

## 以撰寫日誌培養中學體育科實習教師 教學反省能力

陳春蓮

### 摘要

培養教師使之成為反省型實踐者乃是現今師資培育方案的重要目標之一，故應將涵養反省能力的原則與策略融入各種師資培育課程與教學訓練中，一方面協助未來教師養成反省習慣，並期逐次提升其反省層次。就體育科教學而言，由於學科屬性較特殊，其教學情境複雜性與互動均較其他學科為高，體育科實習教師尤需透過持續性反省，方能更細緻深刻地覺察教學情境，自實際經驗中抽繹智慧，從而成就有效的教學。

根據師資培育相關文獻顯示，撰寫日誌乃是培養反省能力的有效策略。實踐者透過系統的、持續的書面記錄觀察自身行動，不僅得以反省更可重新導向(redirecting)教學行為。由於，體育科實習教師必須在文字表達前先分析整合其思想，尋思將影像與動作呈現轉化為文字之道，故此種分析、整合、思考的日誌撰寫歷程確實可為其提供良好的反省機會。

本文即以日誌撰寫為主題，探討以日誌撰寫培養體育科實習教師反省習慣與能力之道，首先闡釋日誌的意義、價值與功能；其次釐析日誌撰寫的思考歷程與內容；繼而探究日誌撰寫的具體實施事宜；最後，歸納日誌撰寫可能面臨的問題，並提出解決策略。

**關鍵字：**教學反省、日誌、實習教師、體育科教學

## Using journal writing to foster reflection among physical education student teachers

Chun-Lien Chen

### Abstract

Training teachers as reflective practitioners is an important element in many teacher education programs. Teacher education literature indicates that journal writing is an approach that foster reflection, and is an effective source of dialogue between student teacher and teacher educator. As an observer of one's own actions and reactions to teaching incidents, the student teacher opens the possibilities of reflection and redirection of teaching behaviors. This paper outlines the use of journal writing to help physical education student teachers as reflective practitioners. The following are among the topics discussed: the meaning, value, function of journals; journal format and approaches ; appropriate topics for reflective writing ; the techniques used to explore plentiful meaning of journals; guidelines for sustaining student teacher's long-term interest in journal-writing.

**Key Words:** reflection, journal-writing, student teacher, reflective teaching physical education.

## 壹、前言

新近有關促進實習教師效能與教學反省的研究文獻相當豐富，綜括而言，學者大抵同意要促進實習教師的教學成效，必須培養其反省能力，並提高其反省層次。因為，有反省能力的老師，才能教導出具備反省能力的學生，也才能培養具反省批判能力的理性公民。誠如 Zeichner and Liston(1996)所言，倘若教師缺乏反省能力，則其教學將淪為枯燥乏味、毫無創新之例行公事；反觀，教師若能對每日在學校中經歷的事務進行思考，則能洞察教學複雜情境，從而提升改變之可能性。Shymansky and Kyle(1992)也主張，透過探究及反省過程，教師的想法將更融通，更能接受新觀念，進而有效地解決問題。是故，Loughrm(1995)主張師資培育方案應將促進反省的原則調和入各種課程與教學訓練中。

教師的反省能力可透過師資培育方案養成。就體育科教學而言，由於學科屬性較為特殊，例如其教學內容大多屬於動態活動、學生活動範圍大，致使教師難以全面注意進而掌握每個學生的學習狀況，加上需特別注重學生安全，其教學情境之複雜性與互動均較一般學科為高，因此尤需教師透過持續性反省抽繹實踐智慧，方能成就有效的教學。誠如杜威所言，反省需以經驗為基礎。因此，能遭遇豐富經驗與體會的實習期間，誠乃培養實習教師反省能力的良好時機。

Holt-Reynolds(1992)呼籲實習教師必須具備反省能力，否則即無法將習得的原理原則落實於教育場。依他的觀點，撰寫日誌可協助實習教師反省既有信念，並使其較願意接受改變(Carter,1998)。Barry(1994)分析實習教師可能的經驗後指出，促進反省的策略包括：撰寫日誌、同儕觀察、他人意見或回饋(receiving notes/feedback)、自我評量、與大學督導者諮詢或對話。事實上，早有學者強調撰寫日誌對於提昇反省能力的意義。例如，Yinger and Clark(1981)發現撰寫日誌使行動者必須在文字表達前先整合其思想，而此歷程適提供良好的反省機會。誠如 Janesick(1983)指出，教師可透過撰寫教室日誌發展反省與評鑑能力。其認為，教師透過系統的、持續的書面記錄觀察自身行動，不僅得以反省更可重新導向(redirecting)教學行為。Wojcik(1993)指出較諸觀察或評鑑，藉由自身撰述的反省日誌，更可提供

深刻的內省。

根據師資培育相關文獻顯示，撰寫日誌乃是培養反省能力的有效策略。運用此策略以涵養體育科實習教師的反省習慣與能力，則其不僅能系統地觀察自身的教學行為，同時其在文字表達前必需先整合思想、尋思將影像與動作呈現轉化為文字之道的特性，也確實可提供體育科實習教師良好的反省機會。本文即以日誌撰寫為主題，探討以日誌撰寫培養體育科實習教師反省習慣與能力之道，首先闡釋日誌的意義、價值與功能；其次釐析日誌撰寫的思考歷程與內容；繼而探究日誌撰寫的具體實施事宜；最後，歸納日誌撰寫可能面臨的問題，並提出解決策略。

## 貳、教學日誌的意義、價值與功能

透過寫作來學習(writing to learn)是協助個體建構意義的有效方法。日誌以文字等視覺媒介，較具體地呈現實踐者的內心感受、思考內容，使教師能客觀深入地剖析自身教學行為及教育現場中的點點滴滴，因此是整合個人教學心得相當有效的工具。以下茲就其意義、價值與功能分別說明。

### 一、教學日誌的意義

就內容與呈現方式而言，日誌是敘事體的一種，是藉由文字、照片、聲音、影片的方式記錄實踐過程中的活動、內容與成效；可用來蒐集有關個人專業實踐與行動理論的資訊、提出問題、與學習社群成員分享觀念，並透過日誌的反省改善實踐活動。按 Kerka(1996)的觀點，日誌是種透過寫作的學習方式，是記錄學習、蒐集資訊以供自我分析與反省的系統方法。

就功能角度加以定義分析，則 Thomas(1992,1995)有相當周延的剖析。依其觀點，日誌是軼事的蒐羅；日誌是故事的詮釋；日誌是專業發展的支柱；日誌是確保教學乃證據本位的方法；日誌是使雜亂學習環境有次序的方法；日誌是探尋真理的方法；日誌是建構更好世界的基礎(Ghaye & Ghaye,1998)。

概括而言，日誌具有觀察記錄、分析實踐行動、詮釋對主題的理解、評論、重構經驗..等功能。應用於教育脈絡而成的教學日誌則可紀錄、描述、反省教學歷程，以提供教師再次檢視與詮釋教學現象的機會，使教師

藉由反覆思考，能客觀地評判、檢討與澄清教學行爲，思考改進行動之道，以期提升教學成效。

## 二、教學日誌的價值與功能

日誌撰寫對教師專業成長具有正面的意義。Bray and Harsch(1996)認為教師撰寫日誌的優點包括：增進對教/學歷程的覺察、提供教學技術的回饋、構成學生評量的基礎、促進師生關係的和諧、提升教室研究的可能性。就撰寫日誌的特質而言，Francis(1995)認為由於日誌允許職前教師自行決定思考焦點及探討對象，此種知識建構的歷程有助於形成個人知識。依McKay(1996)的觀點，日誌的非正式與個人化特質可激發個體的認知與情意反應，使學習更深化、個別化。依Alm(1996)的觀點，實習教師藉由日誌寫作歷程，可以深思、探究、賦予意義、質疑、假設、表達情緒或評價，統整新訊息與過去所學。Ghaye and Ghaye(1998)亦曾言，就實習教師來說，日誌可用以蒐集學生學習證據、檢視自我形象、評鑑自身實踐，不僅有助於批判思考、釋放感受與挫折，更可協助教師看到不同面向的真實。Goldsby and Cozza(1998)認為撰寫反省日誌可以協助實習教師將實習歷程所得知識與過去課堂所學相連結，有助於教學實習體驗；而透過實習教師的彼此分享，更可促進集體學習。故反省日誌必須超越教室事件的事實記錄，探索所學與經驗間的關係，以協助實習教師發現知識與實踐間的落差(gap)，並作為實習教師與實習指導教授間的重要溝通工具。Taggart and Wilson (1998)認為，日誌對反省型實踐者而言具有更多功能，包括藉由兩難情境去分析與理解、促進發展與反省、提升對教學的批判分析、促進對教育心理學與實踐經驗間關係的覺察、對自我發展與在教室及工作脈絡內的行動作系統的反省、實際進行反省性探究、藉記下所學以建構理解、將理解與教室實踐相連結。此外，日誌對師資培育者而言，亦有卓越功能，例如質疑(挑戰)、支持與監控實踐者的反省性思考、促進教育課程與田野經驗中的提問與討論、分析教師的發展及其理解層次、引導教學、對教學或方案進行質的分析、有效地促進組織成員(staff) 發展。

換言之，透過日誌寫作，實習教師可瞭解、澄清、批判教學活動，有助於覺察、改進教學行爲。此外，實習指導教授亦可藉由日誌對實習教師的學校生活有更深刻認識，能知道實習教師的內在思維、疑問及其遭遇的

問題，進而給予適當的引導與協助，誠乃協助實習教師成長的利器。

### 參、日誌撰寫的思考歷程與內容

日誌是將所觀察之教育活動透過不同形式的思考而以書面資料呈現，其最奧秘處在於大腦所展現的思考運作，而最能彰顯實踐意義與智慧的則是日誌內容。以下試從此動態思考過程與靜態書面成品，探究其中內涵。

#### 一、日誌寫作的思考歷程

日誌是種將動態思考歷程化為文字的方式，故撰寫過程中，思考活動亦不斷活躍著。當學習者思圖運用語言呈現觀念，則觀念即可具體化。再者，日誌是思想或觀念的永久紀錄，透過將觀念轉換成語言的過程，可處理並澄清觀念(Killion,1999)。依 Boud et al.(1985)的觀點，撰寫教學反省日誌的步驟如下(Carter,1998)：(一)對教學事件作清楚簡潔的描述，並從中發現對專業發展具意義的經驗—回歸經驗本身；(二)顯示對此事件及對其他參與者的感覺—注意感受層面；(三)連結當下事件與先前相似事件，分析其中的意義；(四)覺察新教學觀念，內省或價值的改變—統整；(五)檢視新觀念—驗證的歷程；(六)將新觀念與內省所得統整於教學實踐中，使其能引導未來教學—取用。純以思考類別而言，Wodlinger(1990)分析指出反省思考有四個步驟：(一)闡明事件發生的脈絡；(二)描述事件；(三)分析該事件與其他事件的關連；(四)探討從事件分析中個人獲得的學習(Han,1993, pp.13-16)。Killion(1999)亦持相近的看法，認為撰寫日誌時所涵括的思考歷程包括：(一)描述行動；(二)分析反應，包括自身與他人；(三)形成結論：透過對過去所學或舊經驗的回想，以支持或否定既有觀念；(四)探討當下經驗如何指引未來的決定。

依 Ross(1989)的歸納，反省的歷程包括下列要素：(一)確認教育情境中的問題；(二)分析該問題與其他情境的相似性及其自身的獨特性；(三)形構與再形構問題；(四)進行試驗以發現各種解決策略可能導致的結果和蘊義；(五)檢視解決策略所形成的預期與非預期結果，並藉以評鑑方案成效。Surbeck et al.(1991)指出反省包括三個要素，且其相續而起，分別是：

反應、詳細描述、沈思。

綜括而言，日誌撰寫的思考運作歷程是先描述教學活動或特殊事件，繼而分析個人的內在反應、感受，而後則是將當下經驗與既有理論、經驗相連接，經分析、比對而後形成結論，並歸納出未來行動的指引。

## 二、教學反省日誌應包括的內容

日誌的普通形式，如同 Posner(1996)所言，應該包括：記事日期與時間；當日事件的簡要順序描述；基於興奮、困惑或為確認之故，詳細描述一兩樁事件；事件的分析，包括對事件成因的解釋、事件的意義或重要性、所獲得的啓示、所引發的疑問、關連、實踐者部分的責任(Taggart & Wilson, 1998)。歸納而言，反省日誌應包括下列三種資料：(一)基本資料：包括記事日期與時間、任教班級、教材單元；(二)對教學活動的描述；(三)對教學活動的反省。

日誌內容代表教師對經驗的一種選擇，教師必須自教學歷程選取其認為有意義且重要的現象或事件加以描述，而後根據這些描述進行反省，因此描述實乃反省之基礎，且二者間有頗大的交集。對於應否規範日誌撰寫的內容，學者有不同的觀點。有主張為使個人思考能更自由地呈現，使日誌撰寫成為個人化的知識建構活動，可採完全開放的方式；但亦有學者認為完全開放的撰寫方式，經常讓撰寫者有不知如何下筆之苦，導致流於浮泛、表面的流水帳，因此應對反省內容有所界定。

事實上，完全開放與全然結構化的撰寫方式均有所偏，比較適當的作法是列舉反省綱要，作為撰寫的指引，但仍允許撰寫者自由紀錄綱要之外的心得。至於反省的要點，McKay(1996)認為應涵括：個人對此主題既有的理解或認識；現在經驗與過去所學的關連性；運用此種知識的方法；由此主題引發的問題、觀念與感受。依 Alm(1996)的觀點，日誌中可以自問的問題包括：我的實習責任與過去所讀所聽是否有關？在實習中我運用了哪些習得的理論或原則？觀察到的事實與過去所學有何差異？造成此種差異的理由又何在？。Cutforth and Parker(1996)則更具體地列舉教學反省日誌的要點，包括：本節課試圖達成的目標是什麼？本節課作得比較好的是什麼？為什麼能順利進行？對本節課程有什麼感受？在這堂課中，我需要作什麼？而我實際作了什麼？我對今天課程進行的感受？我對自己教

學的評價為何？Ghaye and Ghaye(1998)則指出，日誌也應包含對自身的普遍反省，包括我是個什麼樣的老師？我為什麼如此教？如何改進自己的實踐？上述這些要點與原則均適用於體育科實習教師進行教學反省。

綜合文獻探討結果及對教學歷程關鍵因素的考量，中學體育科實習教師反省日誌的撰寫要點可包括下列各項：

- (一) 本節課採取的教學活動類型為何(分組練習、團體練習、個別練習或分組比賽)？採取此種活動類型的理由為何？能否有效達成目標？
- (二) 我在本節教學中運用哪些既有的體育與教育知識，或者哪些舊經驗？
- (三) 本節教學活動中，我是否能顧及學生的個別差異並因應個人需求？能否秉持公平原則對待學生？
- (四) 本節課令我印象深刻的教學事件是什麼？我如何處理？為何採取此種處理方式？處理的優缺點為何？以後倘遇到類似事件，我將如何改進處理方式？
- (五) 上課所需的體育器材與設備是否足夠？對學生活動空間的規劃與分配是否恰當？
- (六) 我從這節課教學歷程中得到什麼啟發？是否有任何想法或觀念上的改變？如果有，是什麼樣的改變？
- (七) 準備活動、主要活動、綜合或動的時間分配是否適當？活動內容是否能達成教學目標？需改進之處為何？如何改進？
- (八) 本節課中，是否對學生的學習情況進行評量？評量方式為何？此種評量方式是否恰當？學生能達到我所要求的標準嗎？這個標準適當嗎？能不能再提高或降低些？
- (九) 上課氣氛如何？是情緒高昂或氣氛沈悶？其原因為何？
- (十) 這是一節快樂、達到運動與教學目標的體育課嗎？
- (十一) 本節教學中，我有哪些優點與缺點？未來又將如何改進這些缺點？
- (十二) 我覺得自己是個什麼樣的老師呢？
- (十三) 其他。

## 肆、教學反省日誌的實施策略

### 一、實施反省日誌撰寫訓練

以撰寫日誌作為提昇反省能力的策略，學者對是否需在撰寫前施予參與者訓練有不同的研究發現。Cook(1989)比較對參與者施以結構與非結構式反省訓練的效應，發現反省訓練的結構與否對改變教師教學思考並無顯著影響。Richardson(1993)亦發現，施以反省日誌撰寫提示與否對實習教師的反省能力並無顯著差異。但接受反省訓練者展現更深或更廣的反省以及較大的成功感。Taggart and Wilson (1998)則認為當實踐者被告知以撰寫技術，並接受有意義的回饋，則撰寫日誌有助於反省。

Galvez-Martin and Bowman(1998)研究指出，職前教師從事反省活動，則其反省層次也將隨之提升。其並發現接受三小時特定訓練及詳細說明的參與者其反省能力優於僅接受 30 分鐘簡單說明的參與者。Moss(1997)將自我反省分成系統的、聚焦的、隨機的三種層次，探討其所展現的反省能力。研究結果發現，系統反省型的參與者明顯地在問題解決模式中達致較高層次，其同時也表現出對問題解決模式有較深的理解。

對實施撰寫訓練之影響的研究結果雖然有別，但可發現研究證據傾向於施予結構性的訓練。再者，欲期撰寫日誌成為有效的反省策略，須實習教師瞭解、肯定此種策略對教學的助益。因此，有必要透過適切的訓練與指導讓實習教師瞭解反省的意義及其對教學的重要性，並知悉反省日誌的呈現形式與種種撰述細則。體育學科屬性向來強調以動態的學習居多欲將動作的影像成分轉化為文字描述，難度更甚於其他學科，因此更應給予引導。

實習指導教授可與實習教師根據教育場域的特性，共同討論、擬訂反省綱要，以作為日誌撰寫的指南；此外，而訓練課程亦可加入有關觀察與敘述要點的探究。具體而言，撰寫日誌的訓練課程應包括：(一)闡明反省的意義，及其對教學成效的重要性。(二)說明反省對教師專業成長的重要性。(三)日誌的意義與價值。(四)觀察、描述與反省的要點。(五)撰寫日誌的實施細則規定。

## 二、擬定撰寫細則

日誌撰寫細則的擬定猶如初到陌生環境的定向訓練，可以讓實習教師心裡有個概略的藍圖，同時也可協助其儘速建立個人的撰寫風格。以下茲分就撰寫次數與繳交、撰寫方式即日誌的回饋等三方面加以說明。

### (一)次數與繳交

日誌的撰寫可以每天撰寫，也可以一週數次，一般而言，每週應不少於一次。在不造成實習教師過重負擔的情況下，每週二至三次應較為適當。無論次數為何，應確保日誌的撰寫為一持續歷程。同時為避免延宕反省的現象，繳交日期不宜間隔過久，可採兩週繳交一次的方式。體育科每週兩節課，建議可由實習教師選定一個任教或見習的班級，針對該班的體育科教學，每上完一節課即撰寫反省日誌。如此，不但符合每週二則的原則，且因教學對象相同，而較能觀察出實習教師思考改變狀況。

### (二)撰寫方式

1. 呈現方式：日誌雖以文字呈現為主，但亦可輔以其他視聽媒介。尤其體育科教學大多為肢體動作或技能展現，影片呈現方式實較能掌握動作的精神，故宜讓體育科實習教師瞭解日誌不拘文字形式，舉凡照片、錄音、錄影、攝影均可呈呈現的媒介。

以日誌本撰述時，為便於隨時記載新的反省，應以活頁設計為原則，大小樣式不拘。活頁日誌本攤開來成雙頁狀，左頁可書寫教學活動的描述，右頁則可記載對教育活動的反省心得。建議每頁僅書寫至一半，其餘空間可留做實習指導教授提供回饋或再次反省時書寫之用。此外，對於以教學影片、照片為反省對象者，除註明日期、場合、機緣及其意義外，尚須應加上文字敘述反省。

2. 撰寫的架構：對教學活動的描述，可依時間序來撰寫，例如從集合、準備活動(暖身活動)、主要活動、綜合活動(緩和活動)、結束活動來說明；也可以分別從講解、示範、練習、評量等方面，或者分從教材、教學方法、師生互動、學生練習狀況、場地設備、活動設計等方面來描述。實習指導教授可以揭示多種撰寫架構，由實習教師選擇，甚至可由實習教師自訂架構，而後根據實際狀況進行反省。

3. 隨時記錄：建議實習教師準備一本隨身攜帶的札記本，記下覺得有趣、滿意、擔憂、困惑...等的事件或感受，而後再補登於日誌本上。

### (三) 日誌的回饋

實習教師宜定期將日誌繳交給實習指導教授而後由實習指導教授批閱日誌。批閱時可以針對實習教師的反省與問題提出個人意見，甚至針對其思考再提出問題。實習教師亦可對自己的日誌再反省。例如每兩個月回頭審視當初的反省，並對當初的反省提出此時的觀點。

## 三、日誌的資料分析與利用

### (一) 資料的分類與整理

Black, Sileo and Prater(2000)認為日誌的分析方式如下：1.依主題進行資料分類；2.依研究問題來組織日誌資料；3.根據研究問題進行分析並從中發現議題；4.依據結論形式呈現資料；5.抽繹出規則、樣式、型態與解釋。Kember et al.(1999)主張日誌編碼分類類別包括：習慣行動、內省、慎思的行動、內容反省、歷程反省、內容與歷程反省、指向未來的反省。Wedman(1988)認為可分從幾個方面來分析：課程(有效的教學、學習歷程)、教學(學生評量、教室管理、內容精熟)、教師角色(界定教師/自我角色、發展專業主義、形成教學風格)、人際關係(包括學生行為、合作教師與其他)。此外，Surbeck, Han and Moyer(1993)亦主張可以主題方式來分析日誌內容，主題包括：對學習者的理解(發展的訊息、學習者的觀點)、對教育實踐的覺察(研究與教學之關連、教室環境、教學方法與策略)、對專業社群的覺察(分享個人意義、教師形象、專業合作與支持)、自我評量與反省(自我檢視與發現、對自我與他人在教學角色方面的評鑑、社會對學校的影響)(Han,1993,pp.50-52)。

分析可採多重角度，但其結果應著重於撰寫日誌對教學態度、思考焦點、教學理念、教學成效改變的影響。並從中發現固定行為型態、信念與實際行為間的矛盾，以及是否有僵化或固著的思考方式。此外，實習指導教授亦可引導實習教師從日誌中揣摩自身的教師形象，更重要的是藉由對日誌內容的綜觀歸納出實習教師常遭遇的困擾與疑惑，俾作為師資培育課程參考。

藉由對日誌內容的分析亦可瞭解實習教師的反省能力。反省，有層

次之分。依 Van Manen(1977)提出的階層反省模式，第一個層次(最初層次)稱為技術理性(technical rationality)，此種立場持教學科學觀，重視教室情境中技能與技術知識的有效應用，而其反省行動則展現於教學策略的適當選擇與使用，但並不質疑教學目的。第二層次的反省稱為詮釋反省(interpretive reflection)，旨在省思教室實踐背後的假設、澄清實踐行動所依據的基本假定，並將教育規準應用於實務，而對教學事務作個別、獨立的決定。第三層次(最高層次)為批判反省(critical reflection)，其不僅質疑方法與目的，並檢視問題情境的倫理與道德面向，主要在質疑直接、間接與教室倫理道德等相關的規範，此層次的反省主要透過對學校與教師文化影響的檢視，及對個人價值與機構壓力衝突的分析(轉引自 Brubacher, Case & Reagan, 1994, pp.20-21; Donoghue & Brooker, 1996; Moallem, 1997)。Tauer and Tate(1998)將教師的實踐與反省取向結合，修正上述模式，提出三種反省類型的教師：敘述取向的反省者(reflective person, )；認知取向的反省技師(reflective technician, )；批判取向的反省公民(reflective citizen)。敘述取向的「反省者」致力於界定教師的新角色(new persona)，希望透過反省形成「教師」的清晰形象(image)，著重教學策略與教學知識的強化，努力提昇本身的教學實踐。反省技師關切自身的教學實踐能否符應傳統界定之有效教學，旨在釐清有利學生學習的「教」與「學」策略，進而採取可與這些策略結合的教學方法。批判取向的反省公民型教師致力於重新界定教育目的及目標、重新思考教師的自我形象及其教學實踐，其不僅質疑及檢視學校在社會中之目的與價值，並能將反省所得與教師同儕分享，共創更道德、更倫理、更正義的環境。依二氏的想法，反省思考模式與教師成長發展理論極為相似，其並相信教師反省的焦點會隨其生涯發展階段而轉變。生涯早期，教師的思考多數集中在如何適應工作；當其超越對教室生存的關切，則將焦點置於連結教與學的科學及藝術；而當累積數年教學經驗，即開始思考培育學生參與社會活動之道。

換句話說，教師的反省層次是由敘述取向提升至認知取向進而達到批判取向。實習指導教授透過對日誌的分析，可以瞭解實習教師關切的問題焦點，進而推論其反省思考的層次。由於反省乃是一連續的歷程，

故實習指導教授宜在其現有基礎上指引思考方向，使其能進而提昇反省層次。

#### 四、日誌的利用--從反省日誌發掘實踐智慧

撰寫而成的日誌倘若未能與教學實踐情境相關連，未能用心發掘蘊含其中的意義與問題，充其量也僅是無謂的文字練習，更遑論培養或促進反省能力。為使撰寫成的日誌達致最大成效，可以規劃配套措施以充分發掘日誌中蘊藏的意義。體育科實習教師的日誌撰寫可以配合下列活動使其意義發揮到極致。

##### (一)採對話日誌的形式

體育科實習教師定期繳交日誌，由指導教授根據撰寫者的反省、疑問給予回饋，而後再發還實習教師。實習教師如對回饋有疑義，可再書寫於日誌上，如此藉由文字的往返形成對話日誌。透過上述歷程，實習指導教授可以瞭解並參與實習教師的思考歷程，相互激盪，而不僅是評鑑者。反省能力的培養並非一蹴可幾，實踐者未必能在短時間內展現新的、極佳的洞察，因此師資培育者應耐心等待。

##### (二)組成同儕合作反省小團體

實習指導教授鼓勵體育實習教師組成同儕反省小團體，由團體成員選擇日誌部分內容或錄製的教學影片與同儕分享，聆聽他人觀點，以拓展經驗廣度；亦可藉此討論個體實習期間遭遇的困難、疑惑的議題、觀察反省宜注意的事項及分享撰寫心得。同儕觀點間的相互激盪，除可對教學現象有更周延的觀察與瞭解外，亦可彙整解決問題的多種變通策略協助其迅速累積實踐智慧，同時亦有益於良好人際關係的建立。

##### (三)開放性辯論

實習指導教授可以匯集日誌中共同的議題，採開放性辯論的方法，讓所指導的體育科實習教師就此議題表達意見，經過交叉討論與辯證的歷程，相信將有助澄清實習教師的觀念。

##### (四)定期回溯檢視

體育實習教師可定期針對已寫就的日誌及回饋再反省，並將自己最近的反省心得以不同顏色的筆書寫於日誌上，使反省成爲一持續、螺旋的歷程。此種定期回溯日誌的作法可讓實習教師更具體地觀察到自身思

考的改變，並發現自己的行為型態、議題、衝突矛盾處。

經由此種撰寫日誌思考、辯證過程，可養成體育科實習教師的反省習慣，進而提昇其反省能力。

### 柒、日誌撰寫可能面臨的問題與解決之道——代結語

Ghaye and Ghaye(1998,pp.85-86)分析撰寫日誌經常會遭遇到的共同問題，包括耽擱、流於表面的反省，甚至非反省、熱情逐漸消損、意願低或缺乏能力反省。而 Black, Sileo and Prater(2000)認為日誌的運用有其限制，例如文字可能無法如實呈現反省之思考歷程；實踐者的關注與省思可能是震驚之下的情緒反應；日誌內容受研究者的選擇性注意所影響；分析規準不同，所呈現的議題也就不同。

確實，以上所述均可能是撰寫日誌時可能遭遇的困難或限制，但這些困難其實可透過適當處理而加以消解。茲將解決之道分列於后：

#### 一、適當的撰寫次數、定時繳交

記錄與撰述均與記憶有關，一旦未能及時紀錄，其後所呈現的印象即有失真之嫌，因此宜勉勵實習教師本諸隨時反省的理念，當日完成反省日誌。此外，撰寫次數不宜太多，且定時繳交，亦稍可阻遏延宕現象。

#### 二、因應個體獨特性，允許多元的日誌呈現

為彰顯日誌所應具的個人化特性，應允許實習教師在達到反省思考的前提下，以自身喜好的方式呈現日誌，例如錄音、錄影相片、圖畫，使得撰寫日誌成爲一樁有趣的事。尤其對體育教學而言，錄影附加文字說明的方式，應較能彰顯其內涵。

#### 三、善用增強技術，激發撰寫動機

要讓體育科實習教師具備撰寫動機需先讓其瞭解日誌對個人專業成長與學生學習的意義，並在過程中引導實習教師發現自身思考的改變與進步，此種成就感即可構成絕佳動力。此外，實習指導教授在配合增強技術的運用外，倘能以誠懇的態度對日誌內容給予適當回饋，並鼓勵其撰述的用心，相信必能激發實習教師表現出以日誌與實習指導教授對話的熱情。

#### 四、協助其解決疑惑及困難

實習指導教授對於日誌中呈現的困難和問題，應提出懇切的觀點或建議，讓實習教師感受到日誌的撰寫確實有助於其釐清、解決問題。亦可藉由同儕團體討論彼此的觀察與反省，以團體動力帶動其撰寫日誌的動機。

#### 五、建立信任關係

體育科實習教師必須開放自己，才能在日誌中呈現個己真實的想法與情感，而此種開放必須建立在實習指導教授與實習教師彼此信任的關係上。除了平時的關心，可由實習教師自行決定願意書面分享、口頭分享的內容，以抒解其內心的緊張與不安全感。

透過日誌撰寫的內在自我對話歷程，使得體育科實習教師對自身採取的種種行動有更深刻的瞭解，且對整個實習生涯有更清明的覺察。在實習日誌中，實習者反省當日之實踐行動，並以反省結果作為引導改變教室教學或學校活動之依據；其不僅可以協助實習教師系統地評鑑教學目的與教學成效，並有助於實習教師將師資培育方案中所習得之知識與舊經驗運用於教學改變。而持續的觀察、思考、撰述、表達、辯證歷程，亦可培養實習教師的反省思考習慣。然而，任何策略的實施均需因人、事、時、地、物進行必要的調整，因此需在實施過程建立檢討修正的機制。當日誌寫作實施一段時間後，實習指導教授應透過書面陳述或小組討論方式，與體育科實習教師共同針對實施細則進行檢討，以作為修正策略的參考。尤其在實施初期，遭遇的困難與疑惑通常較多，此時宜較密集地聚會以期儘早察覺困難並提出解決策略。

總而言之，反省日誌可作為培養反省型教師的工具，亦可是理解實習教師如何概念化其經驗與教師角色的窗口。反省日誌的撰述有助於促進體育科實習教師的專業發展，並可協助其不斷精緻化教學經驗，進而成為具有高度效能的教師。

參考文獻

- Alm, C. T. (1996). Using student journals to improve the academic quality of internships. *Journal of Education for Business*, 72, 113-115.
- Barry, N. H. (1994). Promoting reflective practice among undergraduate education majors in an elementary music methods course. (ERIC Document Reproduction Service No.ED 388641).
- Black, R. S., Sileo, T. W. & Prater, M. A. (2000). Learning journals, self-reflection, and university students' changing perception. *Action in Teacher Education*, 21(4), 71-89.
- Bray, E. & Harsch, K. (1996). Using reflection/review journal in Japanese classroom. (ERIC Document Reproduction Service No. ED 43778).
- Brubacher, J. W., Case, C. W. & Reagan, T. G. (1994). *Becoming a reflective educator: how to build a culture of inquiry in the school*. CA: Corwin Press, Inc.
- Carter, C. W. (1998). The use of journals to promote reflection. *Action in Teacher Education*, 19(4), 39-42.
- Cook, P. F. (1989). The effect of structures training vs less formal journal writing on quality of thinking, classroom teaching performance, and attitudes toward reflective teaching during preservice teacher training. (ERIC Document Reproduction Service No. ED 325464).
- Donoghue, O., Thomas, A. & Brooker, R. (1996). The rhetoric and the reality of the promotion of reflection during practice teaching: an Australian case study. *Journal of Teacher Education*, 47(2), 99-117.
- Galvez-Martin, M. K. & Bowman, C. (1998). Reflection and the preservice teacher. (ERIC Document Reproduction Service No. ED 422324)
- Ghaye, A. & Ghaye, K. (1998). *Teaching and learning through critical reflective practice*. London: David Fulton Publishers.
- Goldsby, D. S. & Cozza, B. (1998). Using reflective journals in college education courses. *Kappa Delta Pi Record*, 34(3), 112-113.
- Han, E. (1993). Reflective thinking in journal writing: A case study of six

- preservice teachers. A Dissertation Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for Reflective Educator.
- Janesick, V. J. (1983). Using journal to development and evaluation options in the classroom. (ERIC Document Reproduction Service No. ED: 229363.)
- Killion, J. P. (1999). Journaling. *Journal of Staff Development*, 20(3), 36-37.
- Loughram, J.(1995). Practicing what I preach: Modeling reflective practice to student teachers. (ERIC Document Reproduction Service No.ED: 386420.)
- McKay, R.(1996). Journal writing in social studies. *Canadian Social Studies*, 30, Win, 56-57.
- Moallem, M. (1997). The content and nature of reflective teaching : a case of an expert middle school teacher. *The Clearing House*, 70 (Jan/Feb), 143-150.
- Moss, C. M. (1997). Systematic self-reflection : Professional development for the reflective practitioner. (ERIC Document Reproduction Service No. ED411225).
- Surbeck, E. , Han, E. P. & Moyer, J. E. (1991). Assessing reflective responses in journals. *Educational Leadership*, 48(6), 25-27.
- Taggart, G. & Wilson, A.P. (1998). *Promoting reflective thinking in teachers*. CA: Corwin Press, Inc.
- Tauer, S. M. & Tate, P. M.(1998). Growth of reflection in teaching: Reconciling the model. *Teacher Education*, 9(2),143-153.
- Wojcik, P. H. (1993). A self-study in reflective teaching. (ERIC Document Reproduction Service No. ED: 383670)
- Yinger, R. J. & Clark, C. M. (1981). Reflective journal writing : Theory and practice. (ERIC Document Reproduction Service No. ED: 208411)
- Zeicher, K. M. & Liston, D. P. (1996). *Reflective teaching : An introduction*. N. J. : Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.