓學生瞭解傳接球之動作要領。<br>2.讓學生學習傳接球之正確基本動作。<br>3.由練習中學習與隊友互助合作的團隊精神。              |       |    |                           |                     |           |
| 教學方法 | 1.講述教學法<br>2.示範教學法<br>3.分組練習法<br>4.趣競賽                                       |       |    |                           |                     |           |
| 學生分析 | 1.在日常生活中觀看過別人玩球或球類的比賽<br>2.曾和同學在下課時打過籃球<br>3.於三年級與四年級已上過傳接球練習<br>4.對籃球運動有興趣者 |       |    |                           |                     |           |
| 教學資源 | 場地                                                                           | 籃球場   |    |                           | 教具                  | 子、表       |
|      | 器材                                                                           | 籃球 13 |    |                           | 參考書                 | 林版健康與體育課本 |
| 時間分配 | 節次                                                                           | 月     | 日  | 教學重點                      |                     |           |
|      | 一                                                                            | 3     | 18 | 解說並示範前傳球的基本動作技，分組練習與動作指導  |                     |           |
|      | 二                                                                            | 3     | 19 | 解說並示範地板傳球的基本動作技，分組練習與動作指導 |                     |           |
|      | 三                                                                            | 3     | 20 | 解說並示範頂上傳球的基本動作技，分組練習與動作指導 |                     |           |
|      | 四                                                                            | 3     | 21 | 綜合傳接球練習                   |                     |           |
|      | 五                                                                            | 3     | 22 | 學習成果測驗與分組趣競賽              |                     |           |

| 單元目標                                                                                                                                                                                                                                                 | 教學目標                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>一、認知方面</p> <p>1.瞭解前傳球的動作要領</p> <p>2.瞭解地板傳球的動作要領</p> <p>3.瞭解頂上傳球的動作要領</p> <p>二、技能方面</p> <p>1.學會前傳球基本動作</p> <p>2.學會地板傳球基本動作</p> <p>3.學會頂上傳球基本動作</p> <p>三、情意方面</p> <p>1.培養認真學習的態度</p> <p>2.學會互相觀並會互相指教</p> <p>3.養成遵守規則的好習慣</p> <p>4.培養為團隊努力奮鬥的精神</p> | <p>1-1 能說出前傳球的動作要領</p> <p>1-2 能說出地板傳球的動作要領</p> <p>1-3 能說出頂上傳球的動作要領</p> <p>2-1 能正確的展現前傳球動作</p> <p>2-2 能正確的展現地板傳球動作</p> <p>2-3 能正確的展現頂上傳球動作</p> <p>3-1 能培養認真學習的態度</p> <p>3-2 能互相觀並互相指教</p> <p>3-3 能養成遵守規則的好習慣</p> <p>3-4 能與隊友互助合作並有努力奮鬥的精神</p> |
| 對應十大基本能力                                                                                                                                                                                                                                             | 分段能力指標                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p>1.了解自我與發展潛能</p> <p>2.欣賞、表現與創新</p> <p>3.獨立思考與解決問題</p> <p>4.尊重、關懷與團隊合作</p> <p>5.主動探索與研究</p>                                                                                                                                                         | <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p>                                                                                |

| 教學目標                                          | 教學流程及內容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 時間                                         | 評量                                            |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 1-1<br>1-2<br>2-1<br>3-4<br>3-3<br>3-2<br>3-1 | <p>(第一節課)</p> <p>一、準備活動</p> <p>1.集合點名並詢問身心狀況</p> <p>2.引起動機(運動方案課程內容)</p> <p>3.熱身操、初階馬克操</p> <p>二、主要活動</p> <p>1.說明及示範前傳球的基本動作要領</p> <p>(1)雙腳張開約與肩同寬，重心降低身體重心。</p> <p>(2)持球時以手指前兩節指，掌心不觸球，傳球將手往身體內翻轉180°，使指朝自己，球置於胸前。</p> <p>(3)將慣用腳往前一大步，勢將球平推傳給隊友。</p> <p>(4)接球時雙手微置於胸前，雙手手掌張開呈碗狀，接到球時勢往內縮以削減其力道。</p> <p>2.共同練習</p> <p>3.共同矯正</p> <p>4.再練習</p> <p>5.個別矯正</p> <p>三、結束活動</p> <p>1.收器材</p> <p>2.動作較佳之同學示範</p> <p>3.分心得及提出上課問題與討論</p> <p>4.自我檢討與反省</p> <p>5.預告下次上課內容</p> <p>6.值日生歸還器材</p> <p>7.歡呼解散</p> | 15<br><br>20<br><br><br><br><br><br><br>5' | 所有學生能迅速並確實做好暖身運動，並遵守秩序。80%的學生能瞭解及學會前傳球之動作要領。  |
| 1-3<br>2-2<br>3-4                             | <p>(第二節課)</p> <p>一、準備活動</p> <p>1.集合點名並詢問身心狀況</p> <p>2.引起動機(說明今日課程內容)</p> <p>3.熱身操、初階馬克操</p> <p>二、主要活動</p> <p>1.說明及示範地板傳球的基本動作要領</p> <p>(1)準備動作與前傳球相同。</p> <p>(2)傳球時將球往地板向下推出，落點約於隊友一大步的距離，使反彈的高度在膝位置。</p> <p>2.共同練習</p> <p>3.共同矯正</p> <p>4.再練習</p>                                                                                                                                                                                                                                                  | 15<br><br>20                               | 所有學生能迅速並確實做好暖身運動，並遵守秩序。80%的學生能瞭解及學會地板傳球之動作要領。 |

|                   |                                                                                                                                                 |    |                                                                                       |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 3-3<br>3-2<br>3-1 | 5.個別矯正<br>三、結束活動<br>1.收器材<br>2.動作較佳之同學示範<br>3.分心得及提出上課問題與討論<br>4.自我檢討與反省<br>5.預告下次上課內容<br>6.值日生歸還器材<br>7.歡呼解散                                   | 5' | 學生能自動<br>我表達動<br>作優並<br>分經<br>驗。                                                      |
| 1-3               | (第三節課)<br>一、準備活動<br>1.集合點名並詢問身心狀況<br>2.引起動機(說明今日課程內容)<br>3.熱身操、初階馬克操                                                                            | 15 | 所有學生<br>能迅速並<br>確實做好<br>暖身運<br>動，並遵<br>守秩序。<br>80%的學<br>生能瞭解<br>及學會頂<br>上傳球之<br>動作要領。 |
| 2-2               | 二、主要活動<br>1.說明及示範頂上傳球的基本動作要領<br>(1)雙腳張開約與同，微，<br>降低身體重心。<br>(2)持球時以手指前兩節指，掌心不<br>球，傳球時雙手持球高舉過頭置於腦<br>後。<br>(3)將慣用腳往前一大步，勢將球<br>往前出，傳接球的高度在頭頂之上。 | 20 |                                                                                       |
| 3-4               | 2.共同練習<br>3.共同矯正<br>4.再練習<br>5.個別矯正<br>三、結束活動<br>1.收器材<br>2.動作較佳之同學示範<br>3.分心得及提出上課問題與討論<br>4.自我檢討與反省<br>5.預告下次上課內容<br>6.值日生歸還器材<br>7.歡呼解散      | 5' |                                                                                       |
| 3-3<br>3-2<br>3-1 | (第四節課)<br>一、準備活動<br>1.集合點名並詢問身心狀況<br>2.引起動機(說明今日課程內容)<br>3.熱身操、初階馬克操                                                                            | 15 | 學生能自動<br>我表達動<br>作優並<br>分經<br>驗。                                                      |
| 1-3               | 二、主要活動<br>1.複習前、地板與頂上傳球的動作<br>2.說明並示範傳球後移動位的基本動<br>作要領                                                                                          | 20 |                                                                                       |
| 2-2<br>3-4        |                                                                                                                                                 |    |                                                                                       |



|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |              |                                                               |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------|
| 3-3<br>3-2<br>3-1     | <p>(1) 將全隊分為兩組，兩組面對面站定後對傳。</p> <p>(2) 傳球者將球傳出後往前方勢到對面組別，並排在最後一個。</p> <p>3. 共同練習</p> <p>4. 共同矯正</p> <p>5. 再練習</p> <p>6. 個別矯正</p> <p>三、結束活動</p> <p>1. 收器材</p> <p>2. 動作較佳之同學示範</p> <p>3. 分心得及提出上課問題與討論</p> <p>4. 自我檢討與反省</p> <p>5. 預告下次上課內容</p> <p>6. 值日生歸還器材</p> <p>7. 歡呼解散</p>                                                                                                                                                               | 5'           | <p>及學會傳球後移動位置之動作要領。</p> <p>學生能自動我表達動作優分經驗。</p>                |
| 1-2<br><br>3-3<br>3-4 | <p>(第五節課)</p> <p>一、準備活動</p> <p>1. 集合點名並詢問身心狀況</p> <p>2. 引起動機(說明今日趣競賽內容)</p> <p>3. 熱身操</p> <p>二、主要活動</p> <p>1. 複習本週所教過之運球動作。</p> <p>2. 將學生依能力高低均分成兩組並推舉一人擔任組長，之後由小組自行討論安排次。</p> <p>3. 各組分成兩小隊面對面站好，傳球者將球傳出後往前方勢到對面小隊，並排在最後一個。</p> <p>4. 依序每人要做出前、地板及頂上傳接球三種動作，以最快時間完成支隊伍為優勝。</p> <p>5. 比賽採三二勝制，每場比賽前各組可以有30的小組討論時間。</p> <p>三、結束活動</p> <p>1. 收器材</p> <p>2. 分比賽心得及討論</p> <p>3. 自我檢討與反省</p> <p>4. 預告下次上課內容</p> <p>5. 值日生歸還器材</p> <p>6. 歡呼解散</p> | 10<br><br>20 | <p>所有學生能迅速並確實做好暖身運動，並遵守秩序。所有學生能遵守比賽規則。</p> <p>能幫助隊友與尊重對手。</p> |
| 3-3<br>3-2<br>3-1     | <p>(本單元結束)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 10           | <p>學生能自動我表達動作優分經驗。</p>                                        |

籃球運動方案教學設計（第四週）

|      |                                                                              |       |    |                                  |                     |           |
|------|------------------------------------------------------------------------------|-------|----|----------------------------------|---------------------|-----------|
| 單元名稱 | 行進間傳接球                                                                       |       |    | 教學者                              | 鄭智聰                 |           |
| 教材來源 | 自編                                                                           |       |    | 教學時間                             | 3/25~3/27 共三節 120分鐘 |           |
| 教材分析 | 1.讓學生瞭解行進間傳接球之動作要領。<br>2.讓學生學習行進間傳接球之正確基本動作。<br>3.由練習中學習與隊友互助合作的團隊精神。        |       |    |                                  |                     |           |
| 教學方法 | 1.講述教學法<br>2.示範教學法<br>3.分組練習法<br>4.趣競賽                                       |       |    |                                  |                     |           |
| 學生分析 | 1.在日常生活中觀看過別人玩球或球類的比賽<br>2.曾和同學在下課時打過籃球<br>3.於三年級與四年級已上過傳接球練習<br>4.對籃球運動有興趣者 |       |    |                                  |                     |           |
| 教學資源 | 場地                                                                           | 籃球場   |    |                                  | 教具                  | 子、表       |
|      | 器材                                                                           | 籃球 13 |    |                                  | 參考書                 | 林版健康與體育課本 |
| 時間分配 | 節次                                                                           | 月     | 日  | 教學重點                             |                     |           |
|      | 一                                                                            | 3     | 25 | 解說並示範行進間傳接球的基本動作技，分組練習與動作指導      |                     |           |
|      | 二                                                                            | 3     | 26 | 解說並示範行進間傳接球與結合運球的基本動作技，分組練習與動作指導 |                     |           |
|      | 三                                                                            | 3     | 27 | 學習成果測驗與分組趣競賽                     |                     |           |
|      | 四                                                                            |       |    |                                  |                     |           |
|      | 五                                                                            |       |    |                                  |                     |           |

| 單元目標                                                                                                                                                                                                                            | 教學目標                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>一、認知方面</p> <p>1.瞭解行進間傳接球的動作要領</p> <p>2.瞭解行進間傳接球與結合運球的動作要領</p> <p>二、技能方面</p> <p>1.學會行進間傳接球基本動作</p> <p>2.學會行進間傳接球與結合運球基本動作</p> <p>三、情意方面</p> <p>1.培養認真學習的態度</p> <p>2.學會互相觀並會互相指教</p> <p>3.養成遵守規則的好習慣</p> <p>4.培養為團隊努力奮鬥的精神</p> | <p>1-1 能說出行進間傳接球的動作要領</p> <p>1-2 能說出行進間傳接球與結合運球的動作要領</p> <p>2-1 能正確的展現行進間傳接球動作</p> <p>2-2 能正確的展現行進間傳接球與結合運球動作</p> <p>3-1 能培養認真學習的態度</p> <p>3-2 能互相觀並互相指教</p> <p>3-3 能養成遵守規則的好習慣</p> <p>3-4 能與隊友互助合作並有努力奮鬥的精神</p> |
| 對應十大基本能力                                                                                                                                                                                                                        | 分段能力指標                                                                                                                                                                                                           |
| <p>1. 了解自我與發展潛能</p> <p>2. 欣賞、表現與創新</p> <p>3. 獨立思考與解決問題</p> <p>4. 尊重、關懷與團隊合作</p> <p>5. 主動探索與研究</p>                                                                                                                               | <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p>                                                    |

| 教學目標                                          | 教學流程及內容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 時間                         | 評量                                                                            |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 1-1<br>1-2<br>2-1<br>3-4<br>3-3<br>3-2<br>3-1 | <p>(第一節課)</p> <p>一、準備活動</p> <p>1.集合點名並詢問身心狀況</p> <p>2.引起動機(運動方案課程內容)</p> <p>3.熱身操、初階馬克操</p> <p>二、主要活動</p> <p>1.說明及示範行進間傳接球的基本動作要領</p> <p>(1)兩人為一組，分別站於底線籃球架兩側，兩人同時往對面底線出發，邊傳。</p> <p>(2)傳球時不得折球，且不得走步。</p> <p>(3)到達底線後再折。</p> <p>2.共同練習</p> <p>3.共同矯正</p> <p>4.再練習</p> <p>5.個別矯正</p> <p>三、結束活動</p> <p>1.收器材</p> <p>2.動作較佳之同學示範</p> <p>3.分心得及提出上課問題與討論</p> <p>4.自我檢討與反省</p> <p>5.預告下次上課內容</p> <p>6.值日生歸還器材</p> <p>7.歡呼解散</p> | 15<br><br>20<br><br><br>5' | <p>所有學生能迅速並確實做好暖身運動，並遵守秩序。80%的學生能瞭解及學會行進間傳接球之動作要領。</p> <p>學生能自我表達動作優劣並經驗。</p> |
| 1-2<br>2-2<br>3-4                             | <p>(第二節課)</p> <p>一、準備活動</p> <p>1.集合點名並詢問身心狀況</p> <p>2.引起動機(說明今日課程內容)</p> <p>3.熱身操、初階馬克操</p> <p>二、主要活動</p> <p>1.說明及示範行進間傳接球與結合運球的基本動作要領</p> <p>(1)兩人為一組，分別站於底線籃球架兩側，兩人同時往對面底線出發。</p> <p>(2)接到球的學童需往前運球一段距離後，再將球傳給另一位學童。</p> <p>(3)到達底線後再折。</p> <p>2.共同練習</p> <p>3.共同矯正</p> <p>4.再練習</p> <p>5.個別矯正</p> <p>三、結束活動</p>                                                                                                          | 15<br><br>20<br><br>5'     | <p>所有學生能迅速並確實做好暖身運動，並遵守秩序。80%的學生能瞭解及學會行進間傳接球與結合運球之動作要領。</p>                   |



籃球運動方案教學設計（第五週）

|      |                                                                            |        |   |                                 |                    |           |
|------|----------------------------------------------------------------------------|--------|---|---------------------------------|--------------------|-----------|
| 單元名稱 | 投 籃                                                                        |        |   | 教學者                             | 鄭智聰                |           |
| 教材來源 | 自 編                                                                        |        |   | 教學時間                            | 4/1~4/3 共三節 120 分鐘 |           |
| 教材分析 | 1.讓學生瞭解投籃之動作要領。<br>2.讓學生學習投籃之正確基本動作。<br>3. 以趣 競賽提升學生的學習動機。                 |        |   |                                 |                    |           |
| 教學方法 | 1.講述教學法<br>2.示範教學法<br>3.分組練習法<br>4.趣 競賽                                    |        |   |                                 |                    |           |
| 學生分析 | 1.在日常生活中觀看過別人玩球或球類的比賽<br>2.曾和同學在下課時打過籃球<br>3.於五年級上學期已上過投籃練習<br>4.對籃球運動有興趣者 |        |   |                                 |                    |           |
| 教學資源 | 場 地                                                                        | 籃 球 場  |   |                                 | 教 具                | 子、 表      |
|      | 器 材                                                                        | 籃 球 13 |   |                                 | 參 考 書              | 林版健康與體育課本 |
| 時間分配 | 節 次                                                                        | 月      | 日 | 教學重點                            |                    |           |
|      | 一                                                                          | 4      | 1 | 解說並示範籃下 板投籃的基本動作技，分組練習與動作指導     |                    |           |
|      | 二                                                                          | 4      | 2 | 解說並示範罰球線與其它位置投籃的基本動作技，分組練習與動作指導 |                    |           |
|      | 三                                                                          | 4      | 3 | 學習成果測驗與分組趣 競賽                   |                    |           |
|      | 四                                                                          | 4      | 4 |                                 |                    |           |
|      | 五                                                                          | 4      | 5 |                                 |                    |           |

| 單元目標                                                                                                                                                                                                                                                                 | 教學目標                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>一、認知方面</p> <p>1.瞭解籃下投籃的動作要領</p> <p>2.瞭解罰球線與其它位置投籃的動作要領</p> <p>3.瞭解各種投籃方式的動作要領</p> <p>二、技能方面</p> <p>1.學會籃下投籃基本動作</p> <p>2.學會罰球線與其它位置投籃基本動作</p> <p>3.學會各種投籃方式動作</p> <p>三、情意方面</p> <p>1.培養認真學習的態度</p> <p>2.學會互相觀並會互相指教</p> <p>3.養成遵守規則的好習慣</p> <p>4.培養為團隊努力奮鬥的精神</p> | <p>1-1 能說出籃下投籃的動作要領</p> <p>1-2 能說出罰球線與其它位置投籃的動作要領</p> <p>1-3 能說出各種投籃方式的動作要領</p> <p>2-1 能正確的展現籃下投籃動作</p> <p>2-2 能正確的展現罰球線與其它位置投籃動作</p> <p>2-3 能正確的展現各種投籃方式</p> <p>3-1 能培養認真學習的態度</p> <p>3-2 能互相觀並互相指教</p> <p>3-3 能養成遵守規則的好習慣</p> <p>3-4 能與隊友互助合作並有努力奮鬥的精神</p> |
| 對應十大基本能力                                                                                                                                                                                                                                                             | 分段能力指標                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p>1.了解自我與發展潛能</p> <p>2.欣賞、表現與創新</p> <p>3.獨立思考與解決問題</p> <p>4.尊重、關懷與團隊合作</p> <p>5.主動探索與研究</p>                                                                                                                                                                         | <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p>                                                                                                |

| 教學目標                                          | 教學流程及內容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 時間                                 | 評量                                                                                  |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1-1<br>1-2<br>2-1<br>3-4<br>3-3<br>3-2<br>3-1 | <p>(第一節課)</p> <p>一、準備活動</p> <p>1.集合點名並詢問身心狀況</p> <p>2.引起動機(運動方案課程內容)</p> <p>3.熱身操、馬克操</p> <p>二、主要活動</p> <p>1.說明及示範籃下投籃的基本動作要領</p> <p>(1)投籃者面對籃站於約一步遠之距離，將球高舉過頭，手微。</p> <p>(2)投籃時準籃板上色的四方形，手直，手施力將球投出，使球板後進籃。</p> <p>(3)換到以同樣的方式練習。</p> <p>2.共同練習</p> <p>3.共同矯正</p> <p>4.再練習</p> <p>5.個別矯正</p> <p>三、結束活動</p> <p>1.收器材</p> <p>2.動作較佳之同學示範</p> <p>3.分心得及提出上課問題與討論</p> <p>4.自我檢討與反省</p> <p>5.預告下次上課內容</p> <p>6.值日生歸還器材</p> <p>7.歡呼解散</p> | 15<br><br>20<br><br><br><br><br>5' | <p>所有學生能迅速並確實做好暖身運動，並遵守秩序。</p> <p>80%的學生能瞭解及學會籃下投籃之動作要領。</p> <p>學生能自我表達動作優並分經驗。</p> |
| 1-2<br>2-2                                    | <p>(第二節課)</p> <p>一、準備活動</p> <p>1.集合點名並詢問身心狀況</p> <p>2.引起動機(說明今日課程內容)</p> <p>3.熱身操、馬克操</p> <p>二、主要活動</p> <p>1.說明及示範罰球線與其它位置投籃的基本動作要領</p> <p>(1)學童站於罰球線前，如手力量太小者可適當調整往前站，以增加投籃成功率。</p> <p>(2)雙手將球高舉過頭，以慣用手輕球，另一手協助球的穩定不落。</p> <p>(3)投籃時手直，球離手時手往下壓。</p> <p>(4)球呈物線使其由上往下落入籃。</p> <p>2.共同練習</p> <p>3.共同矯正</p>                                                                                                                           | 15<br><br>20                       | <p>所有學生能迅速並確實做好暖身運動，並遵守秩序。</p> <p>80%的學生能瞭解及學會罰球線與其它位置投籃之動作要領。</p>                  |





籃球運動方案教學設計（第六週）

|      |                                                                            |       |    |                                  |                     |
|------|----------------------------------------------------------------------------|-------|----|----------------------------------|---------------------|
| 單元名稱 | 投 籃                                                                        |       |    | 教學者                              | 鄭智聰                 |
| 教材來源 | 自 編                                                                        |       |    | 教學時間                             | 4/8~4/10 共三節 120 分鐘 |
| 教材分析 | 1.讓學生瞭解投籃之動作要領。<br>2.讓學生學習投籃後位接球之正確基本動作。<br>3.以趣競賽提升學生的學習動機。               |       |    |                                  |                     |
| 教學方法 | 1.講述教學法<br>2.示範教學法<br>3.分組練習法<br>4.趣競賽                                     |       |    |                                  |                     |
| 學生分析 | 1.在日常生活中觀看過別人玩球或球類的比賽<br>2.曾和同學在下課時打過籃球<br>3.於五年級上學期已上過投籃練習<br>4.對籃球運動有興趣者 |       |    |                                  |                     |
| 教學資源 | 場地                                                                         | 籃球場   |    | 教具                               | 子、表                 |
|      | 器材                                                                         | 籃球 13 |    | 參考書                              | 林版健康與體育課本           |
| 時間分配 | 節次                                                                         | 月     | 日  | 教學重點                             |                     |
|      | 一                                                                          | 4     | 8  | 解說並示範投籃後位的基本動作技，分組練習與動作指導        |                     |
|      | 二                                                                          | 4     | 9  | 解說並示範運球後傳球與接球後投籃的基本動作技，分組練習與動作指導 |                     |
|      | 三                                                                          | 4     | 10 | 學習成果測驗與分組趣競賽                     |                     |
|      | 四                                                                          | 4     |    |                                  |                     |
|      | 五                                                                          | 4     |    |                                  |                     |

| 單元目標                                                                                                                                                                                                                                                                      | 教學目標                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>一、認知方面</p> <p>1.瞭解投籃後 位的動作要領</p> <p>2.瞭解運球後傳球與接球後投籃的動作要領</p> <p>3.瞭解各種投籃方式的動作要領</p> <p>二、技能方面</p> <p>1.學會投籃後 位基本動作</p> <p>2.學會運球後傳球與接球後投籃基本動作</p> <p>3.學會各種投籃方式動作</p> <p>三、情意方面</p> <p>1.培養認真學習的態度</p> <p>2.學會互相觀 並會互相指教</p> <p>3.養成遵守規則的好習慣</p> <p>4.培養為團隊努力奮鬥的精神</p> | <p>1-1 能說出投籃後 位的動作要領</p> <p>1-2 能說出運球後傳球與接球後投籃的動作要領</p> <p>1-3 能說出各種投籃方式的動作要領</p> <p>2-1 能正確的展現投籃後 位動作</p> <p>2-2 能正確的展現運球後傳球與接球後投籃動作</p> <p>2-3 能正確的展現各種投籃方式</p> <p>3-1 能培養認真學習的態度</p> <p>3-2 能互相觀 並互相指教</p> <p>3-3 能養成遵守規則的好習慣</p> <p>3-4 能與隊友互助合作並有努力奮鬥的精神</p> |
| 對應十大基本能力                                                                                                                                                                                                                                                                  | 分段能力指標                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p>1.了解自我與發展潛能</p> <p>2.欣賞、表現與創新</p> <p>3.獨立思考與解決問題</p> <p>4.尊重、關懷與團隊合作</p> <p>5.主動探索與研究</p>                                                                                                                                                                              | <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發 運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p>                                                                                                    |

| 教學目標              | 教學流程及內容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 時間           | 評量                                              |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------|
| 1-1<br>1-2<br>2-1 | <p>(第一節課)</p> <p>一、準備活動</p> <p>1.集合點名並詢問身心狀況</p> <p>2.引起動機(運動方案課程內容)</p> <p>3.熱身操、馬克操</p> <p>二、主要活動</p> <p>1.說明及示範投籃後位的基本動作要領</p> <p>(1) 所有人先於邊45°位置排成一排，最後一人先於籃下幫忙球傳給投籃者。</p> <p>(2) 第一人於邊45°投完後立即到正中位置接球投籃，投完後再到邊45°位置接球投籃，投完後到籃下球。</p> <p>2.共同練習</p> <p>3.共同矯正</p> <p>4.再練習</p> <p>5.個別矯正</p> <p>三、結束活動</p> <p>1.收器材</p> <p>2.動作較佳之同學示範</p> <p>3.分心得及提出上課問題與討論</p> <p>4.自我檢討與反省</p> <p>5.預告下次上課內容</p> <p>6.值日生歸還器材</p> <p>7.歡呼解散</p> | 15<br><br>20 | 所有學生能迅速並確實做好暖身運動，並遵守秩序。80%的學生能瞭解及學會投籃後位之動作要領。   |
| 3-3<br>3-2<br>3-1 | <p>(第二節課)</p> <p>一、準備活動</p> <p>1.集合點名並詢問身心狀況</p> <p>2.引起動機(說明今日課程內容)</p> <p>3.熱身操、馬克操</p> <p>二、主要活動</p> <p>1.說明及示範運球後傳球與接球後投籃的基本動作要領</p> <p>(1) 將所有人分為兩組，每個底線各排一組。</p> <p>(2) 由一邊底線的第一人先運球過中線後，另一邊的第一人到半場的中接運球者的傳球，可以用各種所學的傳球方式傳接球。</p>                                                                                                                                                                                                 | 5'           | 學生能自我表達動作優並分經驗。                                 |
| 1-2<br>2-2        | <p>(第二節課)</p> <p>一、準備活動</p> <p>1.集合點名並詢問身心狀況</p> <p>2.引起動機(說明今日課程內容)</p> <p>3.熱身操、馬克操</p> <p>二、主要活動</p> <p>1.說明及示範運球後傳球與接球後投籃的基本動作要領</p> <p>(1) 將所有人分為兩組，每個底線各排一組。</p> <p>(2) 由一邊底線的第一人先運球過中線後，另一邊的第一人到半場的中接運球者的傳球，可以用各種所學的傳球方式傳接球。</p>                                                                                                                                                                                                 | 15<br><br>20 | 有學生能迅速並確實做好暖身運動，並遵守秩序。80%的學生能瞭解及學會罰球線與其它位置投籃之動作 |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |              |                                       |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------|
| 3-3<br>3-2<br>3-1 | <p>(3) 接球者接到球後立即轉身投籃，不論進球與否，必須立即球後運球過中場，將球傳給另一邊的第二人。</p> <p>(4) 完成動作的第一組學童到對面組，排在最後一人。</p> <p>2. 共同練習</p> <p>3. 共同矯正</p> <p>4. 再練習</p> <p>5. 個別矯正</p> <p>三、結束活動</p> <p>1. 收器材</p> <p>2. 動作較佳之同學示範</p> <p>3. 分心得及提出上課問題與討論</p> <p>4. 自我檢討與反省</p> <p>5. 預告下次上課內容</p> <p>6. 值日生歸還器材</p> <p>7. 歡呼解散</p> | 5'           | <p>要領。</p> <p>學生能自動我表達動作優並分經驗。</p>    |
| 1-2<br><br>3-4    | <p>(第三節課)</p> <p>一、準備活動</p> <p>1. 集合點名並詢問身心狀況</p> <p>2. 引起動機(說明今日趣競賽內容)</p> <p>3. 熱身操</p> <p>二、主要活動</p> <p>1. 本趣競賽為個人比賽。</p> <p>2. 比賽者由罰球線投出第一球，投完後在球落地一次彈內將球起，在可移動一腳的狀況下再將球投出。</p> <p>3. 在一分鐘計進球數，但一分鐘內讓球落地彈兩次即止比賽。</p> <p>4. 第一球進計2分，其餘球進算1分。</p> <p>5. 發前三名獎品。</p>                               | 10<br><br>25 | <p>所有學生迅速並做好運動，並遵守秩序。所有學生能遵守比賽規則。</p> |
| 3-3<br>3-2<br>3-1 | <p>三、結束活動</p> <p>1. 收器材</p> <p>2. 分比賽心得及討論</p> <p>3. 自我檢討與反省</p> <p>4. 預告下次上課內容</p> <p>5. 值日生歸還器材</p> <p>6. 歡呼解散</p> <p>(本單元結束)</p>                                                                                                                                                                 | 5'           | <p>能尊重對手</p> <p>學生能自動我表達動作優並分經驗。</p>  |

籃球運動方案教學設計（第七週）

|      |                                                                           |       |    |                                    |                     |           |
|------|---------------------------------------------------------------------------|-------|----|------------------------------------|---------------------|-----------|
| 單元名稱 | 運球上籃                                                                      |       |    | 教學者                                | 鄭智聰                 |           |
| 教材來源 | 自編                                                                        |       |    | 教學時間                               | 4/15~4/19 共五節 200分鐘 |           |
| 教材分析 | 1.讓學生瞭解運球上籃之動作要領。<br>2.讓學生學習運球上籃之正確基本動作。<br>3.以樂趣化教學方式增加學生之學習興趣。          |       |    |                                    |                     |           |
| 教學方法 | 1.講述教學法<br>2.示範教學法<br>3.分組練習法<br>4.趣競賽                                    |       |    |                                    |                     |           |
| 學生分析 | 1.在日常生活中觀看過別人玩球或球類的比賽<br>2.曾和同學在下課時打過籃球<br>3.對運球與傳接球已有初步基礎<br>4.對籃球運動有興趣者 |       |    |                                    |                     |           |
| 教學資源 | 場地                                                                        | 籃球場   |    |                                    | 教具                  | 子、表       |
|      | 器材                                                                        | 籃球 13 |    |                                    | 參考書                 | 林版健康與體育課本 |
| 時間分配 | 節次                                                                        | 月     | 日  | 教學重點                               |                     |           |
|      | 一                                                                         | 4     | 15 | 解說並示範一步與持球一步上籃的基本動作技，分組練習與動作指導     |                     |           |
|      | 二                                                                         | 4     | 16 | 解說並示範空手步上籃與原地持球步上籃的基本動作技，分組練習與動作指導 |                     |           |
|      | 三                                                                         | 4     | 17 | 解說並示範接球上籃與空手切入接球上籃的基本動作技，分組練習與動作指導 |                     |           |
|      | 四                                                                         | 4     | 18 | 解說並示範運球上籃與運球上籃的基本動作技，分組練習與動作指導     |                     |           |
|      | 五                                                                         | 4     | 19 | 學習成果測驗與分組趣競賽                       |                     |           |

| 單元目標                                                                                                                                                                             | 教學目標                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 一、認知方面<br>1.瞭解運球上籃的基本動作<br>2.瞭解運球上籃的動作要領<br>3.瞭解比賽中運球上籃的重要性<br>二、技能方面<br>1.學會運球上籃的正確步<br>2.學會運球上籃的球動作<br>3.學會結合運球與上籃動作<br>三、情意方面<br>1.培養認真學習的態度<br>2.學會互相觀並會互相指教<br>3.養成遵守規則的好習慣 | 1-1 能說出運球上籃的基本動作<br>1-2 能說出運球上籃的動作要領<br>1-3 能說出比賽中運球上籃的重要性<br>2-1 能正確的展現運球上籃的正確步<br>2-2 能正確的展現運球上籃的球動作<br>2-3 能正確的展現運球與上籃連貫動作<br>3-1 能培養認真學習的態度<br>3-2 能互相觀並互相指教<br>3-3 能養成遵守規則的好習慣 |
| 對應十大基本能力                                                                                                                                                                         | 分段能力指標                                                                                                                                                                              |
| 1.了解自我與發展潛能<br>2.欣賞、表現與創新<br>3.獨立思考與解決問題<br>4.尊重、關懷與團隊合作<br>5.主動探索與研究                                                                                                            | 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。<br>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。<br>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。<br>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發運動技能。<br>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。                                              |

| 教學目標              | 教學流程及內容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 時間                     | 評量                                                |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------|
| 1-1<br>1-2<br>2-1 | <p>(第一節課)</p> <p>一、準備活動</p> <p>1.集合點名並詢問身心狀況</p> <p>2.引起動機(運球上籃的重要性)</p> <p>3.熱身操、馬克操</p> <p>二、主要活動</p> <p>1.說明及示範步與持球一步上籃的基本動作要領</p> <p>(1)以手持球為例：腳往前出一大步，曲後往上起，腳往上。</p> <p>(2)原地將球如勢託於手掌上，將球往上舉起，於最高點時以手指輕籃球使其離手。</p> <p>(3)原地持球於45°角位置，腳往前一大步起，手勢將球舉起，手指球使其往籃板之線做板動作。</p> <p>2.共同練習</p> <p>3.共同矯正</p> <p>4.再練習</p> <p>5.個別矯正</p> <p>三、結束活動</p> <p>1.收器材</p> <p>2.動作較佳之同學示範</p> <p>3.分心得及提出上課問題與討論</p> <p>4.自我檢討與反省</p> <p>5.預告下次上課內容</p> <p>6.值日生歸還器材</p> <p>7.歡呼解散</p> | 15<br><br>20           | 所有學生能迅速並確實做好暖身運動，並遵守秩序。80%的學生能瞭解及學會步與持球一步上籃之動作要領。 |
| 3-3<br>3-2<br>3-1 | <p>(第二節課)</p> <p>一、準備活動</p> <p>1.集合點名並詢問身心狀況</p> <p>2.引起動機(說明今日課程內容)</p> <p>3.熱身操、初階馬克操</p> <p>二、主要活動</p> <p>1.說明及示範空步上籃與原地持球步上籃的基本動作要領</p> <p>(1)以手運球為例：先不拿球在距離籃約3大步的邊45°角位置，先腳接著出腳後立即起，手同時往上起。</p> <p>(2)待熟練後持球練習，使學童將動作</p>                                                                                                                                                                                                                                             | 5'<br><br>15<br><br>20 | 學生能自我表達動作優並分經驗。                                   |
| 1-3<br>2-2        | <p>(第二節課)</p> <p>一、準備活動</p> <p>1.集合點名並詢問身心狀況</p> <p>2.引起動機(說明今日課程內容)</p> <p>3.熱身操、初階馬克操</p> <p>二、主要活動</p> <p>1.說明及示範空步上籃與原地持球步上籃的基本動作要領</p> <p>(1)以手運球為例：先不拿球在距離籃約3大步的邊45°角位置，先腳接著出腳後立即起，手同時往上起。</p> <p>(2)待熟練後持球練習，使學童將動作</p>                                                                                                                                                                                                                                             | 15<br><br>20           | 所有學生能迅速並確實做好暖身運動，並遵守秩序。80%的學生能瞭解及學會空步上籃與原地持球      |



|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          |                                                            |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------|
| 3-3<br>3-2<br>3-1 | <p>能做到連貫熟。</p> <p>2. 共同練習</p> <p>3. 共同矯正</p> <p>4. 再練習</p> <p>5. 個別矯正</p> <p>三、結束活動</p> <p>1. 收器材</p> <p>2. 動作較佳之同學示範</p> <p>3. 分心得及提出上課問題與討論</p> <p>4. 自我檢討與反省</p> <p>5. 預告下次上課內容</p> <p>6. 值日生歸還器材</p> <p>7. 歡呼解散</p>                                                                                                                                                                                                                                                          | 5'       | <p>上籃之動作要領。</p> <p>學生能自動並優經我作分驗。</p>                       |
| 1-3<br>2-2        | <p>(第三節課)</p> <p>一、準備活動</p> <p>1. 集合點名並詢問身心狀況</p> <p>2. 引起動機(說明今日課程內容)</p> <p>3. 熱身操、馬克操</p> <p>二、主要活動</p> <p>1. 說明及示範接球上籃與空手切入接球上籃的基本動作要領</p> <p>(1) 以手運球為例：先不拿球在距離籃約3大步的邊45°角位置，在接到隊友的傳球後先腳接著出腳後立即起，手同時往上起，球板。</p> <p>(2) 所有人站於三分線外45°角位置，往籃方向，在接到教師的傳球後做出2步上籃動作。</p> <p>2. 共同練習</p> <p>3. 共同矯正</p> <p>4. 再練習</p> <p>5. 個別矯正</p> <p>三、結束活動</p> <p>1. 收器材</p> <p>2. 動作較佳之同學示範</p> <p>3. 分心得及提出上課問題與討論</p> <p>4. 自我檢討與反省</p> <p>5. 預告下次上課內容</p> <p>6. 值日生歸還器材</p> <p>7. 歡呼解散</p> | 15<br>20 | <p>所有學生能迅速並好確實做暖身運動，並遵守秩序。80%的學生能瞭解接球上籃與空手切入接球上籃之動作要領。</p> |
| 3-3<br>3-2<br>3-1 | <p>(第四節課)</p> <p>一、準備活動</p> <p>1. 集合點名並詢問身心狀況</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5'       | <p>學生能自動並優經我作分驗。</p>                                       |
| 1-3               | <p>1. 集合點名並詢問身心狀況</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 15       | <p>所有學生能迅速並好確實做</p>                                        |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |                                                           |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------|
| 2-4               | <p>2.引起動機(說明今日課程內容)</p> <p>3.熱身操、馬克操</p> <p>二、主要活動</p> <p>1.說明並示範運球上籃與運球上籃的基本動作要領</p> <p>(1)所有人站於三分線外45°角位置，流往籃方向運球，在接近籃約4、5步距離做出上籃動作。</p> <p>(2)所有人在底線預備，流運球過中線球後由另一邊帶球上籃。</p> <p>2.共同練習</p> <p>3.共同矯正</p> <p>4.再練習</p> <p>5.個別矯正</p> <p>三、結束活動</p> <p>1.收器材</p> <p>2.動作較佳之同學示範</p> <p>3.分心得及提出上課問題與討論</p> <p>4.自我檢討與反省</p> <p>5.預告下次上課內容</p> <p>6.值日生歸還器材</p> <p>7.歡呼解散</p> | 20 | <p>暖身運動，並遵守秩序。</p> <p>80%的學生能瞭解及學會原地運球上籃與運球上籃之動作要領。</p>   |
| 3-3<br>3-2<br>3-1 | <p>1.收器材</p> <p>2.動作較佳之同學示範</p> <p>3.分心得及提出上課問題與討論</p> <p>4.自我檢討與反省</p> <p>5.預告下次上課內容</p> <p>6.值日生歸還器材</p> <p>7.歡呼解散</p>                                                                                                                                                                                                                                                      | 5' | <p>學生能自我表達動作優並分經驗。</p>                                    |
| 1-2               | <p>(第五節課)</p> <p>一、準備活動</p> <p>1.集合點名並詢問身心狀況</p> <p>2.引起動機(說明今日趣競賽內容)</p> <p>3.熱身操</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 10 | <p>所有學生能迅速並好</p>                                          |
| 3-3               | <p>二、主要活動</p> <p>1.將學生依能力高低均分成兩組並推舉一人擔任組長，之後由小組自行討論安排次。</p> <p>2.參賽者站於三分線外45°角位置，第一人運球帶球上籃，沒進需球以各種投籃方式將球投進後才可將球傳給下一人。</p> <p>3.比賽採計時賽，三二勝制，每場比賽前各組可以有30的小組討論時間。</p>                                                                                                                                                                                                           | 25 | <p>暖身運動，並遵守秩序。</p> <p>所有學生能遵守比賽規則。</p> <p>能幫助隊友與尊重對手。</p> |
| 3-3<br>3-2<br>3-1 | <p>三、結束活動</p> <p>1.收器材</p> <p>2.分比賽心得及討論</p> <p>3.自我檢討與反省</p> <p>4.預告下次上課內容</p> <p>5.值日生歸還器材</p> <p>6.歡呼解散</p> <p>(本單元結束)</p>                                                                                                                                                                                                                                                 | 5' | <p>學生能自我表達動作優並分經驗。</p>                                    |

籃球運動方案教學設計（第八週）

|      |                                                                    |       |    |        |                     |           |
|------|--------------------------------------------------------------------|-------|----|--------|---------------------|-----------|
| 單元名稱 | 籃球比賽                                                               |       |    | 教學者    | 鄭智聰                 |           |
| 教材來源 | 自編                                                                 |       |    | 教學時間   | 4/22~4/23 共二節 80 分鐘 |           |
| 教材分析 | 1.讓學生瞭解籃球比賽之基本規則。<br>2.讓學生瞭解遵守規則的重要性。<br>3.從比賽中學習尊重隊友與對手，並服從裁判的判決。 |       |    |        |                     |           |
| 教學方法 | 1.正式競賽                                                             |       |    |        |                     |           |
| 學生分析 | 1.在日常生活中觀看過籃球比賽<br>2.曾和同學在下課時打過籃球<br>3.學習過各種籃球技<br>4.瞭解籃球基本規則      |       |    |        |                     |           |
| 教學資源 | 場地                                                                 | 籃球場   |    |        | 教具                  | 子、表       |
|      | 器材                                                                 | 籃球 13 |    |        | 參考書                 | 林版健康與體育課本 |
| 時間分配 | 節次                                                                 | 月     | 日  | 教學重點   |                     |           |
|      | 一                                                                  | 4     | 22 | 個人投籃大賽 |                     |           |
|      | 二                                                                  | 4     | 23 | 團隊籃球比賽 |                     |           |
|      | 三                                                                  |       |    |        |                     |           |
|      | 四                                                                  |       |    |        |                     |           |
|      | 五                                                                  |       |    |        |                     |           |

| 單元目標                                                                                                                                                                                                                         | 教學目標                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>一、認知方面</p> <p>1.瞭解籃球比賽的基本規則</p> <p>2.瞭解籃球比賽中團隊合作的重要性</p> <p>3.瞭解籃球比賽中尊重對手的重要性</p> <p>二、技能方面</p> <p>1.學會遵守籃球比賽規則</p> <p>2.學會將所學得的籃球技運用於比賽中</p> <p>三、情意方面</p> <p>1.學會良好的運動家精神</p> <p>2.養成遵守規則的好習慣</p> <p>3.培養為團隊努力奮鬥的精神</p> | <p>1-1 能說出籃球比賽的基本規則</p> <p>1-2 能說出比賽中團隊合作的重要性</p> <p>1-3 能說出比賽中尊重對手的重要性</p> <p>2-1 能確實的遵守籃球比賽規則</p> <p>2-2 在比賽中能正確的展現籃球技</p> <p>3-1 能展現良好的運動家精神</p> <p>3-2 能養成遵守規則的好習慣</p> <p>3-3 能與隊友互助合作並有努力奮鬥的精神</p> |
| 對應十大基本能力                                                                                                                                                                                                                     | 分段能力指標                                                                                                                                                                                                  |
| <p>1.了解自我與發展潛能</p> <p>2.欣賞、表現與創新</p> <p>3.表達、溝通與分</p> <p>4.尊重、關懷與團隊合作</p> <p>5.主動探索與研究</p>                                                                                                                                   | <p>1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p> <p>6-2-5 瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p>                                     |

| 教學目標                     | 教學流程及內容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 時間                     | 評量                                       |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------|
| 1-1<br>1-2<br>2-1<br>2-2 | <p>(第一節課)</p> <p>一、準備活動</p> <p>1.集合點名並詢問身心狀況</p> <p>2.引起動機(今日比賽內容)</p> <p>3.熱身操</p> <p>二、主要活動</p> <p>1.比賽項目：個人投籃大賽</p> <p>2.每人流於邊45°位置、罰球線與邊45°位置各投4球共12球，計算個人進球數。</p> <p>3.取前五名選手，於賽後獎。</p> <p>三、結束活動</p> <p>1.收器材</p> <p>2.獎</p> <p>3.預告明日比賽內容</p> <p>4.值日生歸還器材</p> <p>5.歡呼解散</p>                                                              | 10<br><br>25<br><br>5' | 所有學生能迅速並確實做好暖身運動，並遵守秩序。所有學生能遵守比賽規則與尊重對手。 |
| 1-2<br>2-1<br>2-2        | <p>(第二節課)</p> <p>一、準備活動</p> <p>1.集合點名並詢問身心狀況</p> <p>2.引起動機(今日比賽內容)</p> <p>3.熱身操</p> <p>二、主要活動</p> <p>1.比賽項目：團隊籃球大賽</p> <p>2.將所有人分為兩隊，每次上場5人，但每個人都必須有上場的機會。</p> <p>3.比賽分上下半場，每半場7分鐘，中場休息1分鐘。</p> <p>4.比賽規則同正式籃球比賽。</p> <p>5.得分最高之隊伍為優勝。</p> <p>三、結束活動</p> <p>1.收器材</p> <p>2.獎</p> <p>3.預告明日上課內容</p> <p>4.值日生歸還器材</p> <p>5.歡呼解散</p> <p>(本單元結束)</p> | 10<br><br>25<br><br>5' | 所有學生能迅速並確實做好暖身運動，並遵守秩序。所有學生能遵守比賽規則與尊重對手。 |

附 錄 三

躲 避 球 運 動 教 學 教 案 設 計

|      |                                                                   |        |    |                                            |                                     |
|------|-------------------------------------------------------------------|--------|----|--------------------------------------------|-------------------------------------|
| 單元名稱 | 躲 避 球                                                             |        |    | 教學者                                        | 鄭 智 聰                               |
| 教材來源 | 自 編                                                               |        |    | 教學時間                                       | 3/15、3/29、4/12、4/25、4/26 共五節 200 分鐘 |
| 教材分析 | 4. 讓學生學習躲避球之正確基本動作。<br>5. 讓學生學會對躲避球球、準之控制能力。<br>6. 以趣競賽提升學生的學習動機。 |        |    |                                            |                                     |
| 教學方法 | 1. 示範教學法<br>2. 分組練習法<br>3. 趣 競 賽                                  |        |    |                                            |                                     |
| 學生分析 | 5. 曾和同學在上課或下課時打過躲避球<br>6. 在體育課時上過躲避球教學<br>7. 對躲避球運動有興趣者           |        |    |                                            |                                     |
| 教學資源 | 場地                                                                | 綜合球場   |    | 教具                                         | 子、表                                 |
|      | 器材                                                                | 躲避球 7、 |    | 參考書                                        | 林版健康與體育課本                           |
| 時間分配 | 節次                                                                | 月      | 日  | 教學重點                                       |                                     |
|      | 一                                                                 | 3      | 15 | 說明躲避球的歷由來、躲避球基本規則及解說並示範傳接球的基本動作技，分組練習與動作指導 |                                     |
|      | 二                                                                 | 3      | 29 | 講解並示範攻擊與躲技，分組練習與動作指導                       |                                     |
|      | 三                                                                 | 4      | 12 | 分組比賽練習                                     |                                     |
|      | 四                                                                 | 4      | 25 | 球 準比賽與攻擊大賽                                 |                                     |
|      | 五                                                                 | 4      | 26 | 分組競賽、期 獎與表現講評                              |                                     |

| 單元目標                                                                                                                                                                           | 教學目標                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 一、認知方面<br>1. 認識躲避球的歷史<br>2. 瞭解躲避球的基本規則<br>3. 認識躲避球的動作要領<br>二、技能方面<br>1. 學會傳接球基本動作<br>2. 學會正確攻擊基本動作<br>3. 學會躲基本動作<br>三、情意方面<br>1. 培養認真學習的態度<br>2. 學會互相觀 並會互相指教<br>3. 養成遵守規則的好習慣 | 1-4 能說出躲避球的歷史<br>1-5 能說出躲避球的基本規則<br>1-6 能說出躲避球的動作要領<br>2-1 能正確的展現傳接球動作<br>2-2 能正確的展現攻擊動作<br>2-3 能正確的展現躲動作<br>3-1 能培養認真學習的態度<br>3-2 能互相觀 並互相指教<br>3-3 能養成遵守規則的好習慣 |
| 對應十大基本能力                                                                                                                                                                       | 分段能力指標                                                                                                                                                           |
| 6. 了解自我與發展潛能<br>7. 欣賞、表現與創新<br>8. 獨立思考與解決問題<br>9. 尊重、關懷與團隊合作<br>10. 主動探索與研究                                                                                                    | 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。<br>3-2-3 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技。<br>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。<br>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發運動技能。<br>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。                   |

| 教學目標              | 教學流程及內容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 時間                     | 評量                                                                   |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 1-1<br>1-2<br>2-1 | <p>(第一節課)</p> <p>一、準備活動</p> <p>1.集合點名並詢問身心狀況</p> <p>2.引起動機(躲避球歷史及運動方案課程內容)</p> <p>3.熱身操、馬克操</p> <p>二、主要活動</p> <p>1.說明及示範傳接球的基本動作要領</p> <p>(1)以手持球為例：雙手持球，傳球時以手掌球，手曲往後置於身體後方。</p> <p>(2)腳往前出一大步，將球往上45°角出。</p> <p>(3)接球時雙手微置於前，雙手手掌張開呈狀，接到球時勢往內縮以削減其力道。</p> <p>2.分組練習</p> <p>3.共同矯正</p> <p>4.再練習</p> <p>5.個別矯正</p> <p>三、結束活動</p> <p>1.收器材</p> <p>2.動作較佳之同學示範</p> <p>3.分心得及提出上課問題與討論</p> <p>4.自我檢討與反省</p> <p>5.預告下次上課內容</p> <p>6.值日生歸還器材</p> <p>7.歡呼解散</p> | 15<br><br>20           | 所有學生能迅速並確實做好暖身運動，並遵守秩序。80%的學生能瞭解及學會傳接球之動作要領。                         |
| 3-3<br>3-2<br>3-1 | <p>(第二節課)</p> <p>一、準備活動</p> <p>1.集合點名並詢問身心狀況</p> <p>2.引起動機(說明今日課程內容)</p> <p>3.熱身操、馬克操</p> <p>二、主要活動</p> <p>1.說明及示範攻擊與躲的基本動作要領</p> <p>(1)以手持球為例：雙手持球，攻擊時以手掌球，手曲往後置於身體後方。</p> <p>(2)腳往前出一大步，將球往前用力出。</p> <p>(3)做躲攻擊時面對攻擊者倒退，注視球並將雙手置於前呈</p>                                                                                                                                                                                                                | 5'<br><br>15<br><br>20 | 學生能自我表達動作優並分經驗。<br><br>所有學生能迅速並確實做好暖身運動，並遵守秩序。80%的學生能瞭解及學會攻擊與躲之動作要領。 |





|                   |                                                                                                                                                                      |    |                                 |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------|
| 3-3<br>3-2<br>3-1 | 2.選手站於內場任何位置，球時不可越中線<br>3.每人3球，擊中即得1分<br>計2次競賽總得分數，取前五名選手，於賽後獎。<br>三、結束活動<br>1.收器材<br>2.獎及優缺點解說<br>3.分心得及提出上課問題與討論<br>4.自我檢討與反省<br>5.預告下次上課內容<br>6.值日生歸還器材<br>7.歡呼解散 | 5' | 學生能自動並<br>我表達優<br>作經驗。          |
| 1-2               | (第五節課)<br>一、準備活動<br>1.集合點名並詢問身心狀況<br>2.引起動機(說明今日競賽內容)<br>3.熱身操                                                                                                       | 10 | 所有學生並<br>能迅速做好                  |
| 3-3               | 3.熱身操<br>二、主要活動<br>1.將學生依能力高低均分成兩組並推舉一人擔任組長。<br>2.之後由小組自行討論比賽策略。<br>3.比賽採三二勝制，每場比賽5分鐘。<br>4.以正式躲避球比賽規則進行比賽。                                                          | 15 | 暖身並遵<br>動，秩序。                   |
| 3-3<br>3-2<br>3-1 | 三、結束活動<br>1.收器材<br>2.分比賽心得及討論<br>3.課程結束總檢討與講評<br>4.針對學童表現給予適當獎勵<br>5.值日生歸還器材<br>6.歡呼解散<br><br>(本單元結束)                                                                | 15 | 所有學生比<br>能遵守規則。<br>隊友與尊重<br>對手。 |

#### 附錄四

#### 研究觀察日誌

|        |                                                                                                                                                 |            |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 觀察日期   |                                                                                                                                                 | 2013.03.04 |
| 教學項目   |                                                                                                                                                 | 籃球運球       |
| 教學內容簡述 | 1.集合點名、熱身操、簡易馬克操。<br>2.說明籃球歷史，並詢問學生籃球最的基本動作為何。<br>3.說明與示範原地運球基本動作技術。<br>4.上課檢討與反省。                                                              |            |
| 學生學習情形 | 1.大部分學生在熱身時皆能確實的做到暖身運動。<br>2.一開始對某些未練習過的動作，第一次練習時學生較無法將動作做準確，而在再一次講解示範後多數學生已能確實做到。<br>3.多數的學生都明顯未學習過正確的原地運球技術，在第二次示範與個別動作修正後已有明顯改善。             |            |
| 教學心得摘要 | <p>時間的安排適當，由於參與者人數不多，因此能完全的掌握所有人的學習狀況，有些學生易受外務所干擾而分心。針對此問題要再調整集合時的排隊位置。</p> <p>上課時可以明顯看出一、二位參與者心不在焉，無法用心學習，必須特別注意，並適時的給予正增強來使參與者的信心以提高學習興趣。</p> |            |
| 偶發事件處理 | <p>今天為第一天上課，所有學生除了 S10 之外皆能準時到指定集合地點集合。在 S1 到班級通知 S10 後，所有人集合完畢。於下課後個別與 S10 談話，希望他能務必遵守集合時間，與團隊規定，如有事情要事先告知。</p>                                |            |

|         |                                                                                                                                                                         |                     |  |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--|
| 觀 察 日 期 |                                                                                                                                                                         | 2013.03.05          |  |
| 教 學 項 目 |                                                                                                                                                                         | 籃 球 原 地 與 V 字 型 運 球 |  |
| 教學內容簡述  | 1.集合點名、熱身操、簡易馬克操。<br>2.複習 日上課內容，練習非慣用手之原地運球。<br>3.說明與示範 V 字型運球基本動作技 與使用時機。<br>4.上課檢討與反省。                                                                                |                     |  |
| 學生學習情形  | 1.多數學童對原地的運球動作仍很生疏，但非慣用手比慣用手的運球明顯不習慣，在個別指導其動作要領後已較能執行準確的動作。<br>2.在 V 字型換手運球比單手運球更不熟練，要再多作練習。                                                                            |                     |  |
| 教學心得摘要  | 上課時學生分心的狀況還是偶而會發生，不過已比前一天改善，因多數學生對籃球的基本運球動作還很 生，每節上課前需再利用些許時間作複習，且可發現有些學生已慢慢對籃球產生興趣。                                                                                    |                     |  |
| 偶發事件處理  | 研究者於今日 7 點 50 分到達籃球場時，S1 表示所有人皆準時集合且熱身完畢，因此給予所有人口頭鼓勵，並能持續其自動自發的精神。<br><br>今日上課時 S11 對隊友有口氣不好的情況，而在取球練習時有些參與者有爭搶球的舉動，因此研究者今天在課後檢討時明定處罰規則，往後如有遲到、上課不專心、口角爭執和搶球舉動者將罰 球場一 。 |                     |  |

|             |                                                                                                                                                                                                    |                        |  |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--|
| 觀 察 日 期     |                                                                                                                                                                                                    | 2013.03.06             |  |
| 教 學 項 目     |                                                                                                                                                                                                    | 籃 球 原 地 變 換 節      運 球 |  |
| 教 學 內 容 簡 述 | 1.集 合 點 名、熱 身 操、簡 易 馬 克 操。<br>2.複 習 原 地 與 V 字 型 運 球 技     。<br>3.說 明 與 示 範 變 換 節      運 球 基 本 動 作 技     。<br>4.上 課 檢 討 與 反 省。                                                                      |                        |  |
| 學 生 學 習 情 形 | 1.多 數 參 與 者 對 原 地 與 V 字 型 的 運 球 動 作 仍 不 夠 熟<br>練，需 不 斷 地 個 別 指 導 並 提      動 作 要 領 使 其 熟      並<br>維 持 標 準 動 作。<br>2.在 變 換 節      運 球 時，非 慣 用 手 較 無 法 正 確 地 執 行 動<br>作，且 多 數 學 生 還 是 會 邊 運 球 邊 看 球。 |                        |  |
| 教 學 心 得 摘 要 | 前 兩 天 的 練 習 時 都 是 由 參 與 者 自 我 練 習，研 究 者<br>個 別 指 正 動 作 要 領，但 參 與 者 仍 是 無 法 正 確 地 做 出 標<br>準 動 作。因 此 將 所 有 人 分 為 兩 排 後 面 對 面 練 習，互 相<br>觀      學 習 對 方 的 優 點，並 能 發 現      此 的 缺 點 而 立 即 改<br>進。     |                        |  |
| 偶 發 事 件 處 理 | 參 與 者 在 經 過 兩 天 的 活 動 參 與 後，有 些 已 開 始 慢<br>慢 顯      出 本 性 來。態 度 明 顯 散 漫 或 在 教 學 時 不 專 心、<br>做 事      衍 與 無 故 捉 弄 他 人 的 行 為。因 此，在 課 程 結 束<br>時 間 時 一 一 點 出，並 不 予 對 其 表 現 加 分，使 其 有 所 警<br>並 改 進。    |                        |  |

|        |                                                                                                                                                          |            |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 觀察日期   |                                                                                                                                                          | 2013.03.07 |
| 教學項目   |                                                                                                                                                          | 籃球原地變換方向運球 |
| 教學內容簡述 | 1.集合點名、熱身操、簡易馬克操。<br>2.複習原地與V字型運球技。<br>3.說明與示範變換方向運球基本動作技。<br>4.上課檢討與反省。                                                                                 |            |
| 學生學習情形 | 1.多數參與者對原地運球技在不斷練習與糾正其動作後已較能執行正確。而對V字型的運球動作仍不夠熟練。<br>2.在變換方向運球時，再細示範與講解後都能確實做到動作要領。                                                                      |            |
| 教學心得摘要 | 今天練習V字型運球時將所有人分為兩排後面對面練習，互相觀對方的動作後，要此說出對方的優缺點並自我察覺和改進，發現參與者皆能認真的觀察，確實給予回饋，獲得正向回饋的同學更增加其自信心。                                                              |            |
| 偶發事件處理 | 集合練習時，S6的老師表示該參與者天的作業未帶回，他馬上回教寫。在研究者與其協調後，S6應會利用下課快寫完，藉機培養其對自己負責的態度。<br>S11在練習時未正確地做出標準動作，研究者他改進時，S11不在意的回“沒關係”。從此可知其做事態度非常隨便，因此藉此一機會教導其面對任何事情時要積極認真的看待。 |            |

|        |                                                                                                                                                                                  |            |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 觀察日期   |                                                                                                                                                                                  | 2013.03.08 |
| 教學項目   |                                                                                                                                                                                  | 趣 競賽       |
| 教學內容簡述 | 1.集合點名、熱身操。<br>2.分組與講解比賽方法與規則。<br>3.比賽過程討論與發表心得。                                                                                                                                 |            |
| 學生學習情形 | 1.參與者在比賽過程皆很認真的參與。<br>2.在接受到指示時都能確實的執行所要求的動作。<br>3.兩位組長能盡責的 演好自己的角色，而組員們也<br>都能服從指 與盡自己的本份。                                                                                      |            |
| 教學心得摘要 | 前四天的練習都是單調的自我反覆練習，未免令有些學生感到無聊而失去興趣。在今天的趣 競賽時可感受到學生皆能積極的參與，而且確實的執行練習過的動作。                                                                                                         |            |
| 偶發事件處理 | 賽後集合檢討時，S11因所屬的隊伍 了而怪罪同組的 S6 浪費 太多時間。因此研究者將兩隊的指示互換後再比一次，而 S11 該隊還是 了，且 S11 仍然覺得是別人的錯誤。研究者便將 S6 所抽到的題目 S11 來執行指示與回 題目，結果 S11 也花了不少時間且在他人的幫忙下才完成，讓他能設身處地為他人設想，要學習幫助、關心他人而不是只會指責他人。 |            |

|        |                                                                                                                |            |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 觀察日期   |                                                                                                                | 2013.03.11 |
| 教學項目   |                                                                                                                | 籃球行進間運球練習  |
| 教學內容簡述 | 1.集合點名、熱身操、簡易馬克操。<br>2.說明與示範行進間運球基本動作技。。<br>3.上課檢討與反省。                                                         |            |
| 學生學習情形 | 1.部分參與者運球時有彈球過高的現象，且會習慣性地將球置於身前運球，且運球時會著球看。<br>2.今天的課程教學，學生的注意力和上課狀況比上週良好許多。                                   |            |
| 教學心得摘要 | 由於行進間的運球學習一直是最學生最感困難，且需花較多時間糾正其動作與練習的課程，因此在每次練習時需不斷的提參與者正確的動作要領，並不斷地讚美以增加其自信心。                                 |            |
| 偶發事件處理 | 集合做操時，S11因S12未將手平舉，而以半開玩笑的口大聲斥責S12“手舉起來！你是殘！”。雖然S12和S11私交不錯且知道是開玩笑而未生氣，但還是S12在說話時要先思考一下語氣與態度，以免一時口之快而上身，或不必要的。 |            |



|        |                                                                                                                                                                                                           |            |      |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------|
| 觀察日期   |                                                                                                                                                                                                           | 2013.03.12 |      |
| 教學項目   |                                                                                                                                                                                                           | 籃球行進       | 運球練習 |
| 教學內容簡述 | 1.集合點名、熱身操、簡易馬克操。<br>2.說明與示範行進                      運球基本動作技                      。<br>3.上課檢討與反省。                                                                                                          |            |      |
| 學生學習情形 | 1.參與者在                      運球時感到很困難，對於換手運球時機和腳步移動的步                      仍不熟練，運球時                      還是會習慣性                      著球看。<br>2.有些參與者在練習時的態度依然不夠積極，要隨時注意是否有分心的情形而給予提                      。 |            |      |
| 教學心得摘要 | 因為行進                      運球比行進運球較為困難，對部份在行進運球不熟練的參與者更需花多一點的時間再示範與解說。而在多次的練習與指導動作要領後，有些參與者雖還不太熟練但已能做出正確的動作要領。                                                                                             |            |      |
| 偶發事件處理 | 因部份參與者上課態度仍不夠積極，在今天課後檢討與反省時間，研究者對參與者表示將於往後每日課程結束後，對當天表現進行評分，表現優良將給予加分，表現普通或言行不佳者將不予加分，甚或                      分。                                                                                          |            |      |

|        |                                                                                                   |            |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 觀察日期   |                                                                                                   | 2013.03.13 |
| 教學項目   |                                                                                                   | 趣 競賽       |
| 教學內容簡述 | 1.集合點名、熱身操。<br>2.分組與講解比賽方法與規則。<br>3.比賽過程討論與發表心得。                                                  |            |
| 學生學習情形 | 1.參與者在比賽過程皆很認真的參與，並能發 團體合作的精神完成比賽。<br>2.比賽過程中能遵守比賽規則，並盡自己之所能為團隊求取勝利。<br>3.2 隊隊員皆能理性的溝通，也能服從隊長的指 。 |            |
| 教學心得摘要 | 雖然 運球是新學習的動作技 ，但在 日反覆的個別指導與練習後，雖然有些參與者的動作還不很熟練，但在比賽中可發現，多數人已能捉到要領，且能在不 球的情形下完成比賽。                 |            |
| 偶發事件處理 | 進行趣 競賽時，因 S9 必須上特教課程而造成 2 組人數不一樣，在與所有參與者溝通後，同意以各隊個人分數加總後平均的方式判斷勝負。                                |            |

|        |                                                                                             |            |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 觀察日期   |                                                                                             | 2013.03.14 |
| 教學項目   |                                                                                             | 「態度」影片欣賞   |
| 教學內容簡述 | 1.解說影片內容。<br>2.觀賞影片。<br>3.填寫學習單。                                                            |            |
| 學生學習情形 | 1.除了 S7、S10 和 S11 外，其餘參與者皆能專心地觀賞影片，並認真確實的填寫學習單。<br>2.有些參與者的國語程度不佳，無法完整的表達出想要表達的感受。          |            |
| 教學心得摘要 | 因為部份參與者的文字表達的能力較為困難，因此下次的影片欣賞在填寫學習單時，可以參與者以口語的方式說出感想，如果時間充的話，也可讓所有參與者先發表自己的心得，藉此可讓參與者互相觀學習。 |            |
| 偶發事件處理 |                                                                                             |            |

|        |                                                                                                                                                                             |            |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 觀察日期   |                                                                                                                                                                             | 2013.03.15 |
| 教學項目   |                                                                                                                                                                             | 躲避球        |
| 教學內容簡述 | 1.集合點名、熱身操、簡易馬克操。<br>2.說明與示範躲避球傳接球基本動作技。<br>3.分組對抗練習。<br>4.上課檢討與反省。                                                                                                         |            |
| 學生學習情形 | 1.參與者對於今日的課程內容都感到非常興奮，但在練習內場傳外場的傳接球練習時，會習慣以手球的方式投球。<br>2.在解說與個別指導後，參與者已較能以正確姿勢和利用身體力量傳接球。                                                                                   |            |
| 教學心得摘要 | 國小階段學生大部分還是較喜歡打躲避球，但缺乏正確的指導，在投球時大多姿勢錯誤或力量不足，無法將球準確地傳給隊友。經過個別指導動作要領後，雖傳球距離仍不夠遠，但較不會有偏差的狀況。而在分組對抗時，可以看到參與者都非常有興致且積極的參與，因此在往後課程結束後，約有十分鐘的時間可安排一些球類比賽（如：三對三籃球賽、躲避球賽）來提高學生的學習興趣。 |            |
| 偶發事件處理 | 因 S2 必須參與比賽的練習，使得分組對抗時其中一組缺少一人，於是研究者加入該組，但只能傳接球，不可殺球。可以看出有研究者的加入，參與者玩得比平常更起勁，因此今日的上課秩序比以往更好。                                                                                |            |

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                  |  |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--|
| 觀 察 日 期                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2013.03.18       |  |
| 教 學 項 目                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 籃 球      前 傳 接 球 |  |
| 教<br>學<br>內<br>容<br>簡<br>述 | 1.集 合 點 名、熱 身 操、簡 易 馬 克 操。<br>2.說 明 與 示 範      前 傳 接 球 基 本 動 作 技     。<br>3.分 組 練 習、個 別 指 導。<br>4.上 課 檢 討 與 反 省。                                                                                                                                                                     |                  |  |
| 學<br>生<br>學<br>習<br>情<br>形 | 1.多 數 的 參 與 者 從 未 學 習 過 雙 手 的 傳 球，練 習 時 會 習<br>慣 性 地 以 單 手 推 球 的 方 式 傳 球。<br>2.有 些 參 與 者 在 轉 手 時 因 害 怕 會      球 而 過 於 注 意 手 部<br>的 動 作，無 法 協 調 流      的 將 球 傳 出；還 有 些 不 習 慣<br>傳 球 時      步 的 動 作，所 以 傳 球 距 離 不 夠 遠。<br>3.有 些 在 接 球 時 會 習 慣 性 地 抱 球，接 球 的 手 部      勢 還<br>要 多 練 習。   |                  |  |
| 教<br>學<br>心<br>得<br>摘<br>要 | 籃 球      前 傳 接 球 技      和 一 般 的 球 類 運 動 不 同，所<br>以 研 究 者 花 了 相 當 多 的 時 間 在 講 解 和 示 範 上，而 學 生<br>的 問 題 大 多 在 傳 球 翻 手 時 未 確 實 地 完 成 動 作 便 急 欲 將<br>球 傳 出，也 未 確 實 的 將 步      往 前      出，所 以 未 用 到 身<br>體 的 力 量 而 傳 不 遠。因 此，在 練 習 時 必 須 對 於 每 位 參<br>與 者      細 的 個 別 改 進 其 動 作 上 的 缺 點。 |                  |  |
| 偶<br>發<br>事<br>件<br>處<br>理 | 由 於 今 天 早 上 下     ，籃 球 場      無 法 上 課，因 而<br>改 至 慎 思 樓 地 下      上 課，並 以 開 合      代      步。                                                                                                                                                                                           |                  |  |

|        |                                                                                                          |            |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 觀察日期   |                                                                                                          | 2013.03.19 |
| 教學項目   |                                                                                                          | 籃球雙手地板傳球   |
| 教學內容簡述 | 1.集合點名、熱身操、簡易馬克操。<br>2.說明與示範雙手地板傳球基本動作技。。<br>3.分組練習、個別動作指導。<br>4.上課檢討與反省。                                |            |
| 學生學習情形 | 1.雙手地板傳球的動作要領與前傳球類似，因於前一日已學習過前傳球，故能很快的適應其傳球方式。<br>2.有些參與者在傳球時的轉手動作仍不夠確實，並且要時時提才會做出步動作。<br>3.接球的手部勢要再多練習。 |            |
| 教學心得摘要 | 地板傳球較前傳球不需要使用到太多的力量，而且又是類似的動作，所以可先練習前傳球，動作熟練後再學習地板傳球很快便能上手。並只要提參與者將注意力在傳球時彈球的位置，讓隊友能很容易的接傳來的球。           |            |
| 偶發事件處理 | S4 在接球時因手未確實張開，造成手指輕微的扭傷，他立即到健康中心進行冰後已無大礙。                                                               |            |

|        |                                                                                            |            |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 觀察日期   |                                                                                            | 2013.03.20 |
| 教學項目   |                                                                                            | 籃球雙手頂上傳球   |
| 教學內容簡述 | 1.集合點名、熱身操、簡易馬克操。<br>2.說明與示範雙手頂上傳球基本動作技。<br>3.分組練習、個別動作指導。<br>4.上課檢討與反省。                   |            |
| 學生學習情形 | 1.部份初學者較無法控制自己的力量，球還未傳給隊友便已落地。<br>2.多數的參與者在接球時，常因無法確實接而有球的現象。<br>3.今日的上課秩序良好，參與者的學習狀況也較積極。 |            |
| 教學心得摘要 | 頂上傳球的重點在於速度和準確度，由於多數的參與者是初學，且因力量不足而傳不遠。經過反覆的講解與練習後，發現參與者較感困難的是手指與手力量的使用，故在熱身時可多加強此處的訓練。    |            |
| 偶發事件處理 | 課程結束後，讓參加太平節三對三籃球賽的參與者互相練習比賽，其餘未參加者也表示有興趣想試看看，研究者應於明天安排其他人比賽。                              |            |

|         |                                                                                                         |               |  |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--|
| 觀 察 日 期 |                                                                                                         | 2013.03.21    |  |
| 教 學 項 目 |                                                                                                         | 籃 球 綜 合 傳 接 球 |  |
| 教學內容簡述  | 1.集合點名、熱身操、簡易馬克操。<br>2.說明與示範傳球後移動 位基本動作技 。<br>3.分組練習。<br>4.上課檢討與反省。                                     |               |  |
| 學生學習情形  | 1.移動間的傳球因加上 一步後身體往前的力量，故較能直接地傳給隊友而不會有落地情況。<br>2.部份參與者傳球時有忽高忽低的現象，無法控制自己的傳球位置。<br>3.頂上傳球時，有些參與者的傳球 勢不正確。 |               |  |
| 教學心得摘要  | 參與者在原地傳接球練習時，普遍會有力量不足的情況，在加上傳球後往前 位移動後，便能增加傳球的距離。但有些學生在練習時常因 快而使得動作未做卻確實，於是要求參與者 慢速度，先求動作的標準再求快。        |               |  |
| 偶發事件處理  | 因今日上 8點學校舉行英語會考，於是前一天下課前便告知參與者今天提早至 7點 40分上課，8點到 8點 30分會考結束後再下來繼續練習。                                    |               |  |



|         |                                                                                                                                                               |            |  |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|
| 觀 察 日 期 |                                                                                                                                                               | 2013.03.22 |  |
| 教 學 項 目 |                                                                                                                                                               | 分 組 趣 競 賽  |  |
| 教學內容簡述  | 1.集合點名、熱身操。<br>2.說明比賽內容、規則與分組方式。<br>3.比賽過程討論與發表心得。                                                                                                            |            |  |
| 學生學習情形  | 1.所有參與者皆能接受分組方式，能發 團隊合作的<br>精神。<br>2.各小組能透過小組討論的方式，安排合適的 次，<br>並能確實的遵守規則。<br>3.對於比賽的結果都能欣然接受，不會責怪自己的組<br>員。                                                   |            |  |
| 教學心得摘要  | 由於之前的分組方式是由研究者按照參與者的運<br>動能力來分，在經過 3 週的練習與熟 後，所有人都<br>知道 此的能力。因此本次的分組方式由小組長 S1 和<br>S2 以 的方式 流 選自己的組員，每位參與者都<br>覺得這樣的方式都很公平，在比賽過程中也都能認真<br>的參與並確實的做出所教授的動作技 。 |            |  |
| 偶發事件處理  |                                                                                                                                                               |            |  |

|         |                                                                                                                                 |                 |  |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--|
| 觀 察 日 期 |                                                                                                                                 | 2013.03.25      |  |
| 教 學 項 目 |                                                                                                                                 | 籃 球 行 進 間 傳 接 球 |  |
| 教學內容簡述  | 1.集合點名、熱身操、簡易馬克操。<br>2.說明與示範行進間傳接球基本動作技。<br>3.分組練習、動作指導。<br>4.上課檢討與反省。                                                          |                 |  |
| 學生學習情形  | 1.參與者在行進傳球時會因忽略隊友正處於前進狀態，使得隊友的接球位置在身後或過前。<br>2.經過研究者的解說並示範，要求傳球位置在隊友的身前約半部距離，並以雙手傳球方式傳接球，才不會有過高或過低的現象。<br>3.在多次反覆練習後，球的狀況便減少許多。 |                 |  |
| 教學心得摘要  | 行進間的傳接球講求的是與隊友的默配合，而且傳球位置又與一般原地的接球不同，在接球後又必須馬上將球傳出的狀況下，參與者會常因動作不夠確實而球。在研究者再次的說明其動作要領和練習後，參與者的動作已較開始來的熟練，失誤情況也變少了。               |                 |  |
| 偶發事件處理  |                                                                                                                                 |                 |  |

|        |                                                                                                        |               |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 觀察日期   |                                                                                                        | 2013.03.26    |
| 教學項目   |                                                                                                        | 籃球行進間傳接球與運球練習 |
| 教學內容簡述 | 1.集合點名、熱身操、簡易馬克操。<br>2.說明與示範行進間傳接球與運球的基本動作技。。<br>3.分組練習、動作指導。<br>4.上課檢討與反省。                            |               |
| 學生學習情形 | 1.參與者在前一日已學習過行進間傳接球，在一開始練習時常不習慣運球後再傳球的動作。<br>2.在多次練習後已較能執行研究者所要求的動作。<br>3.多數參與者在行進間的運球時還是會著球看。         |               |
| 教學心得摘要 | 參與者對行進間的運球仍是不夠熟練，而且習慣看球，在準備傳球才開始頭隊友，使得動作不確實且傳球位置錯誤，因此必須加強參與者行進運球技，可於每日體能訓練步時要求參與者運球，使其慢慢熟練後能將注意力從球上移開。 |               |
| 偶發事件處理 |                                                                                                        |               |

|         |                                                                                                                                |            |  |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|
| 觀 察 日 期 |                                                                                                                                | 2013.03.27 |  |
| 教 學 項 目 |                                                                                                                                | 分 組 趣 競 賽  |  |
| 教學內容簡述  | 1.集合點名、熱身操。<br>2.說明比賽內容、規則與分組方式。<br>3.分組練習與小組討論 次。<br>4.比賽過程討論與發表心得。                                                           |            |  |
| 學生學習情形  | 1.由參與者提出分組方式，推選出組長後由組長 選組員。<br>2.各小組能透過小組討論的方式，安排合適的 次，並能確實的遵守規則，比賽時秩序良好。<br>3.比賽時發 團隊合作精神，會協助能力較差的組員，對於比賽的結果都能欣然接受，不會責怪自己的組員。 |            |  |
| 教學心得摘要  | 由比賽中可發現，在例行性傳球練習時較少發生失誤，而當正式比賽時參與者因過度緊張且想快一點完成的狀況下，便很容易發生傳球失誤的情況，因此要讓參與者對不熟的動作反覆練習。                                            |            |  |
| 偶發事件處理  | 因 S2 參加 選拔會且在 S6 腳扭傷的情況下，只能分為每組 5 個組員，而在討論過後所有參與者同意由其中一位組員重複 2 次。採三 兩勝，在最少時間內完成的小組獲勝。                                          |            |  |

|        |                                                                                                                                |             |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 觀察日期   |                                                                                                                                | 2013.03.28  |
| 教學項目   |                                                                                                                                | 「靈魂衝浪手」影片欣賞 |
| 教學內容簡述 | 1.解說影片內容。<br>2.觀賞影片。<br>3.填寫學習單。                                                                                               |             |
| 學生學習情形 | 1.影片開始先做故事的陳，顯得較為沉，參與者會在私下交，而當進入主要的內容重點時，便較能專心的觀賞影片。<br>2.參與者被影片最後的比賽過程所吸引，且因未接觸過衝浪運動，所以皆感到很好。                                 |             |
| 教學心得摘要 | 在上次影片欣賞時，很多參與者會邊看邊寫學習單而顯得不專心，因此這次學習單是在觀賞完影片後才發下，參與者較能認真的觀賞影片。並加上研究者的解說與引導觀看重點，確實的將影片中所隱含的勵志精神傳達給參與者，許多參與者皆對本片很感興趣，並表示想完整的看完影片。 |             |
| 偶發事件處理 |                                                                                                                                |             |

|         |                                                                                                                                       |            |  |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|
| 觀 察 日 期 |                                                                                                                                       | 2013.03.29 |  |
| 教 學 項 目 |                                                                                                                                       | 躲 避 球      |  |
| 教學內容簡述  | 1.集合點名、熱身操、簡易馬克操。<br>2.說明與示範躲避球攻擊與後退接球基本動作技。<br>3.分組對抗練習。<br>4.上課檢討與反省。                                                               |            |  |
| 學生學習情形  | 1.參與者開始練習攻擊時，會有攻擊位置過高的情況。<br>2.在解說與個別指導後，參與者便較能做出正確攻擊動作，接著要求參與者增加力道與練習後退接球。<br>3.分組對抗練習時，參與者皆很積極的參與，在隊友有失誤時也不會責罵。                     |            |  |
| 教學心得摘要  | 在上一堂地躲避球教學時，以正確的指導過參與者利用手指與手的力量傳接球，今天練習時便較少看到參與者以球的錯誤方式攻擊。但因部份參與手指沒用力或用力過度，使得球有過高或過低的現象，在研究者解說正確施力方式與球位置，並增加攻擊力道後，再次練習時參與者皆能做出正確攻擊動作。 |            |  |
| 偶發事件處理  | S4 因積欠班級導師太多作業，早上練習時被留在班級寫作業無法參加練習，下課時研究者詢問 S4 得知雖然很想下來練習，但因數學都不會而沒寫，研究者要求 S4 要把自己份內的事做完，對自己要有責任感，不會的地方可以問同學，而 S1 和 S3 也表示願意教導他。      |            |  |

|        |                                                                                                                            |            |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 觀察日期   |                                                                                                                            | 2013.04.01 |
| 教學項目   |                                                                                                                            | 籃球籃下板投籃    |
| 教學內容簡述 | 1.集合點名、熱身操、簡易馬克操。<br>2.說明與示範籃下板投籃基本動作技。<br>3.分組練習與個別指導。<br>4.上課檢討與反省。                                                      |            |
| 學生學習情形 | 1.部份參與者在投球時沒用到手指的力量，變成以手掌推球的方式投籃。<br>2.S6和S10不會用單手球，投籃時會以類似雙手頂上傳球的方式投球。<br>3.分組籃下練習時，有些參與者較不習慣以板的方式，仍會準籃投，且會有施力過大的情況。      |            |
| 教學心得摘要 | 由這幾週的教學發現，參與者較不懂得使用手指和手的力量，多數都是使用手的力量，也因而使得投籃動作不夠標準，不是施力不適當，便是投球時有的現象。必須多加訓練參與者練習使用指的力量，力量不足者先從近的距離練習投籃，等動作正確後再慢慢的增加其與籃距離。 |            |
| 偶發事件處理 |                                                                                                                            |            |

|        |                                                                                                                                                            |            |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 觀察日期   |                                                                                                                                                            | 2013.04.02 |
| 教學項目   |                                                                                                                                                            | 籃球罰球線投籃    |
| 教學內容簡述 | 1.集合點名、熱身操、簡易馬克操。<br>2.說明與示範罰球線投籃基本動作技    。<br>3.分組練習與個別指導。<br>4.上課檢討與反省。                                                                                  |            |
| 學生學習情形 | 1.多數參與者在投球時會以手掌推球的方式投籃，且勢都不正確。<br>2.研究者改正參與者投球    勢後，有些人手    力量不夠，投出的球常    不到籃    。<br>3.分組投籃練習時，研究者要求所有參與者縮    投籃距離，先能以標準動作投進籃    ，但增加距離時，研究者又以先前的錯誤方式投球。 |            |
| 教學心得摘要 | 多數參與者因手    較無力，又不會使用手    和手指的力量，而以單手推球的方式投籃，無法準確的準籃    ，因此研究者先要求參與者縮    投籃距離，先做出正確的投籃動作並提高投進的成功率後，再慢慢的增加距離，以改正其錯誤的動作    勢。                                 |            |
| 偶發事件處理 |                                                                                                                                                            |            |



|         |                                                                                                                                |            |  |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|
| 觀 察 日 期 |                                                                                                                                | 2013.04.03 |  |
| 教 學 項 目 |                                                                                                                                | 分 組 趣 競 賽  |  |
| 教學內容簡述  | 1.集合點名、熱身操。<br>2.說明比賽內容、規則與分組方式。<br>3.分組練習與小組討論 次。<br>4.比賽過程討論與發表心得。                                                           |            |  |
| 學生學習情形  | 1.由參與者推選出組長後，由組長 選組員。<br>2.各組在比賽前會互相討論，並依照組員的投籃能力安排 次。<br>3.比賽時兩組皆發 團隊合作精神，在練習會教導能力較差的組員如何投籃，比賽過程中會幫忙 球，並為自己的組員打氣加 ， 了也不會責怪他人。 |            |  |
| 教學心得摘要  | 本次的趣 競賽雖然注重的是個人投籃的穩定性與準確度，但也需依 其他參與者協助 球，所以越能發 合作精神的小組能更快完成比賽。部份參與者在經過前幾週的趣 競賽後，已能瞭解到團隊合作的重要性，並懂得幫助能力較弱者與鼓勵自己的組員。              |            |  |
| 偶發事件處理  | 比賽採三 兩勝制，前兩場結束時兩組各勝一場，而在關鍵的第三場，雙方最後一 在同時間投進打成平手，而進行罰球線的 PK 賽時，最後由 S1 投入並取得勝利。因比賽過程中所有參賽者皆很積極且發 了團隊精神，所以研究者對每個人都給予加分鼓勵。         |            |  |

|        |                                                                                                                     |            |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 觀察日期   |                                                                                                                     | 2013.04.08 |
| 教學項目   |                                                                                                                     | 籃球投籃後位投籃   |
| 教學內容簡述 | 1.集合點名、熱身操、簡易馬克操。<br>2.說明與示範投籃後位投籃基本動作技術。<br>3.分組練習與個別指導。<br>4.上課檢討與反省。                                             |            |
| 學生學習情形 | 1.有些參與者在投完球後會忘記移動到下一個投籃位置，站在原地等待接球。<br>2.有些參與者會試著改以研究者教導的投籃動作，但因手或手力量不夠而無法投進。<br>3.部份參與者因為想用力投籃，反而無法準確的準籃，但都很認真的練習。 |            |
| 教學心得摘要 | 有些參與者在研究者解說前推球投籃方式的缺點後，會試著開始以正確的投籃姿勢投球。在罰球線外其它位置的投籃練習，因缺乏可用以準的籃板而常常，也不習慣投球後移動投籃位置接球再投籃，但反覆練習與提後，多數的參與者以較能適應訓練方式。    |            |
| 偶發事件處理 |                                                                                                                     |            |

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                              |                     |  |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--|
| 觀 察 日 期                    |                                                                                                                                                                                                                                                              | 2013.04.09          |  |
| 教 學 項 目                    |                                                                                                                                                                                                                                                              | 運 球 後 傳 球 與 接 球 投 籃 |  |
| 教<br>學<br>內<br>容<br>簡<br>述 | 1.集 合 點 名、熱 身 操、簡 易 馬 克 操。<br>2.說 明 與 示 範 運 球 後 傳 球 與 接 球 投 籃 基 本 動 作 技 術。<br>3.分 組 練 習 與 個 別 指 導。<br>4.上 課 檢 討 與 反 省。                                                                                                                                       |                     |  |
| 學<br>生<br>學<br>習<br>情<br>形 | 1.部 分 參 與 者 運 球 時 會 著 球 看，運 球 過 中 場 準 備 傳 球 時 才 回 頭 看 隊 友，造 成 球 不 是 傳 不 到 位，便 是 傳 偏，傳 球 的 情 況 相 當 嚴 重。<br>2.轉 身 投 籃 時，多 數 參 與 者 會 忘 記 先 下 球 再 往 後 步，造 成 走 步 的 情 況。<br>3.而 轉 身 後 多 數 的 參 與 者 會 急 於 投 球，在 投 籃 動 作 不 正 確 與 無 確 實 準 確 的 情 況 下，能 投 進 的 參 與 者 不 多。 |                     |  |
| 教<br>學<br>心<br>得<br>摘<br>要 | 雖然 能 做 出 運 球 傳 球 與 接 球 投 籃 正 確 動 作 的 參 與 者 很 少，但 可 看 得 出 來 所 有 人 都 很 積 極 的 參 與，顯 示 出 在 課 程 安 排 時 應 給 予 多 一 點 的 變 化，避 免 過 於 單 調，學 生 會 較 感 興 趣。針 對 個 人 技 術 較 差 的 參 與 者 可 以 減 慢 練 習 速 度 來 提 高 成 功 率，不 可 過 於 躁 進 而 造 成 反 效 果。                                    |                     |  |
| 偶<br>發<br>事<br>件<br>處<br>理 |                                                                                                                                                                                                                                                              |                     |  |

|        |                                                                                                                       |            |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 觀察日期   |                                                                                                                       | 2013.04.10 |
| 教學項目   |                                                                                                                       | 趣 競賽       |
| 教學內容簡述 | 1.集合點名、熱身操。<br>2.說明規則、比賽內容與方式。<br>3.個別練習。<br>4.比賽過程討論與發表心得。                                                           |            |
| 學生學習情形 | 1.比賽中參與者都很積極的參與比賽，每個人都想取得好成績。<br>2.比賽過程可明顯的看出參與者平時投籃是否有認真練習，並正確的使用研究者所教導的投籃技。<br>3.成績較高者在籃下投籃的技明顯比較好，懂得利用板投球的方式提高進球率。 |            |
| 教學心得摘要 | 參與者在比賽時的態度都很積極，但上課時是否認真練習與投籃技的優便成了勝負的關鍵。因此，研究者在賽後獎與檢討時，特別第一名的 S2 示範，要參與者觀察 S2 的動作技與自己的不同之處，不會的地方要多練習並可教他人。            |            |
| 偶發事件處理 | 研究者於課程開始的第一天便已明確的告知參與者，上課時不可有球的舉動。而 S6 於今日初犯時，研究者罰其球場 2，但不到 10 分鐘又再犯，於是又再處罰 S6 球場 2。                                  |            |

|         |                                                                                                                                                                 |                     |  |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--|
| 觀 察 日 期 |                                                                                                                                                                 | 2013.04.11          |  |
| 教 學 項 目 |                                                                                                                                                                 | 「 卡 特 教 頭 」 影 片 欣 賞 |  |
| 教學內容簡述  | 1.解說影片內容。<br>2.研究者指導影片觀賞重點。<br>3.填寫學習單。                                                                                                                         |                     |  |
| 學生學習情形  | 1.影片內容是有關籃球團隊故事，所以參與者很感興趣，每個人都很認真的觀看。<br>2.參與者對影片中練習與比賽的情節最感興趣，因是熱 的運動項目，而影片所要傳達的意 又相當清，所以心得單的填寫都相當詳實。                                                          |                     |  |
| 教學心得摘要  | 由於上次影片欣賞時學習單是在觀賞完影片後才發下，以致參與者有遲交甚至有忘記劇情的情況，因此這次的學習單於影片欣賞前便已發給參與者。在觀賞時研究者不斷的提 參與者要專心，並從旁指導各段劇情所要表達的重點，也因為劇情相當刺激緊，參與者皆很注意的觀看。因此，選擇影片時內容要能吸引參與者且主題要明確，避免過於乏 而失去興趣。 |                     |  |
| 偶發事件處理  | 由於本片片長較長， 取重點片段後仍無法於 40 分鐘內看完，於是 所有參與者於 休時間再到視聽教 繼續觀賞，並在影片結束立即將填寫完學習單後繳回。                                                                                       |                     |  |

|         |                                                                                                                                  |            |  |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|
| 觀 察 日 期 |                                                                                                                                  | 2013.04.12 |  |
| 教 學 項 目 |                                                                                                                                  | 躲 避 球      |  |
| 教學內容簡述  | 1.集合點名、熱身操。<br>2.說明躲避球比賽規則。<br>3.分組對抗練習。<br>4.上課檢討與反省。                                                                           |            |  |
| 學生學習情形  | 1.分組比賽練習時，參與者皆很積極的參與。<br>2.研究者要求兩組的組員要 流發球，即使是 力較弱的組員也要試著 球，不可爭搶球。<br>3.S4 球失誤出界時 S3 有責怪的言詞，研究者立即予以制止，並指出他也曾發生過失誤後，S3 馬上向 S4 道歉。 |            |  |
| 教學心得摘要  | 由於場地與躲避球 ，研究者一開始上課便告知參與者今天是練習比賽不是正式比賽，鼓勵所有人都要認真參與並注意安全，比賽過程中也不時提 參與者在攻擊時不可過於出力，而每個人都能確實的遵守。因此，今天的上課氣氛相當 ，所有人都玩得很盡興。              |            |  |
| 偶發事件處理  | 因前一天晚上下 ，場地有積水的狀況，上課前 參與者以 水器與拖把 除積水，所有人都很積極的幫忙整理場地，拖 了些許時間才開始上課。因此，研究者取消今日的伏地 身訓練並減少 球場的 數以嘉許他們的表現，所有人都很高興。                     |            |  |

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                            |                     |  |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--|
| 觀 察 日 期                    |                                                                                                                                                                                                                                                            | 2013.04.15          |  |
| 教 學 項 目                    |                                                                                                                                                                                                                                                            | 運 球 後 傳 球 與 接 球 投 籃 |  |
| 教<br>學<br>內<br>容<br>簡<br>述 | 1.集 合 點 名、熱 身 操、簡 易 馬 克 操。<br>2.說 明 與 示 範 步 與 持 球 一 步 上 籃 基 本 動 作 技。<br>3.練 習 與 個 別 指 導。<br>4.上 課 檢 討 與 反 省。                                                                                                                                               |                     |  |
| 學<br>生<br>學<br>習<br>情<br>形 | 1.部 分 參 與 者 練 習 徒 手 步 時 會 有 手 腳 不 協 調 的 問 題，在 研 究 者 示 範 與 多 次 練 習 後，動 作 已 較 標 準。<br>2.持 球 一 步 上 籃 練 習 時，有 些 參 與 者 原 地 一 次 運 球 同 時 步 的 動 作 較 不 流。<br>3.上 籃 時 有 些 參 與 者 不 習 慣 籃，會 用 投 籃 的 方 式，而 有 些 人 在 手 尚 未 直 便 急 於 出 手。                                   |                     |  |
| 教<br>學<br>心<br>得<br>摘<br>要 | 運 球 上 籃 是 參 與 者 最 感 困 難 的 動 作，因 此 研 究 者 以 反 向 式 教 學 法 先 教 步 上 籃 的 最 後 動 作，但 多 數 參 與 者 會 不 習 慣 籃 而 以 投 籃 的 方 式 投 球，所 以 研 究 者 要 求 他 們 練 習 以 手 與 手 指 直 上 直 下 的 球。動 作 不 熟 練 的 參 與 者 感 覺 會 急 著 出 手 而 未 將 球 拿 穩，要 求 做 動 作 前 先 在 腦 中 思 考 一 遍 動 作 要 領，並 慢 上 籃 速 度。 |                     |  |
| 偶<br>發<br>事<br>件<br>處<br>理 | S4 在 操 場 3 後 表 示 身 體 不 服，有 子 痛 的 狀 況，詢 問 後 得 知 吃 完 早。因 此，他 先 在 一 旁 休 息，過 不 久 便 回 隊 伍 練 習。                                                                                                                                                                  |                     |  |

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                 |  |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--|
| 觀 察 日 期                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2013.04.16                      |  |
| 教 學 項 目                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 空 手      步 上 籃 與 持 球      步 上 籃 |  |
| 教<br>學<br>內<br>容<br>簡<br>述 | 1.集 合 點 名、熱 身 操。<br>2.說 明 與 示 範 空 手      步 上 籃 與 原 地 持 球      步 上 籃 基 本 動 作 技     。<br>3.練 習 與 個 別 指 導。<br>4.上 課 檢 討 與 反 省。                                                                                                                                                     |                                 |  |
| 學<br>生<br>學<br>習<br>情<br>形 | 1.複 習 持 球 一 步 上 籃 時，只 有 少 數 參 與 者 動 作 還 不 夠 熟 練，其 餘 的 人 都 能 慢 慢 捉      要 領。<br>2.在 練 習 二 步 上 籃 時，有 些 參 與 者 會 同 手 同 腳 起     。<br>3.上 籃 時 有 部 份 參 與 者 會 用 單 手 持 球，或 手      尚 未 直 便 急 於 出 手，更 有 些 人 用 投 籃 的 方 式。<br>4.有 些 參 與 者 為 拿      好 與 籃      的 距 離，起      時 人 已 在 籃      下。 |                                 |  |
| 教<br>學<br>心<br>得<br>摘<br>要 | 多 數 參 與 者 對 於      籃 動 作 感 到 相 當 困 難，常 有 步 錯 誤 或 習 慣 以 投 籃 方 式 上 籃，因 此 研 究 者 要 求 所 有 人 最 後 一 步 的 起      動 作 做 確 實，尤 其 注 意 手      是 否 有 直，先 力 求 動 作 的 正 確，熟 練 後 再 加 上 運 球 上 籃 動 作，提      上 籃 時 要 以 雙 手 拿 球，並 注 意 與 籃      的 距 離。                                                 |                                 |  |
| 偶<br>發<br>事<br>件<br>處<br>理 | S4 今 早 練 習 時 又 有 畏 縮 不 肯 認 真 練 習 的 表 現，他 向 研 究 者 表 示 感 覺 自 己 無 力，什 麼 都 做 不 好，研 究 者      他 不 要      心，指 出 許 多 參 與 者 也 是 由 不 會 開 始 學 起，鼓 勵 他 在 體 能 上 要 自 我 要 求，不 懂 的 地 方 可      教 他 人，或 多 或 少 都 會 進 步 的 之 後，才 願 意 繼 續 練 習。                                                        |                                 |  |



|        |                                                                                                                                                                     |               |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 觀察日期   |                                                                                                                                                                     | 2013.04.17    |
| 教學項目   |                                                                                                                                                                     | 接球上籃與空手切入接球上籃 |
| 教學內容簡述 | 1.集合點名、熱身操。<br>2.說明與示範接球上籃與空手切入接球上籃基本動作技。<br>3.練習與個別指導。<br>4.上課檢討與反省。                                                                                               |               |
| 學生學習情形 | 1.練習接球後拍球一次彈 持球 步上籃時，部份參與者會忘記運球或以投籃 勢投球，在研究者一一個別指導後，只有 S10 與 S11 的動作仍不夠標準。<br>2.空手切入接球上籃練習時，有些參與者會有走步現象，或球沒接 並急於出手而以錯誤 勢上籃。<br>3.經研究一再的糾正動作與反覆練習，大部份參與者已能做出正確的上籃動作。 |               |
| 教學心得摘要 | 有將近半數的參與者在接球上籃時仍會以投籃的手部動作方式投球，且步 顯得凌 ，因此研究者先要求所有人注意自己的持球 勢，等能做出正確的上籃動作後，再練習接球後兩步上籃，可發現多數參與者以此種學習方式在反覆練習後有了明顯的進步。                                                    |               |
| 偶發事件處理 |                                                                                                                                                                     |               |

|        |                                                                                                                                                              |            |    |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----|
| 觀察日期   |                                                                                                                                                              | 2013.04.18 |    |
| 教學項目   |                                                                                                                                                              | 運球上籃與運球    | 上籃 |
| 教學內容簡述 | <p>1.集合點名、熱身操。</p> <p>2.說明與示範運球上籃與運球上籃基本動作技術。</p> <p>3.練習與個別指導。</p> <p>4.上課檢討與反省。</p>                                                                        |            |    |
| 學生學習情形 | <p>1.部份參與者練習運球上籃時，因習慣著球看而太晚將球拿起，起時身體已在籃下。</p> <p>2.有些參與者上籃時手指未碰球做出上籃動作，使得球直上直下，連籃都沒到。</p> <p>3.經研究者在參與者每次練習完皆給予改進的建議，並請所有人放慢速度，將每一個動作做確實後，有些人已能做出標準上籃動作。</p> |            |    |
| 教學心得摘要 | <p>因運球時習慣著球，多數參與者的拿球時機都太晚而使得起時腳步凌亂，也未確實將球舉高便出手，還有人只用單手上籃，能成功完成動作的參與者只有少數人。於是研究者要求所有人將手部動作做確實，並提醒拿球時機後，只剩少數參與者仍須加強。</p>                                       |            |    |
| 偶發事件處理 | <p>今天練習時有多位參與者表示身體不舒服，所以不想步，經詢問後多為腳痛，但並非扭傷。於是研究者向他們說明此狀況為運動練習的正常痛，屬正常狀況，他們試著看看，會痛的話就不要，如真的痛到無法走路時要緊就。</p>                                                    |            |    |

|        |                                                                                                                                                            |            |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 觀察日期   |                                                                                                                                                            | 2013.04.19 |
| 教學項目   |                                                                                                                                                            | 趣 競賽       |
| 教學內容簡述 | 1.集合點名、熱身操。<br>2.說明規則、比賽內容與方式。<br>3.分組競賽。<br>4.比賽過程討論與發表心得。                                                                                                |            |
| 學生學習情形 | 1.不需研究者指    ，參與者會自動    選組長與隊友。<br>2.上籃與投籃技    較佳的參與者在比賽中很快便能完成規定動作，且    勢也較為標準。<br>3.所有參與者在比賽中的態度皆相當積極，會幫自己的隊友加    ，並互相提    正確的投籃動作。                       |            |
| 教學心得摘要 | 本次的競賽內容主要考驗參與者的上籃與近距離的投籃能力，因運球上籃是本週才教導的課程，在尚未練習熟練的情況下，幾乎所有人運球上籃時都未能進球。而在籃下投籃時，多數參與者仍習慣    準籃投籃，籃外空心的情況相當多，於是研究者在賽後檢討時又再次示範正確投籃    勢與要領，並    參與者於下課時間再多做練習。 |            |
| 偶發事件處理 |                                                                                                                                                            |            |

|        |                                                                                                                            |            |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 觀察日期   |                                                                                                                            | 2013.04.22 |
| 教學項目   |                                                                                                                            | 投籃大賽       |
| 教學內容簡述 | 1.集合點名、熱身操。<br>2.說明規則、比賽內容與方式。<br>3.籃球準競賽。<br>4.比賽過程討論與發表心得。                                                               |            |
| 學生學習情形 | 1.比賽時可以看出參與者是否有學會研究者所教導的投籃動作技，與平時的練習程度。<br>2.進球數多的參與者動作較為標準，有部份參與者的力量仍顯不足，投出的球連籃都得不到。<br>3.比賽者投球時，其他參與者都會幫忙球與計算進球數，並會幫選手加。 |            |
| 教學心得摘要 | 雖然投球技還不夠熟練，但可發現每個人在投籃前都會做好準備動作，很認真的投每一球，態度非常的積極。而且懂得幫其他參與者加打氣，不會干擾比賽，充分的展現運動家精神，做事也更為主動積極了。                                |            |
| 偶發事件處理 |                                                                                                                            |            |

|        |                                                                                                                          |            |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 觀察日期   |                                                                                                                          | 2013.04.23 |
| 教學項目   |                                                                                                                          | 籃球分組競賽     |
| 教學內容簡述 | 1.集合點名、熱身操。<br>2.說明比賽規則與時間。<br>3.籃球分組競賽。<br>4.比賽過程檢討與發表心得。                                                               |            |
| 學生學習情形 | 1.分組對抗時，多數的參與者都是追著球，無防守與進攻的觀念，還有些人站在原地。<br>2.運球時有些參與者會有持球後再運，有些會有走步的情況。<br>3.參與者在防守時會習慣去爭搶球，因此打手與肢體衝撞的狀況相當多，。            |            |
| 教學心得摘要 | 因多數參與者平時較無分組練習全場的機會，所以比賽時兩組人打起來顯得無章法，而考慮到之前並未教導過進攻隊形與正確防守位置，且目的是讓參與者體驗正式比賽的方式與刺激感，所以只針對參與者常犯的規則與違例部分加強指導，並要求所有人都能下場參加比賽。 |            |
| 偶發事件處理 |                                                                                                                          |            |

|        |                                                                                                                                   |            |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 觀察日期   |                                                                                                                                   | 2013.04.24 |
| 教學項目   |                                                                                                                                   | 運動勵志影片欣賞   |
| 教學內容簡述 | 1.解說影片內容。<br>2.研究者指導影片觀賞重點。<br>3.填寫學習單。                                                                                           |            |
| 學生學習情形 | 1.部份參與者觀賞影片時會邊看邊寫，在研究者提<br>與解說影片重點後，每個人都很專心的觀看。<br>2.因影片是發生於真實的運動情境，參與者皆被影片<br>中的運動員能展現驚人的力與運動精神所吸引，<br>觀賞時也不斷的發問。                |            |
| 教學心得摘要 | 影片內容為有關運動家精神並由研究者於網路上<br>尋而來，皆為真人真事，讓參與者能有更深刻的感<br>受。因有些影片為外語，透過研究者的解說與翻譯後，<br>所有人都能瞭解實際發生的狀況，所以在心得單的填<br>寫比先前來的用心，有些參與者也給予更多的感想。 |            |
| 偶發事件處理 |                                                                                                                                   |            |

|        |                                                                                                                                     |            |  |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|
| 觀察日期   |                                                                                                                                     | 2013.04.25 |  |
| 教學項目   |                                                                                                                                     | 躲避球趣 競賽    |  |
| 教學內容簡述 | 1.集合點名、熱身操。<br>2.說明規則、比賽內容與方式。<br>3.躲避球 準與攻擊比賽。<br>4.比賽過程討論與檢討。                                                                     |            |  |
| 學生學習情形 | 1.多數參與者的 力明顯不足，也不習慣 上投球的方式，所以 球距離皆不夠遠。<br>2.攻擊 比賽時，有些參與者未向前 步，或離中線過近，因害怕 線使得 步時步 不夠大，造成 勢不正確，S4則是同手同腳的 球。<br>3.多數參與者會幫忙 球，上課秩序還算良好。 |            |  |
| 教學心得摘要 | 大部份分數低的參與者大多因為想用力 球而未確實的 準目標，所以不只距離遠的呼拉 投不中，就連較近的 也打不到，並且每個人都有離邊線太近的習慣， 球會常有 線狀況。因此研究者要求參與者多練習正確的投球 勢，並教導其要有球場界線觀念， 時可離中線約一步的距離。    |            |  |
| 偶發事件處理 |                                                                                                                                     |            |  |

|        |                                                                                                                        |            |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 觀察日期   |                                                                                                                        | 2013.04.26 |
| 教學項目   |                                                                                                                        | 躲避球競賽      |
| 教學內容簡述 | 1.集合點名、熱身操。<br>2.說明規則、比賽內容與方式。<br>3.躲避球比賽。<br>4.期 檢討與講評。                                                               |            |
| 學生學習情形 | 1.所有參與者在比賽過程中都很積極的參與，並能遵守裁判的判決。<br>2.有些參與者被球擊中出局時常會忘記走死球區，而直接經過對手的場地到外場。<br>3.比賽中所有人都玩得很高興，當有不錯表現時，隊友也會給予讚美，沒有任何爭執發生。  |            |
| 教學心得摘要 | 這次的躲避球比賽過程的秩序相當良好，每個參與者都玩得很開心，不如先前的練習比賽時會有責怪隊友的現象，打球也比較有觀念，感覺對自己很有自信，會試著去接對方攻擊的球，也會積極的 球，拿球時也會 試攻擊，不會 不決，每個人的反應能力都有進步。 |            |
| 偶發事件處理 | 今天是課程的最後一天，賽後進行講評時，研究者對參與者這八週來的進步表示肯定，而每個人也能虛心接受研究者所給予在行為改進的建議。                                                        |            |

備 註：本記錄表記錄時間為每日課程實施結束後研究



附錄五

運動情境觀察紀錄表

第 \_\_\_\_\_ 週      被觀察者： \_\_\_\_\_      觀察者： \_\_\_\_\_

| 觀察項目                                  | 完<br>全<br>沒<br>做 | 大<br>部<br>份<br>沒 | 普<br>通 | 大<br>部<br>份<br>做 | 完<br>全<br>做<br>到 |
|---------------------------------------|------------------|------------------|--------|------------------|------------------|
| 1、能準時集合                               | 1                | 2                | 3      | 4                | 5                |
| 2、能認真參與做操                             | 1                | 2                | 3      | 4                | 5                |
| 3、能幫忙收器材                              | 1                | 2                | 3      | 4                | 5                |
| 4、不罵髒話                                | 1                | 2                | 3      | 4                | 5                |
| 5、老師和同學說話時不嘴                          | 1                | 2                | 3      | 4                | 5                |
| 6、不指責批評隊友                             | 1                | 2                | 3      | 4                | 5                |
| 7、遇到紛爭，能理性與他人溝通                       | 1                | 2                | 3      | 4                | 5                |
| 8、認真從事分站練習                            | 1                | 2                | 3      | 4                | 5                |
| 9、能試學習未學過的動作技                         | 1                | 2                | 3      | 4                | 5                |
| 10、遇到困難，不會輕易說「我不會」                    | 1                | 2                | 3      | 4                | 5                |
| 11、沒老師監督時也能認真做好每一項練習                  | 1                | 2                | 3      | 4                | 5                |
| 12、在練習時除了能完成老師所交待的事項外，會自動自發的練習其他學習過的技 | 1                | 2                | 3      | 4                | 5                |
| 13、能有自己的想法，不會受到別人的影響                  | 1                | 2                | 3      | 4                | 5                |
| 14、能給隊友支持鼓勵                           | 1                | 2                | 3      | 4                | 5                |
| 15、能與隊友互相合作                           | 1                | 2                | 3      | 4                | 5                |
| 16、能尊重老師與隊友                           | 1                | 2                | 3      | 4                | 5                |
| 17、對自己該做的事能盡責                         | 1                | 2                | 3      | 4                | 5                |
| 18、能主動幫助其他人                           | 1                | 2                | 3      | 4                | 5                |
| 19、能勇於承認自己的錯誤                         | 1                | 2                | 3      | 4                | 5                |
| 20、能控制自己的情緒，不隨便發脾氣                    | 1                | 2                | 3      | 4                | 5                |

其它行為觀察記錄：

附錄六

校園生活觀察紀錄表

第\_\_\_\_\_週 被觀察者：\_\_\_\_\_ 觀察者：\_\_\_\_\_

| 觀察項目                                  | 完全沒做到 | 大部分沒做到 | 普通 | 大部分做到 | 完全做到 |
|---------------------------------------|-------|--------|----|-------|------|
| 1、上課鐘響後能馬上進教                          | 1     | 2      | 3  | 4     | 5    |
| 2、上課時能認真聽講與學習                         | 1     | 2      | 3  | 4     | 5    |
| 3、能主動幫忙老師做事                           | 1     | 2      | 3  | 4     | 5    |
| 4、不罵髒話                                | 1     | 2      | 3  | 4     | 5    |
| 5、老師上課時不隨意發言                          | 1     | 2      | 3  | 4     | 5    |
| 6、不指責批評同學                             | 1     | 2      | 3  | 4     | 5    |
| 7、遇到紛爭，能理性與他人溝通                       | 1     | 2      | 3  | 4     | 5    |
| 8、功課能按時繳交                             | 1     | 2      | 3  | 4     | 5    |
| 9、上課時能主動發現問題並提問                       | 1     | 2      | 3  | 4     | 5    |
| 10、遇到問題，不會輕易說「我不會」                    | 1     | 2      | 3  | 4     | 5    |
| 11、沒老師在教時也能做好老師所交代的功課不                | 1     | 2      | 3  | 4     | 5    |
| 12、在自修時除了能完成老師所交待的功課外，會主動複習其他功課或做自己的事 | 1     | 2      | 3  | 4     | 5    |
| 13、能有自己的想法，不會受到別人的影響                  | 1     | 2      | 3  | 4     | 5    |
| 14、能給同學支持鼓勵                           | 1     | 2      | 3  | 4     | 5    |
| 15、能與同學互相合作                           | 1     | 2      | 3  | 4     | 5    |
| 16、能尊重老師與同學                           | 1     | 2      | 3  | 4     | 5    |
| 17、對自己該做的打工作能盡責                       | 1     | 2      | 3  | 4     | 5    |
| 18、能主動幫助其他人                           | 1     | 2      | 3  | 4     | 5    |
| 19、能勇於承認自己的錯誤                         | 1     | 2      | 3  | 4     | 5    |
| 20、能控制自己的情緒，不隨便發脾氣                    | 1     | 2      | 3  | 4     | 5    |

其它行為觀察記錄：

附錄七

日常生活觀察紀錄表

第\_\_\_\_\_週 被觀察者：\_\_\_\_\_ 觀察者：\_\_\_\_\_

| 觀察項目                           | 完<br>全<br>沒<br>做<br>到 | 大<br>部<br>份<br>沒<br>做 | 普<br>通 | 大<br>部<br>份<br>做<br>到 | 完<br>全<br>做<br>到 |
|--------------------------------|-----------------------|-----------------------|--------|-----------------------|------------------|
| 1、能按時上下學                       | 1                     | 2                     | 3      | 4                     | 5                |
| 2、能聽從父母親的話                     | 1                     | 2                     | 3      | 4                     | 5                |
| 3、能主動幫忙做家事                     | 1                     | 2                     | 3      | 4                     | 5                |
| 4、不罵髒話                         | 1                     | 2                     | 3      | 4                     | 5                |
| 5、父母親說話時不 嘴                    | 1                     | 2                     | 3      | 4                     | 5                |
| 6、不說謊                          | 1                     | 2                     | 3      | 4                     | 5                |
| 7、不高興時能理性的說出自己的想法而不<br>鬧脾氣、 任性 | 1                     | 2                     | 3      | 4                     | 5                |
| 8、回家功課能當天寫完                    | 1                     | 2                     | 3      | 4                     | 5                |
| 9、功課能自我完成不                     | 1                     | 2                     | 3      | 4                     | 5                |
| 10、遇到問題，不會輕易 說「我不會」            | 1                     | 2                     | 3      | 4                     | 5                |
| 11、父母親不在家時也能做好父母所交代的<br>事情     | 1                     | 2                     | 3      | 4                     | 5                |
| 12、見到長輩會主動問好                   | 1                     | 2                     | 3      | 4                     | 5                |
| 13、能有自己的想法，不會受到別人的影響           | 1                     | 2                     | 3      | 4                     | 5                |
| 14、能主動關心父母親                    | 1                     | 2                     | 3      | 4                     | 5                |
| 15、能收 好自己的東西不                  | 1                     | 2                     | 3      | 4                     | 5                |
| 16、能尊重父母親且不頂嘴                  | 1                     | 2                     | 3      | 4                     | 5                |
| 17、做事積極認真不隨便                   | 1                     | 2                     | 3      | 4                     | 5                |
| 18、玩樂時(看電視、玩電腦)能有節制不<br>過度     | 1                     | 2                     | 3      | 4                     | 5                |
| 19、能勇於承認自己的錯誤                  | 1                     | 2                     | 3      | 4                     | 5                |
| 20、能控制自己的情緒，不隨便發脾氣             | 1                     | 2                     | 3      | 4                     | 5                |

其它行為觀察記錄：

附錄八

態度影片欣賞學習單 姓名：

一、當比賽 了，你會覺得是你或是隊友的責任，為什麼

二、你會覺得自己該為球隊的 負責 ？為什麼？

三、如果你是球隊中的重要人物，你會用什麼樣的方式來幫助球隊 球。

四、在比賽中，你覺得除了 球之外，更重要的是什麼

五、如果你是陳世念，你覺得你有信心投進最後 轉勝的一球 如果沒進，你心 的感受如何

六、影片中球隊和林宇成老師所展現的是 不 與熱愛生命的精神，而當你遇到挫折時，你會用什麼方式來面對

#### 附錄九

靈魂衝浪手影片欣賞學習單 姓名：

一、當你在一場比賽( / )了，你會用什麼樣的態度來對待對手，為什麼

二、片中主角的父母兄弟與朋友總是不斷的給予主角鼓勵和支持，而當你受到挫折時，是否曾受過他人的幫助或鼓勵， 舉例。

三、當你身邊有朋友需要幫助時，你是否曾幫助過他們， 舉例。

四、在比賽中，你會因為對手不禮 的行為而生氣 你會用什麼樣的態度對待你的對手。

五、如果你是片中的主角，當失去一條手 時，你會如何面

對

六、當你遇到生活上的挫折時，你會如何來面對

#### 附錄十

「卡特教頭」影片欣賞學習單 姓名：

一、你覺得要想得到他人的尊重前，自己應先 麼做

二、看完這部影片，你覺得一個團隊最重視應該的是什麼？  
為什麼？

三、克 想重新加入球隊，當他在期限內未達到教練的標準時，其他隊員自願幫助他做完折 和伏地 身，如果你是他的隊友，你會幫助他 為什麼

四、 者隊因連 了幾場比賽而 自大了起來，甚至有  
不起對手的舉動，你覺得這種行為是否 當 為什  
麼 什麼才是球員在球場上該有的表現

五、你覺得卡特教練把球 上鎖不讓球員打球的舉動是否合

理 為什麼 如果你是該隊的球員，你會 麼做

六、雖然 者隊最後並未進入 軍賽，但你覺得他們的哪  
種精神最值得你效法

#### 附錄十一

#### 運動影片欣賞心得學習單 姓名：

1.Heather Dorniden 雖然在比賽時 倒而落後了，但她 起來  
繼續比賽，甚至最後 得了第一名的行為給了你 樣的啟  
發？

2. 虹 與郭 在出生後便少了一 手，但他們卻比其他  
人更加努力，這給了身心健全的你什麼樣的啟發

3.熱愛籃球運動的 Mitchell Marcus 患有發展遲 ，他的教練  
決定讓他在最後一場例行賽上場，但他一直無法投入，最  
後是在對手的幫忙下投入了重要的一球，如果你是 位傳  
球的球員，你會這樣做 為什麼

4.Arden Mcmach 在賽 時 倒了，如果你是 Meghan Vogel，  
你會 下來幫助她 為什麼？

5.在比賽中當你知道對手受傷了，你會 此機會打敗對手，  
還是試著去幫助他

6.在看完這些影片後，你覺得在比賽中最重要的是什麼 試  
著說說看你的想法。

## 附錄十二

### 研究參與家長同意書

家長 好：

本人目前就讀於國立臺灣體育運動大學 體育研究所，論文之研究主題為「運動參與介入與校園霸凌關係之研究」，需要 12 名學生作為研究對象，研究時間由 102 年 3 月 3 日起至 102 年 4 月 26 日止每週一至週五為期 8 週，於每天上 第一大節上課前的晨光活動時間參與籃球與躲避球之體育教學活動，以瞭解運動參與能否促進學生身心健康發展。研究保證不會誤學生課業與傷害身心發展， 同意 子弟參與本研究之活動課程。

☐本人同意子女參與本研究

☐本人不同意子女參與本研究

學生姓名：\_\_\_\_\_

家長簽名：\_\_\_\_\_

國立臺灣體育運動大學 體育研究所



研究生：鄭智聰

指導教授：陳春蓮 博士

中 華 民 國                      年                      月                      日

附 錄 十 三

專 家 效 度 名 單  
( 依 姓                      劃                      序 排 列 )

| 姓 名    | 現 職                    | 學 歷                                                       |
|--------|------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 俊 傑    | 國 立 台 灣 體 育 運 動<br>大 學 | 國 立 政 治 大 學<br>教 育 博 士                                    |
| 謝    榮 | 國 立 台 灣 體 育 運 動<br>大 學 | 美 國 德<br>UNIVERSITY OF<br>INCARNATE WORD<br>教 育 研 究 所 博 士 |
| 鴻      | 臺 中 市 光 榮 國 中          | 林 科 技 大 學<br>技 職 暨 教 育 所 博 士                              |