

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

合作學習介入國中體育跳繩教學之
人際關係研究
THE STUDY OF COOPERATIVE LEARNING
INVOLVED JUNIOR HIGH SCHOOL PE
SKIPPING LESSON



研究生：蔡博昆 撰
指導教授：高明峰 博士

中華民國 101 年 6 月

國立臺灣體育運動大學 體育研究所

碩士學位論文審定書

研究生： 蔡博昆

論文題目：合作學習介入國中體育跳繩教學之人際關係研究業經本委

員會評審認可，合於碩士水準。

論文考試委員會委員：

學位考試委員會
召集人 陳裕鏞 博士

論文口試委員 陳政達 副教授

指導教授 高明峰 博士

研究所所長 陳裕鏞 博士

中華民國 101 年 7 月 3 日

國家圖書館 博碩士論文電子檔案上網授權書

本授權書所授權之論文為授權人在國立臺灣體育運動大學 體育 研究所
碩士班一百學年度第二學期取得 博士 碩士 學位之論文。
論文名稱：合作學習介入國中體育跳繩教學之人際關係研究

指導教授：高明峰

茲同意將授權人擁有著作權之上列論文全文電子檔(含摘要)，非專屬、無償授權國家圖書館，不限地域、時間與次數，以微縮、光碟或其他各種數位化方式將上列論文重製，並得將數位化之上列論文及論文電子檔以上載網路方式，提供讀者基於個人非營利性質之線上檢索、閱覽、下載或列印。

授權選項：

立即開放

暫不開放 (開放日期為_____年_____月_____日，最長不得逾五年)

授權人：_____ (親自簽名) 民國：_____ 年 _____ 月 _____ 日

保存期限：永久保存

QP-J02-06-02-03-10

國立臺灣體育運動大學博碩士論文電子檔案授權書

本授權書所授權之論文為授權人在國立臺灣體育運動大學體育研究所
碩士班一百學年度第二學期取得 博士 碩士 學位之論文。
論文名稱：合作學習介入國中體育跳繩教學之人際關係研究

指導教授：高明峰

茲同意將授權人擁有著作權之上列論文全文電子檔(含摘要) 非專屬性、無償授權本人畢業學校圖書館
及登載於其所建置之資料庫內，並得從事下列行為：

一、提供讀者不限地域、時間及次數之免費線上檢索、閱覽、下載或列印，並得將資料庫重製成
微縮、光碟或其他數位化載體以及其他學術機構之資料庫交換。

二、提供付費之線上全文下載及列印，並得將該資料庫重製成光碟或其他數位化載體販售發行，或
交由非學術組織出版，惟線上收費及販售所得應視為專款作為執行單位營運及系統維持之用。
全文電子檔使用權限授權（請勾選下列一項授權選項）：

校內外完全公開(建議)

校內立即公開，校外一年後公開

校內立即公開，校外五年後公開

校內外均一年後公開

自定開放時間：校內_____年、校外_____年後公開(最長不得逾五年)

立授權書人對上述授權之著作擁有著作權，尚未專屬授權予其他法人或自然人。本件授權不影響著作人對
原著作之著作權及衍生著作權，並得為其他之專屬授權。

立授權書人保證授權使用之作品及相關資料，並無侵害他人智慧財產權、隱私權之情事，如有侵害他人權
益及觸犯法律之情事發生，立授權書人願自行負責一切法律責任。

被授權人：國立臺灣體育運動大學

地址：台中市北區雙十路一段十六號

電話：(04)22213108

授權人：_____ (親自簽名) 民國： 年 月 日

保存期限：永久保存

QP-J02-06-02-02-10

論文名稱：合作學習介入國中體育跳繩教學之人際關係研究

總頁數：68 頁

院校所組別：國立臺灣體育運動大學體育研究所

畢業及提要別：一百學年度第二學期碩士學位論文

研究生：蔡博昆

指導教授：高明峰 博士

中文摘要

本研究旨在探討合作學習介入國中體育跳繩教學之人際關係研究，研究參與者為國中學生兩班，分成實驗組34人合作學習法、對照組32人傳統教學法共66人。研究工具包含人際關係問卷調查(黃素玲, 2008)、跳繩運動能力量測驗表。研究方法，分別為獨立樣本t檢定與相依樣本t檢定進行受測前後之差異比較，以統計軟體SPSS for Windows 12.0中文版進行統計分析。研究結果，實驗組在「同儕關係」、「師生關係」2個構面上，前、後測有顯著差異($t = -2.10$ 、 -2.04 、 $p < .05$)；在不同跳繩教學法在不同性別間之前、後師生關係、同儕關係與家人關係的差異變化，男生之「同儕關係」與「師生關係」平均數有較明顯進步(-4.53、-4.53)，但男生與女生其測得的分數皆未顯著差異($p > .05$)；不同跳繩教學法後兩組別之人際關係差異，在「師生關係」構面上有顯著差異，合作學習法的所測得的「師生關係」前、後測平均數有明顯之進步(實驗組38.3、對照組32.1、 $p < .05$)。結論：合作學習教學法比傳統教學法在體育跳繩教學中，能增進人際關係中的同儕關係與師生關係。

關鍵字：國中生、人際關係、跳繩、合作學習、體育課

Tsai, Po-Kun. (2012) The study of cooperative learning involved junior high school PE skipping lesson. Unpublished master thesis, National Taiwan University of Physical Education and Sport.

Abstract

This study aimed to explore the cooperative learning intervention in the sport of skipping teaching interpersonal relationship, the study participants for the two classes of junior high school students, it has 66 students for this study, divided into 34 experimental group for cooperative learning and 32 students in traditional teaching as control group. The research tools include interpersonal survey (Huang Suling, 2008), jump rope strength test table. Research methods, respectively, independent sample t test with paired samples t test subjects before and after differences, the statistical software SPSS for Windows 12.0 Chinese version for statistical analysis. Findings, the experimental group before the peer relationships, teacher-student relationship 2 - dimension of the post-test significantly different ($t = -2.10, -2.04, p < .05$); in different skipping teaching different genders, after the teacher-student relationship, the differences in peer relationships and family relationships change, the boys of "peer relationship" with the teacher-student relationship, "the average number of significant progress (-4.53, -4.53), but the boys and girls

scores measured Jiewei significant difference ($p > .05$); two groups in different skipping teaching interpersonal differences, significant differences in the teacher-student relationship "dimension of the cooperative learning method measured teacher-student relationship "before and after the measured average number of obvious progress (experimental group 38.3, control group 32.1, $p < .05$). Conclusion: The cooperative learning compared to traditional teaching methods in the teaching of sports skipping can enhance the relationships of peer relationships and teacher-student relationship. This study as a reference for teachers in physical education teaching, and thus more in-depth study of the use of cooperative learning and skipping equipment.

Keywords : elementary students, interpersonal relationships, rope skipping, cooperative learning, physical education

謝誌

學海無涯惟勤是岸，因為有您們我才能再次捨起書本努力用功完成學業。感謝研究所所有師長的指導，謝謝許光廬導師用心的帶領我們這一班還有教誨我完成各項學業，感謝裕鏞所長、明峰老師、淑雯博士與中央大學政達教授，在論文撰寫上給予建議與修正，讓我能不斷精進完成論文寫作。感謝研究所所有的同學，在您們互相提攜照顧中，也讓我在修業中能努力不懈完成學業與論文，最後兩年多的日子，承辦 100 年全國運動會自由車公路賽、擔任體育組長辦理各項校務與體育活動、考上研究所書寫論文等，我的家人與妻子子珊，感謝你們的體諒與支持，因為有你們的才有現在的我。

博昆 謹誌

中華民國 101 年 7 月

目 錄

中文摘要	I
英文摘要	II
謝誌	IV
目錄	V
表目錄	VIII
圖目錄	IX
第壹章 緒論	1
第一節 研究背景與動機	1
第二節 研究目的	3
第三節 研究假設	3
第四節 研究範圍與限制	3
第五節 研究之重要性	4
第六節 名詞解釋	4
第貳章 文獻探討	7
第一節 跳繩體育教學的相關研究	7
第二節 合作學習的相關研究	9
第三節 人際關係的相關研究	14
第四節 體育教學中合作學習對人際關係影響的相關研究	17
第五節 文獻小結	28
第參章 研究方法與步驟	30
第一節 研究架構	30
第二節 研究步驟	31

第三節	研究對象	33
第四節	研究時間與地點	33
第五節	研究工具	33
第六節	資料處理與分析	35
第肆章	研究結果	36
第一節	研究參與者基本資料	36
第二節	不同跳繩教學法在教學前、後人際關係差異	37
第三節	不同跳繩教學法在不同性別間之前、後同儕關係、 師生關係與家人關係的差異變化	39
第四節	不同跳繩教學法後兩組別之人際關係差異	41
第五節	小結	42
第伍章	討論	45
第一節	不同跳繩教學法在教學前、後人際關係差異	44
第二節	不同跳繩教學法在不同性別間之前、後同儕關係、 師生關係與家人關係的差異變化	46
第三節	不同跳繩教學法後兩組別之人際關係差異	47
第陸章	結論與建議	49
第一節	結論	49
第二節	建議	49
參考文獻	52
附錄		
一	研究參與者同意書	57
二	運動能力測驗表	58
三	人際關係問卷	59

四 課程教案	62
五 人際關係問卷使用同意書	68

表目錄

表 2-1-1 跳繩運動的相關研究	8
表 2-2-1 合作學習法簡介	11
表 2-4-1 在運動技能與學習方面相關研究	18
表 2-4-2 運動技能、動機與同儕互動相關研究	21
表 2-4-3 運動技能與認知方面相關研究	23
表 2-4-4 運動技能、學習動機與班級氣氛相關研究	26
表 2-4-5 運動技能與人際關係方面相關研究	27
表 3-3-1 本研究參與者人數	33
表 3-5-1 Cronbach`s Alpha 內部一致性表	35
表 4-1-1 實驗參與者基本資料	36
表 4-1-2 實驗組與對照組同質性前測獨立樣本 t 考驗	37
表 4-2-1 實驗組相依樣本 t 考驗差異表	38
表 4-2-2 對照組相依樣本 t 考驗差異表	39
表 4-3-1 實驗組不同性別相依樣本 t 考驗表	40
表 4-3-2 對照組不同性別相依樣本 t 考驗表	41
表 4-4-1 實驗組與對照組後測之獨立樣本 t 考驗表	42

圖目錄

圖 3-1-1 研究架構圖	30
圖 3-2-1 研究步驟流程	32

第壹章 緒論

第一節 研究背景與動機

體育是教育的一環，是以身體活動為教育的一種方式，使學生能從身體活動中，體驗運動的樂趣，培養運動技能，促進和諧的人際關係，發展良好社會道德行為（曹江南，2005）。因此透過體育的教學可以使得學生學習到靜態學習不一樣的體驗，這些體驗如身體活動的學習和人際關係互動。Rogers 提出「人際關係」融入教學內容及過程中，並重視情感及認知雙方面並行的學習，使學校成為肯定個人存在價值及發揮人性光輝的場所（許惠珠，1987）。因為在學校教育中，能有與他人互動最頻繁的體育課程更顯得重要。體育教學中，學習行為的互動性也是現代教學所注重的。絕非只是單向的灌輸，它是藉由雙向或多向之溝通交流與互動進而促進學習者知能的獲得、行為的改變、體能的提升、價值的建立以及人格的陶冶（黃清雲，2003）。在眾多的教學方法中各有其教學的能效與功能，教師所採用的教學策略和方法，會直接影響學生的價值判斷、自我概念的 formed、學習興趣與教學成效（陳美玉，1998）。

合作學習教學法運用於體育課程的成效上是跟傳統的教學法不一樣。透過合作教學實施，可以提升練習的質和量並增進學生的人際關係，且發現可以提高學生的學習動機，達到極佳的教育意義（游士正，1998）。而其中的人際關係是個人必須能夠參與人群互動，進而能夠從廣泛的背景脈絡中對人們有更深的認識。有鑑於個人需要處理多元社會的多樣性，並且與人建立新的合作形式以及建立適宜的人際網絡以累積社會資本，個人有必要發展與異質

性團體互動的能力，而這也是一種社會能力與跨文化能力(張鈿富、吳慧子、吳舒靜，2009)。

合作學習，以結構化的方式和有系統的教學策略，以班級單位為活動基礎，教師在教學之前，先進行測驗，將不同能力、性別、背景、特質的學生分配在同一小組內，讓學生在小組中與同儕一起學習，彼此互相幫助，提供資源、分享彼此的觀點，以提高個人的學習效果，並達成團體的共同目標，最後分享所呈現的成果(黃政傑、林佩璇，1996)。

而跳繩運動是可以發展下肢的協調性、平衡感、敏捷性、韻律感及肢體的速度感，還有肌肉靜態及動態的肌耐力，對於姿勢的穩定及重複性動作表現尤其重要(Brancazio, 1984)。跳繩運動的優點，不受場地、器材限制。只需一小場地，所需器材簡便，不分性別、季節、年齡、都可以實施。台灣中小學學生運動空間不足，跳繩所需的空間不大，適合在學校實施；適合國人發展(劉述懿、李一聖，2005)。本研究以簡單易學的跳繩運動實施教學，讓實施合作學習法的實驗組與實施傳統教學法的對照組，二組不同的研究參與者能夠同時簡單進行運動學習，並減少運動技能的個別能力差異對本研究的影響。因此以跳繩項目來探討合作學習法與傳統教學法在兩種不同教學法教學後的人際關係差異。

透過合作學習的方式，以跳繩運動來訓練學生的體力之外，也運用合作學習得教學方式來培養學生的人際互動，讓學生在上體育課不僅可以提升健康體適能，也運用不同的遊戲、比賽、合作、溝通、互動等方法來達成教育的目的。

第二節 研究目的

本研究目的旨在探討合作學習介入國中體育跳繩教學之人際關係的影響，其主要的研究目的為下列幾點：

- 一、探討不同跳繩教學法在教學前、後人際關係差異。
- 二、探討不同跳繩教學法在不同性別間之前、後師生關係、同儕關係與家人關係的差異變化。
- 三、探討不同跳繩教學法後兩組別之人際關係之差異。

第三節 研究假設

依據本研究之目的做成以下假設：

- 一、不同跳繩教學法在教學前、後人際關係有顯著差異。
- 二、不同跳繩教學法在不同性別間之前、後師生關係、同儕與家人關係有顯著差異。
- 三、不同跳繩教學法後兩組別之人際關係中的師生關係、同儕關係與家人關係有顯著差異。

第四節 研究範圍與限制

一、研究對象：

為使研究順利進行本研究之研究對象擬以方便取樣為研究受試者的選取，同時為兼顧參與者的一致性，以全班為教學單位進行教學，所以本研究以彰化秀水國中三年級兩班學生為本研究對象。

二、研究範圍：

本研究目的旨在探討合作學習介入國中體育跳繩教學之人際關係影響，主要針對經由體育課中以不同教學法進行跳繩教學後，學生之人際關係變化為本研究之研究範圍。

三、研究限制

受限於人力、物力、時間及經費等因素，本研究僅以部

分國中生為研究對象，所得結果無法推論至其他各級學校學生，另本研究之前測與後測，均採用同一研究工具測驗，因此學生填答時可能受當天個人因素與填答意願之影響，而填答問卷之可能會有練習之情形。

第五節 研究之重要性

本研究以實證性研究進行實地的合作學習的教學法，針對學習過程中的人際關係的變化深入的觀察，其結果可以提供未來不同教學方法參考。

第六節 名詞解釋

一、合作學習 (Cooperative Learning)

「合作學習」是經由兩人以上，以分工互補或相互激勵的方式來完成的學習活動。同時也是一種分組的教學設計，利用小組成員間的分工合作、共同蒐集資料，互相支援，互相切磋，互相學習，互相分享經驗，互相協助，完成學習目標，並利用小組本位的評核及組間的比賽增進學習成效。目的在創造學生主動去學習的情境，使每位小組成員得以積極地參與各項學習活動。並培養聽取別人的意見，尊重別人的意見，也培養討論、發表與辯論、綜合與評鑑等能力。

在合作學習的學習情境下，教學者將不同能力、性別和社經背景等異質的學生分配於同一小組中，互助合作，共同達成學習任務 (Johnson & Johnson, 1998)。

本研究中以班級為單位作為活動的基礎，藉由合作學習，以跳繩課程為學習目標，

二、傳統教學法

傳統教學法是一種以教師為主、教學為輔的教學形式，也就是依循固有教學形式進行的教學活動 (毛連塏、陳麗華，

1987)。傳統教學法學習內容的特色為具一致性、學習計劃為齊一性、評量標準以標準參照為主、教學方式運用直接傳授的方法、學習方式多為被動學習、互相型態是以教師指導為主、學習環境是全班一致、教學主導為教師決定（蔡貞雄，2001）。

三、人際關係 (Interpersonal Relationship)

人際關係是人與人交感互動時存在於之間的關係，而人與人之間的關係是心理性的，是對兩人都發生影響的一種心理性連結（張春興，1998）。本研究所指的人際關係操作型定義為研究者採用黃素玲（2008）所編製的「人際關係問卷」為人際關係之測量工具。人際關係問卷所得的分數為操作型定義包含三個層面：同儕關係（15題）、師長關係（10題）、家人關係（15題）三大層面：

(一) 家人關係：

個體與父母親的關係也可稱為「親子關係」，親子關係是父母對子女教養的態度、與親子之間的心理交互反應（劉育嫻，2006）。

(二) 師長關係：

指教師與學生之間互動的態度與模式，師生互動為師生雙方運用語言、符號、姿態、表情等溝通方式，彼此影響改變的歷程（孫敏芝，1989）。

(三) 同儕關係：

同儕關係是一群相近年齡的個體，因某種因素而相互結合，並因此而形成緊密的結構，成員在此結構中，彼此產生互動的行為，由團體成員的觀點來檢視個人在團體中是否被接納或排斥（蘇秋碧，1999）。

四、跳繩運動

本研究所採用的跳繩運動是依據教育部所頒定之國中體育教材進行編制之教學單元活動，主要內容分為單人、雙人或多人，進行一條、兩條或多條繩子的變化所作的迴旋跳躍動作組合；主要的跳繩教學內容以單人跳繩變化、雙人跳繩組合與五到八人的團體大跳繩為主。跳繩教學活動主要以輕快、活潑、律動、變化、結構組合等之動態美感為教學的內容（台灣省政府教育廳，1991）。

第貳章 文獻探討

本章以四節進行本研究相關文獻探討；第一節跳繩教學的相關研究；第二節合作學習的相關研究；第三節人際關係的相關研究；第四節體育教學中合作學習對人際關係影響的相關研究；第五節文獻小結。

第一節 跳繩體育教學的相關研究

一、跳繩運動的實施與功能

跳繩是一種全身的運動，兩手持繩和跳躍，需手和腳的協調，才能產生和諧的動作（臺灣省政府教育廳，1991）。跳繩是我國民俗體育活動之一，又是一種不受場地限制易行的高撞擊性全身運動，輕度或是中度跳繩運動能持續長時間的運動，是屬有氧運動，對心肺功能及體重控制有很好的效果（方進隆，1997）。跳繩運動的優點，即不受場地、器材限制，適合在學校實施。不分性別、季節、年齡、皆可實施；其運動效果顯著，對於速度、力量、耐力、靈敏等健康體適能有極大的幫助（劉述懿、李一聖，2005）。跳繩運動可以發展下肢的協調性、平衡感、敏捷性、韻律感及肢體的速度感，還有肌肉靜態及動態的肌耐力，對於姿勢的穩定及重複性動作表現尤其重要(Brancazio, 1984)。

二、跳繩運動相關研究

跳繩運動除了能改善心肺耐力與健康體適能外，對於骨骼、協調性與肌肉力量也有很大的幫助。尤其是骨骼對人體的健康維護及運動表現十分重要，為了增加骨質密度，一般以負重性的運動，對骨質密度的增進效果較明顯（黃永任、羅淑芬，2004）。以下為國內學者對於跳繩運動的相關研究表 2-1-1：

表 2-1-1 跳繩運動的相關研究

學者	研究結果
賴金鑫 (1992)	跳繩運動以韻律性的等張性收縮為主，需要使用大的肌肉群（包括上下肢和軀幹）來運動，可明顯增高心跳率，每分鐘高達160至180次，而攝氧量也可達最大攝氧量60%至80%，並持續一段夠長的時間來強化心、血管功能。
劉照金 (1996)	跳繩對心肺功能的改進，體脂肪的消耗效果較大；對肌肉適能普通；對柔軟效果則差。
沈樹林 (2000)	以國小二、三、四年級學童為對象，經十週的跳繩教學活動，結果顯示在柔軟度、心肺耐力、肌力與肌耐力經前後測達顯著差異。
蘇龍曉 林明珠 (2001)	以五專一年級學生為研究對象，進行八週的跳繩與慢跑之心肺功能訓練，每週實施三次，跳繩組心肺功能優於各組且達顯著進步。
許晉哲 (2007)	所謂的增強式訓練(plyometric training)，其訓練方法有很多種，可以搭配使用，如跳繩運動可以訓練協調性與彈跳能力，但需注意彈跳時應加快彈跳速度。
吳重貴 (2002)	國中三年級女生經過十週、每週三天、每次30分鐘以十二分鐘跑走、跳繩運動及新式健身操等三種不同運動方式介入，結果指出長期從事規律運動訓練可提升國中女生心肺功能。

資料來源：研究者自行整理

綜合上所述，跳繩教學的器材簡易，並且動作變化多和具有挑戰性。可在室內操作並且有不占空間優點，對於增進健康體適能也有相當的幫助，是一項很好的體育活動。若能在體育課吸引學生從事跳繩運動，對提昇健康是有助益的。

第二節 合作學習的相關研究

一、合作學習起源

合作學習於1700年代末葉在英國倡導合作學習團體施教，由藍開斯特和貝爾兩人開始，隨後此觀念於1806年傳至美國，19世紀早期美國的學校開始使強調合作學習的運用，爾後美國學者派克和杜威等人，開始重視合作學習團體在教學的運用（黃政傑、林佩璇，1996）。

二、合作學習介紹

Slavin & Madden在1979年提出，且將合作學習定義是一種系統化、結構化的教學策略，在合作學習的學習情境下，教學者將不同能力、性別和社經背景等異質的學生分配於同一個小組中，互助合作，共同達成學習任務。Cuseo(1992)說明教師在課堂上的角色為何，並指出合作學習是以學習者為中心的教學過程中，小組每一成員皆對自己的表現負責，而教師係扮演小組學習促進者與諮詢者之角色。合作學習是一種教學策略，將個別的學生以組內異質性的方式組成小組或團隊，一起從事有結構之學習任務的一種學習法，透過相互協助、資源共享、溝通修正、分享心得的團體互動歷程，達到個人與團體的共同目標，與特定的教學目標（黃政傑、林佩璇，1996）；在進行教學分組後，組員之間的運用合作學習主要是利用小組成員之間的分工合作、互相支持進行學習；並利用小組的評核及組間比賽的社會心理氣氛，以增進

學習成效（林生傳，1992）；而組員之間在互相依賴與協助之中，合作的情境能提供學生互相討論、答辯、陳述與聆聽他人觀點，這是合作學習與高層認知學習的重要因素（簡妙娟，2000）。合作學習教學法是一種同儕互動協助的教學方法，可增加學生參與的機會以增進學生學習興趣（黃明月，2008）。

合作學習以異質性分組的方式（不同能力的成員在同一組），在教學前透過教師安排合適的合作學習情境，使學生在小組中進行學習。在教學中教師以合作技巧或社會技術教導學生，並引導學生於小組學習中能相互依賴、互相幫助和分享資源，每位小組成員要負起學習的責任，以下為合作學習教學的特色（游惠音，1996；黃政傑、林佩璇，1996）：

- (一)能力不同的異質分組：每位學生都有不同特性，以達成適性教學與分組，來建立學習者信心並有效學習。
- (二)成員間的互動：小組之間的成員必須面對面的互相溝通與協調，進而能彼此討論、幫助與鼓勵。
- (三)互相信賴：小組內每一個成員都應該彼此鼓勵與共同努力，朝著目標前進，並共同學習共同承擔小組的成敗。
- (四)個人任務責任：小組間的任務雖為個人的責任，但是必須為整體小組的成功負責，並不是一個人完成任務即可，而是要小組成員都完成任務算達成目標。
- (五)團體的運作：團體內每位小組成員必須檢視活動過程的效率與效果，彼此協調、分配工作、互相運作任務以共同努力，一起達成小組的目標。
- (六)社會技巧的學習：教師在學習活動中必須隨時進行指導，讓學生能成功的與其他人互動與做到有效溝通。

綜合上述對合作學習的介紹，將其共同之處整理以下歸納表 2-2-1 如下：

表 2-2-1 合作學習法簡介

項 目	說 明	
教 師	學習的促進者與諮詢者的角色，與學生互動並鼓勵學生積極主動與學習。	
學 生	教學以學生為中心，同儕間必須互相依賴和協助。	
分 組	依照學生的能力、成績、性別、背景或起點行為，組內分為異質性小組，組外為同質性小組為原則。	
人 數	2 - 8 人所組成。	
教 學	有計畫、動態、有結構與有系統的學習達成教學目標。	
評 量	個人與團體在起點行為之能力，對照學習後之成績和態度、互助、溝通與協助等情況計算總成績，最後給予團體與個人獎勵與表揚。	
主 要 學 習 目 標	合 作	組員之間一起學習並彼此協助，互相學習與努力作最好的表現，讓個人成績能進步並達成共同目標，組員共同合作，讓團體的成果與成績能有所提升。
	學 習	彼此協助、學習與資源共享，過程中能懂得「分享」，解決問題的同時，能更深入了解自己的問題，能增進自我價值感與積極態度。被協助者能進步之速度能加快，同時體會被接納與協助的人際關係層面之重要。
	負 責	學習的成果，有賴於小組成員之間能夠檢討活動過程中的運作狀況及功能發揮，全體須共同負責並能進行認知與反省的工作。
資料來源：研究者自行整理		

三、合作學習的實施方式

經由合作學習的教學策略與老師的引導，合作學習中師生的角色，是同儕互助中重要的學習方法，任課的教師將學習的責任交付給學生，增加學生在課堂上互相參與的機會，並且增加學習的興趣，由過去被動的知識接受者轉變為主動的知識追求者，更重要是學生從合作學習中學習到課本以外的社會技巧，讓教育的成效發揮最大（曹永松，2001）。在傳統教學活動上，意指按照之前固有的教學形式進行教學活動，亦即一個班級中由一個老師教導幾十個學生，學習某一學科後再定期測驗評量學生的分數高低（毛連塏、陳麗華，1987）。一般傳統的教學方法是最簡單易學的，但這都只是讓學生為學習而學習而已，為成績而努力與競爭，對於學生未來的社會發展及處事態度也會受到影響。體育課中老師應該不在只是示範說明或不斷演練與訓練後最後進行測驗。應該讓學生是課堂上的主角，由體育老師來擔任輔導者與催化者的角色，教導動作技能的同時，教師更應該去引導學生情意的表現，達到互助合作的目標，讓學習者能增進人際關係減少組內同儕之間的衝突，同時也訓練到運動的相關能力。因此，藉由合作學習來進行體育教學增進團體人際關係與學習效果是符合現代體育教育的核心理念。

合作學習方法教學方式包括學生小組成就區分法 STAD(Student's Team Achievement Division)、小組遊戲競賽法 TGT(Team-Game-Tournament)、拼圖法(Jigsaw)、拼圖法第二代(Jigsaw)、團體探究法 G-I(Group-Investigation)、小組協力教學法或小組加速學習法 TAI(Team Assisted Instruction or Team Accelerated Instruction)、協同合作法 (Co-op

Co-op)、合作統整閱讀寫作法 CIRC(Cooperative integrated Reading and Composition)、共同學習法 LT(Learning Together)。

本研究以合作學習法中的小組遊戲競賽法作為教學方法。而合作學習教學中教師亦可根據教材、年級或特殊需要採取不同的設計(黃政傑、林佩璇, 1996)。以下指出小組遊戲競賽法方式實施方式(Johnson & Johnson, 1999; 黃政傑、林佩璇, 1996)：

(一) 小組遊戲競賽法介紹

TGT的教學策略方法是由Devriesm & Slavin在1978年所提出的，是將全班分為異質性小組，同一組的小組同學，共同學習由老師編製的作業單，在不同單元的作業完成後，舉行各小組間的成就測驗比賽，各組比賽時間約每週一次。

(二) 小組分組方式

小組內採異質性分組，依照學生的性別、能力、背景等三方面來考慮分組，同時鼓勵學生於團隊中學習互動，藉由互動的過程來學習討論、溝通、分享等學習歷程，以達學習之目標。

(三) 比賽分組方式

比賽分組採同質性小組，在比賽前所有的異質性小組成員都必須能事先練習或操作。在比賽任務點中進行比賽時，依據小組成員能力派到各比賽中的任務點，各個學生都是能力彼此相似而組成的，所以每一個小組成員也都能在公平的條件下與自己能力相似之比賽組別進行比賽，每位小組成員爭取可以為小組爭取成績。

透過合作學習對於增進學習成效、學習態度及社會的學

習均具有積極的成效，不但能達成團隊的目標，也能達成個人的任務責任（黃政傑、吳俊憲，2006）。班級教學真正發揮，可以提供學生學習機會均等，改善學生間人際關係與提高學習興趣（高俊傑，2004）。常言道：人心齊，泰山移，是比喻團結的重要。合作學習可以有助於學生人格及群性的健全發展（邱克豪、紹慧綺，2003）。而合作學習正是說明透過學習可以使人與人之間團結合作共同達成任務共同學習。

第三節 人際關係的相關研究

一、人際關係定義

從社會心理學(Social psychology)的觀點，人際關係是人與人之間在活動過程中直接的心理上的關係，或心理上的距離，人際關係反映了個人或群體尋求滿足社會需要的心理狀態（吳銘隆，2009）。人是群體生活在社會上，彼此都在互動。所以人際關係的變化與發展決定於雙方社會需要滿足的程度（時蓉華，1996）。在互動的過程中人與人之間相處關係，亦即人際相處之道，故亦可稱之為人我關係或人己關係（林欽榮，2001）。因此，人際關係是非常廣泛的，除了個人與個人之間的互動關係，更廣義的人際關係包含文化制度模式與過程方式（張宏文，1996）。

綜合上述，人際關係是非常廣泛的，對於個體在社會中生活是不可或缺的，雙方的需求與互動都會造成人際關係的影響，所以人際關係在人類的社會生活中是非常重要的。

二、人際關係相關研究

在國中學生的發展上，此時為青少年的青春期的時期，因此，人際關係尤其重要，且有兩種人際關係對其影響甚為深遠，一是與父母師長的人際關係，二是與同儕朋友的人際關係（楊

國樞，1984）。對於人際關係的發展，有可能會影響學生自我的心理健康狀況。人際關係是預測青少年心理健康的重要指標（羅品欣，2007）。良好的人際關係與友誼建立在國中青少年的生涯發展階段中是非常重要的環，經由人與人之間的互動和友誼的維持，不但可以使人格形成外，也可以讓情感得到支持，形成自我概念。而在互動的過程當中更加的瞭解自己，使自己慢慢適應社會，融入社會當中。而人與人之間的關係在於彼此交往互動時，被認為是心理性的，且會對兩人或多人都發生影響的一種心理性連結（陳靜，2003）。

同儕、朋友、家人與師生之間在心理上交互影響的社會關係，是青少年發展階段的一部份。人際關係的互動讓彼此之間能體會與認知對他人的影響，在互動過程中，會產生互相吸引，進而有歸屬感與安全感，若是被排拒或抗拒，會造成個體不安全感或有攻擊等行為狀態發生，而有可能產生負面心理狀況。人與人互動關係中，在同儕團體中不被接受的青少年，往往會有較多的負面情緒及偏差行為，易產生自卑感、喪失自尊心、造成消極退縮的負面心理（王財印、吳百祿，2002）。國中生的學習年齡是青少年的成長階段，特別需要同儕的支持與互動。對學生而言，與老師、同儕建立良好的人際關係是最重要的適性行為，被同儕拒絕和社會孤立可能與學校的不適應、退學、青少年犯罪、自殺傾向、低學業成就以及較差的自我概念有關（吳耀明，1998）。

心理學家 Sullivan(1953)提出人格人際關係理論 (Interpersonal Relation Theory)，指人格是個體與他人互動之後所產生的性格。他認為人際間交互作用的結果乃是個體人格型態的塑造。不同發展時期人際關係互動情境，衍生出人

格的發展。在個體的成長過程中，經歷社會化的歷程，所接收的各項訊息與評價，使個體自我體認好的我及壞的我，漸漸發展出於個人處理人際關係的相對應的機制和反應。個人是社會交互作用的產物，個人的人格發展乃是其在生活環境中與他人交互適應的歷程（楊錦登，2000）。因此，從出生後，經過社會化的歷程，透過家庭、同儕、朋友、團體與各時期所接觸的不同人際互動的支持與鼓勵甚至被排拒等，都會使人際關係到人格的形成，產生影響力。國中學生為青在此時期是從國小銜接到國中的階段，學生的人際關係都會有相當大的變化。在此時期主要特徵是尋求友伴、親密及合作關係等，是真正與他人建立關係的開始（林育璋，2007）。

國中階段的青少年對同儕的重視高於家庭，青少年除了希望被同儕關注之外，更希望能夠在同儕間獲得接納與肯定，建立良好的友誼。因此，人與人之間的互動，可能並不是單純的滿足自己的需求，同時也會依據自己的付出導致排拒和渴望獲得肯定的心態，可以發現的是，青少年時期人際關係與人格彼此受到不同因素互相影響的。國中學生在這個階段處於人生的風暴期，除了學業之外，最重要得就是能與同儕培養出良好的人際關係，藉有課程的互動呼朋引伴共同學習，有助於情緒的抒發及爾後正當的人格養成。人生活在社會上時時刻刻都必須與其他人相處和互動，對於人際關係是有其重要性的。金錢、地位、事業、信仰等等沒有人際關係重要（陳皎眉，2006）。人際關係中與他人的親密與否甚至是好壞都是影響個體在社會中發展的關鍵之一，當個體表現親密或是好的人際關係，能透過朋友獲家人的支持與鼓勵讓個體產生自信，使人覺得快樂、滿意；相對的不好人際關

係個體，他們可能會感受到不快樂、寂寞、沮喪、沒有自信，甚至導致疾病、自殺，或犯罪的行為。人際關係的互動在促進良好人格發展與社會適應的發展過程確實有其功能。在此方面，Derlega & Janda(1981)指出人類多方面的需求重要的五點要素分別為人類生存的需求(needs for survival)、免於寂寞的需求(needs for avoiding loneliness)、尋求認可的需求(needs for approval)、社會比較與尋求確定的需求(needs for social comparison and certainty)、個人成長的需求(needs for personal growth)。而以上需求是人際關係互動所會發生的。

Hamachek(1982)將人際關係的功能分為提供社會比較的基礎(a basis for social comparison)與減少孤獨帶來的身心傷害(short-circuits the hazards of loneliness)。

綜合以上國內外學者的研究與說明，人際關係是在社會中生存很重要的關鍵，有了好的人際關係不僅能避免與人疏離所帶來的孤獨與傷害，也能建立自己的信心與達成需求。本研究受測者正值青春期的國中生，也是最重視同儕的一舉一動，在其生活中人際關係的好變差是自己也是同儕間注目的焦點，也會影響到自己做事情的態度與行為，這些影響進而發展到未來要生活的社會中的人際互動。

第四節 體育教學中合作學習對人際 影響的相關研究

本研究教學實驗課程在體育課程中進教學，因而針對合作學習在體育教學方面的研究進行蒐集，然而，體育課的運動項目的種類繁多，因此所蒐集到的相關研究文獻不完全是相同的運動項目，而不同的運動與老師的教學態度和教學環境等是存在著不同的差異。藉此觀察合作學習中對於體育教

學中的研究方向是否有不同的改變。並以不同研究的類別與年份依序詳細介紹如下；表 2-4-1 在運動技能與學習方面相關研究；表 2-4-2 運動技能、動機與同儕互動相關研究；表 2-4-3 運動技能與認知方面相關研究；表 2-4-4 運動技能和學習動機與班級氣氛相關研究；表 2-4-5 運動技能與人際關係方面相關研究：

一、在運動技能與學習方面相關研究

表 2-4-1 在運動技能與學習方面相關研究

作者	研究題目	研究結果
朱瓊芳 (2006)	多元智慧取向的合作學習在國中籃球課程學習成效與態度之研究。	兩組學生經過實驗教學後，合作學習組與傳統教學組在籃球技能學習均有良好成效。學習態度的表現，傳統教學組則優於合作學習組。
龔雅慈 (2006)	理解式教學法在合作學習情境下對羽球運動技能學習成效與態度之研究。	理解式教學法與理解式教學法融入合作學習在技能學習成效未達顯著差異。兩教學法之學習態度皆具有正面態度。

(續下頁)

-
- 邱進興
(2006)
- 合作學習策略對唐氏症與智能障礙學生動作技能及體適能影響研究。
- 合作學習與傳統教學體適能有明顯進步。合作學習與傳統教學二者之間，學生的動作技能並無顯著的差異。
- 吳俊生
(2007)
- 合作學習策略在嘉義縣國民小學扯鈴教學學習成就及互動行為之行動研究。
- 兩組學生的技能後測成績較前測成績均有大幅進步，且達顯著性差異。學習結果未達到顯著水準。合作學習的歷程，對增進學生彼此之間的互動行為及提高合作學習均有正面的效果。
- 黃朝嘉
(2008)
- 同儕教導訓練模式在精熟學習與合作學習情境下對高爾夫球推桿技能學習成效之研究。
- 精熟配合合作學習教學法對於精熟學習教學法在技能學習成效上達顯著水準。

(續下頁)

-
- 邱茂盛
(2009)
- 合作學習模式融入理解式球類教學法對國中生巧固球學習成效之研究。
- 無論男女生或技能高低之學生，透過合作學習模式融入理解式球類教學後，皆能有效提升國中生對巧固球運動的學習成效，是一種有效的體育教學方法。
- 蔡向慧
(2010)
- 合作學習對國小學童桌球技能學習之影響以 PACER 教學策略為例。
- 在桌球技能學習過程，均達到顯著差異。學童之桌球技能表現成效，PACER 教學策略組顯著優於傳統教學組。男女學童在 PACER 教學組與傳統教學組之桌球技能表現都達到顯著差異。PACER 教學組之男女學童與傳統教學組之男女學童，在桌球動作正確反應數與正確反應百分比，均無顯著差異。
-

資料來源：研究者自行整理

二、運動技能和動機與同儕互動相關研究

表 2-4-2 運動技能、動機與同儕互動相關研究

作者	研究題目	研究結果
林益源 (2003)	國小高年級健康與體育合作學習之行動研究	學生在健康與體育兩次定期評量的成績沒有顯著的差異，但為學習帶來積極正面的影響。合作學習對激發學生在健康與體育的學習動機有正面的成效。逐漸學會人際之間的社會技巧，對增進學習成就與學習動機都有正面的效果。
王家福 (2003)	健康與體育學習領域課程設計之合作學習研究 ---以國小四年級短跑訓練為例。	合作學習方法與促進體育課程技能學習的表現，有積極的成效。合作學習方法對於促進師生間的人際互動，有積極的成效。合作學習方法與學生的學習態度及動機，有正向的結果。

(續下頁)

-
- 謝玉姿 (2004) 合作學習介入融合式體育對智能障礙學童師生與同儕互動之影響。合作學習能增進智能障礙學童師生互動關係。合作學習能增進智能障礙學童同儕互動關係，並且增進其同儕社會地位。合作學習能增進智能障礙學童師生與同儕互動中主動及被動行為關係。
- 趙明毅 (2004) 精熟學習在合作學習情境下對大學生的技能學習成效與學習動機之研究。本研究發現，藉由精熟配合合作學習的教學實施後，對提昇技能學習成效與學習動機可能是一條有效的途徑。
- 野蕊 (2005) 合作學習策略在籃球教學之成就及互動行為之行動研究。從籃球技能學習結果來看：兩組學生的技能後測成績較前測成績均有大幅的進步。從兩種教學法之比較來看：學習結果的差異並未達到顯著水準。合作學習的歷程，對增進學生彼此之間的互動行為及提高合作學習有正面的效果。

(續下頁)

劉芯綺 (2008) 合作學習介入融合式體育教學對國中生接納智能障礙同儕態度之研究。合作學習改善了普通學生對智能障礙同儕的印象與觀感，並肯定智能障礙同儕學習時的表現。

楊偉民 (2009) 國小體育課程實施合作學習策略之行動研究。體育課實施合作學習在同儕互動行為表現方面有正面的效果。同儕間相互鼓勵的班級氣氛中，提升了學習自信心，也凝聚了班級向心力。體育課中能專注於討論並認真練習，學習別人的優點並積極參與各項活動，提升運動技能。合作學習能改善學生學習態度行為意向的表現。

資料來源：研究者自行整理

三、運動技能與認知方面相關研究

表 2-4-3 運動技能與認知方面相關研究

作者	研究題目	研究結果
林信宏 (2005)	合作學習介入籃球教學對大專生籃球策略認知與批判思考能力影響之研究。	經由合作學習教學策略介入籃球學，全體受試者的「籃球策略認知」與「批判思考能力」有顯著的提升。
徐岳聖 (2007)	合作學習對國小五年級學童創造力與籃球技能表現之影響。	合作學習組學童的創造力大部分較傳統教學組顯著。合作學習組學童在運球、胸前傳球、投籃與整體籃球技能表現之後測成績顯著優於傳統教學組學童。
林雅博 (2008)	合作學習對不同學習風格學童在批判思考與學習態度之影響。	合作學習組學童，在批判思考方面與學習態度顯著優於傳統教學組。

(續下頁)

-
- 黃筱卉 (2009) 合作學習介入國中體育課之實驗教學研究。實驗組之後測成績在「開放力」、「精密力」、「好奇心」、「想像力」、「挑戰性」等分項構面上達顯著差異水準。實驗組之後測成績在「專注力」、「關聯性」、「自信心」等分項構面上達顯著差異水準。
- 陳毓卿 (2009) 合作學習對國小五年級學童的運動技能與創造力表現之影響。實驗組在經過本研究合作學習之後，其在運動技能表現上顯著高於對照組。實驗組在經過本研究合作學習之後，有利於學生創造性思考傾向的提升。接受直接教學之五年級學童在「創造力表現」各變項之前後測表現無顯著差異情形。
-

料來源：研究者自行整理

四、運動技能、學習動機與班級氣氛相關研究

表 2-4-4 運動技能和學習動機與班級氣氛相關研究

作者	研究題目	研究結果
鄭金昌 (2002)	合作學習與精熟學習在排球技能學習成就及學習反應之研究。	兩組學生經過實驗教學後，精熟學習組在排球技能學習成就表現優於合作學習組。學習反應在「班級氣氛」量表的表現，合作學習組優於精熟學習組之反應。
曾德明 (2006)	合作學習教學法對體操運動學習成效、學習動機與班級氣氛之影響。	合作學習教學法對體操運動學習成效、學習動機與班級氣氛皆能有效提升。
邱稚瑋 (2007)	合作學習融入運動教育模式在高中生排球學習成效之研究。	實驗組與對照組排球認知表現、技能表現、班級學習動機與班級氣氛、運動比賽表現等方面，均能有效提升學習效果。

資料來源：研究者自行整理

五、運動技能與人際關係方面相關研究

表 2-4-5 運動技能與人際關係方面相關研究

作者	研究題目	研究結果
陳傳吉 (2004)	合作學習策略對於國中學生體適能訓練成效之研究。	合作學習策略與傳統教學均有效的提昇國中生的體適能。行政的支援是推動合作學習策略於體適能提昇的有效動力。教師的專業能是合作學習策略於體適能提昇的主要關鍵。運用合作學習策略可促進學生的人際互動與合作技巧。
林孟恬 (2008)	運用合作學習 Yosakoi 索朗節之行動研究 - 以三民高 102 班為例。	學生喜歡透過「合作學習」的方式上課，能促進同儕間的互相教學、增進情感，能改善人際間的關係與溝通。藉由合作學習教學，對學生提升學習意願及自信心上都有正面的成效。運用合作學習教學，有助於建立良好的師生關係與同儕互動的機會。

(續下頁)

易文雲 (2009) 合作學習於體育課中對學生人際關係影響之研究。

「合作學習組介入體育教學」後，學生「人際關係量表」得分雖後測較前測成績進步，但為未能達到顯著水準。對照組，在「同儕提名計分表」之整體成績，後測低於前測，呈現退步狀況且達顯著水準。實驗組則在「合作學習介入體育教學」後，未能顯著提高「同儕提名計分表」之整體成績。「合作學習介入體育教學」後，男女學生在「人際關係量表」與「同儕提名計分表」之整體成績上並無顯著之影響，但都有正面肯定之態度。

資料來源：研究者自行整理

第五節 文獻小結

經過上述文獻探討可以瞭解到體育教學可以透過不同的教學方法與器材來進行體育活動。合作學習也不同于一般傳統的體育教學一個口令一個動作，反覆練習等。以合作學習進行教學，透過有結構性的分組與小組內成員不同任務分配，在經由小組之間的比賽或學習活動與老師的引導達成各組的目標，小組內部不同任務的學生可以運用討論、聽講、操作、學習、互動、分享等方式，使得在組內的各個成員能

有機會發展自己的優點為小組爭取勝也增進同儕間的人際關係。在運用跳繩的器材上，跳繩活動是簡單易學且不受空間限制的運動，對於學生的健康體適能與心肺耐力提升是有成效的，適合學校體育課的體育教學發展與運用，並且透過有策略的教學方法可以增加跳繩教學的變化性與挑戰性吸引學生進行運動。對於本研究的進行，可以減少資源與空間的消耗，並且能讓學生容易學習與運動，減少對本研究的影響。

此研究是以國中生為研究對象，以合作學習的教學提供學生能有多元的學習方式，透過簡單易學的跳繩運動來設計不同的活動，使學生在簡單的器材與良好的活動空間下進行體育課，進而研究不同的教學方法與簡易的器材來探討學生人際關係的互動方式，不僅可增進體育教學的研究效能，也讓學生能有不同的運動選擇。

第叁章 研究方法與步驟

本章旨在說明研究過程中所採用的研究方法與步驟。本研究以不同跳繩教學方法進行比較人際關係之差異。本章共分為六節，依序為第一節研究架構；第二節研究步驟；第三節研究對象；第四節研究時間與地點；第五節研究工具；第六節資料處理與分析茲分述如下：

第一節 研究架構

本研究主要在探討合作學習於體育教學對學生人際關係之影響。研究是合作學習之小組遊戲競賽教學法為實驗組和採用傳統教學方式的對照組進行比較分析。兩組皆以人際關係問卷進行不同教學之差異比較。其中實驗組會依據跳繩運動能力進行分組。本研究之研究架構如圖 3-1-1。

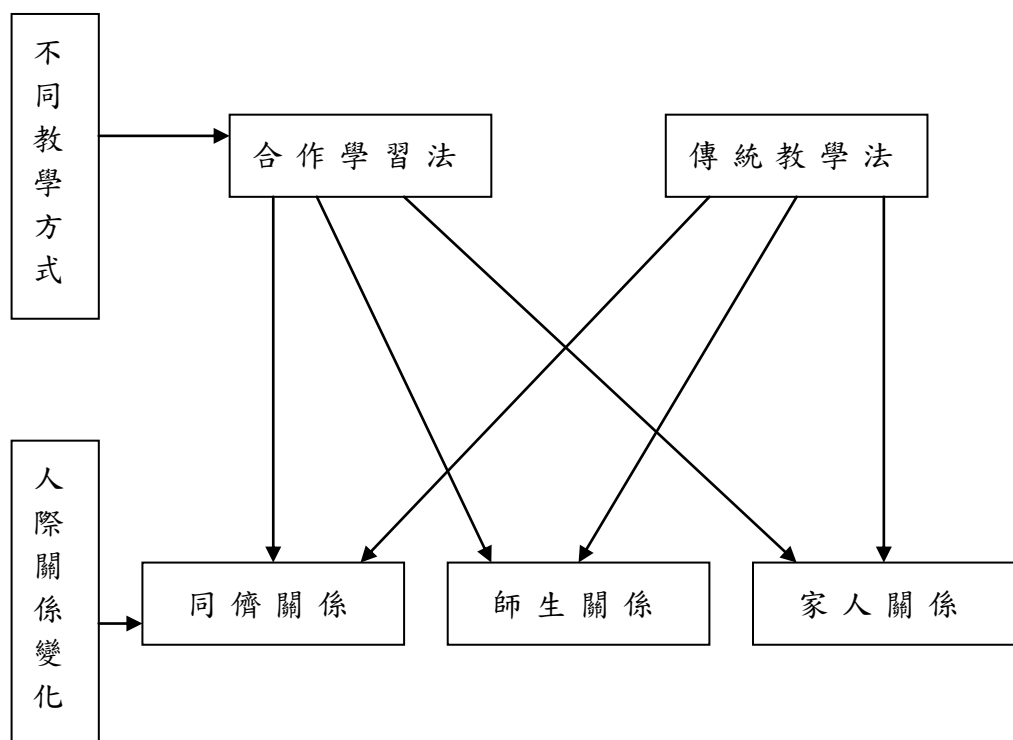


圖 3-1-1 研究架構

第二節 研究步驟

本研究的流程圖如圖 3-2-1 所示。

一、研究前測

對驗組與對照組在前測時間共需二週，包括跳繩運動能力測驗一週，再加上一週人際關係問卷填寫。

二、研究過程

實驗組以前測之跳繩運動能力測驗之得分高低進行分組，依據測驗分數分三至五組進行遊戲競賽，各組組員於每一週完成競賽後進行各組輪轉替換，對照組由學生自行挑選組員。兩組研究時間總計需五週，每週二堂課，每堂課四十五分鐘來進行。

三、研究後測

實驗組與對照組兩組分別填寫人際關係問卷，來做為分析前測與後測變化之工具。

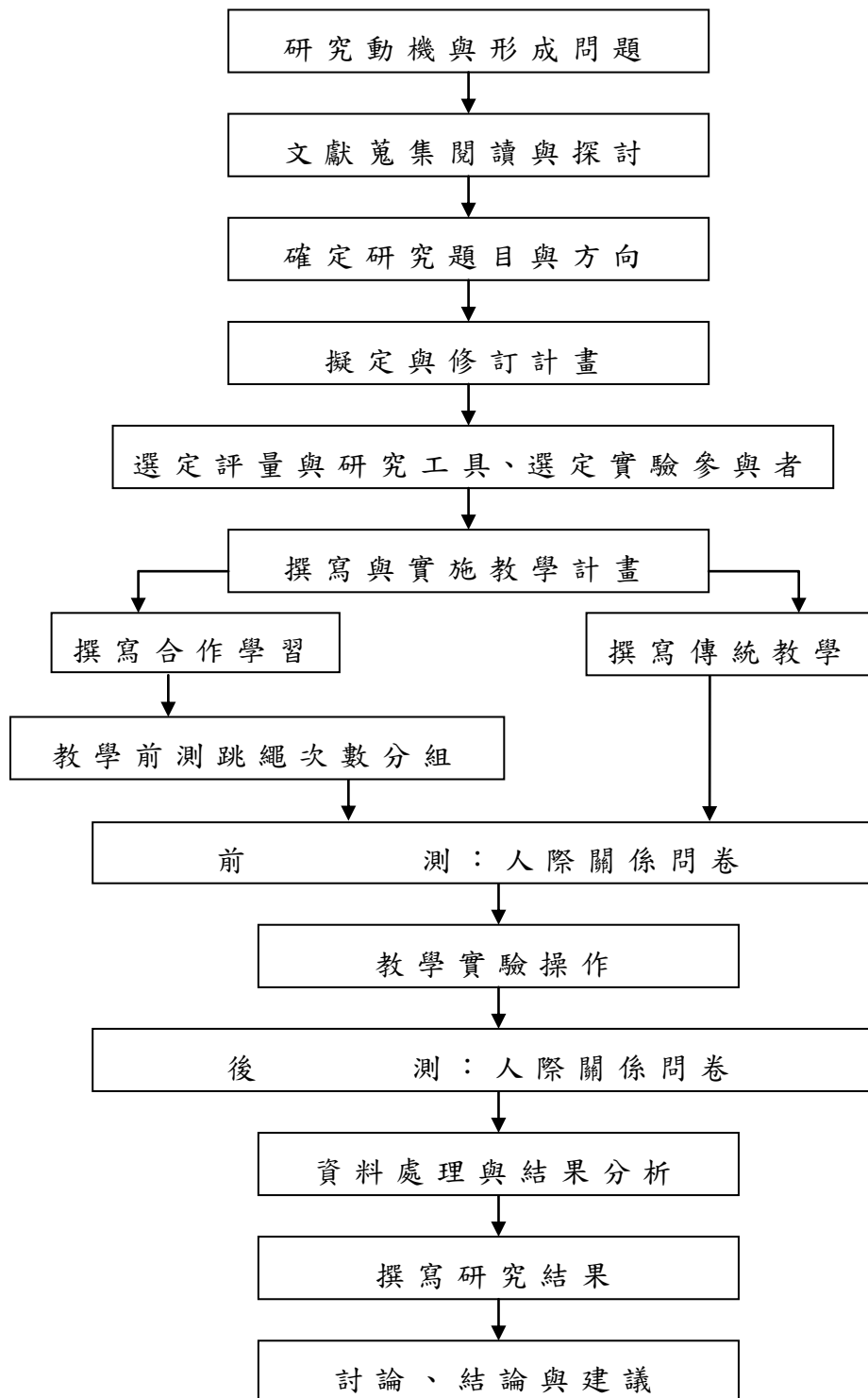


圖 3-2-1 研究步驟流程

第三節 研究對象

本研究以彰化縣立秀水國中三年級共二班學生參與，以班級為單位，分為實驗組（合作學習組，男生19人、女生15人共計34人）與對照組（傳統教學組，男生16人、女生16人共計32人），參與實驗人數共計66人，男生共計34人，女生共計32人，實驗參與者無心理與精神病史。研究參與學生如表3-3-1：

表3-3-1 本研究參與者人數

教學法	男	女	小計
合作學習法	19	15	34
傳統學習法	16	16	32
總計	34	33	66

第四節 研究時間與地點

一、研究時間：中華民國101年2月至101年4月。

二、研究地點：彰化縣立秀水國民中學運動場。

第五節 研究工具

本研究所用的研究工具共分為人際關係問卷和跳繩運動能力測驗表兩大類。人際關係問卷是以黃素玲（2008）所編製的「人際關係問卷」共40題。跳繩運動能力測驗表是研究者自編。

本研究實施前先進行人際關係問卷前測，在進行跳繩運動能力測驗分組、研究前請學生填寫人際關係問卷，研究後再一次填寫人際關係問卷，最後進行問卷前、後測比較。研究之時間進度均事先與研究對象進行協調並取得同意書同意後（附錄一），再制訂時間並通知地點進行研究。

一、跳繩運動能力測驗：

- (一)量表編製：本量表編製目的是為了瞭解學生在實驗教學前之跳繩運動能力以利後續編組參考之用（附錄二）。
- (二)測驗方法：以跳繩之個人成功次數，測得受測學生之跳繩運動能力。以跳躍迴旋動作的次數為代表運動能力高低的依據，跳繩進行迴旋雙腳離地的動作，以跳過一圈計一次，每人測驗時間60秒，以所跳過次數進行跳繩能力的分組。

二、人際關係問卷填寫

問卷來源：本研究引用黃素玲（2008）所編製的「人際關係問卷」共40題（附錄三）。

(一)效度分析方式：

先前研究學者黃素玲（2008）已先經由三位相關專家進行專家效度的檢驗，經審查與提供建議後依據各專家之建議刪除或修整題意不當與語意重複之題目後，並選定其鄰近國中學生進行預試，將所得結果以統計分析進行效度分析。

(二)問卷內容：

人際關係問卷是以黃素玲（2008）所編製的「人際關係問卷」以Likert五點量尺進行計分，分為「同儕關係」、「師生關係」與「家人關係」等三個構面：問卷的選項共分為「非常同意」、「同意」、「有點同意」、「不同意」跟「非常不同意」，等五個選項。

(三)信度分析方式：

研究的人際關係問卷以「Cronbach`s Alpha係數」內部一致性信度進行分析三個構面，「同儕關係」、「師生關係」與「家人關係」，問卷之內部一致性係數為0.932，而其三

個構面分別為0.777、0.881與0.963，代表本研究所使用之量表具有穩定之信度，表3-5-1為測得的分數。

表3-5-1Cronbach`s Alpha內部一致性表

分析項目	Cronbach's Alpha 值	標準化項目為準的 Cronbach's Alpha 值	n
內部一致性	.932	.931	40
同儕關係	.777	.797	15
師生關係	.881	.879	10
家人關係	.963	.964	15

第六節 資料處理與分析

本研究以不同教學法進行比較對學生人際關係之差異比較，將教學前後進行相關問卷比較，並將所得資料進行數位化編輯，並利用電腦統計軟體SPSS for Windows 12.0中文版進行統計分析，其統計方法分別為獨立樣本t檢定與相依樣本t檢定進行受測前後之差異比較，以利進行變項之差異分析比較。

第肆章 研究結果

針對本研究問題並依據所收集到之相關數據進行統計考驗與分析，內容共分為以下五節：第一節研究參與者基本資料；第二節不同跳繩教學法在教學前、後人際關係差異；第三節不同跳繩教學法後不同性別間之前、後師生關係、同儕與家人關係的差異變化；第四節不同跳繩教學法後兩組別之人際關係差異；第五節本章小結等。各節分述如下。

第一節 研究參與者基本資料

本研究參與者基本資料如下表 4-1-1：

表 4-1-1 實驗參與者基本資料

組別	n	性別	n	身高 (cm)	體重 (kg)	年齡 (歲)	跳繩次數 (次)
實驗組	34	男生	19	168 (5.3)	63 (13.9)	14.6	81.6 (37.1)
		女生	15	158 (3.9)	51 (5.4)	14.6	78.6 (26.6)
對照組	32	男生	16	168.3 (5.5)	58.7 14.8	14.5	81.2 (29.7)
		女生	16	158.3 (6)	54.6 (7)	14.4	65.3 (21.3)

註：平均數 M、標準差 (SD)

為能檢測本研究之受測對象之差異與同質性以確保受測對象之隨機分配。將兩組受試者進行同質性檢驗，其兩組樣本總人數為 66 人。根據下表 4-1-2 不同組別之同質性獨立樣本

t考驗表，其結果顯示人際關係問卷前測之各個構面的「同儕關係」、「師生關係」、「家人關係」的F值分別為0.45、0.40以及1.34；依據數值顯示實驗組和對照組之兩組學生，在人際關係的三個構面及整體的p值，都未達顯著性（同儕關係 $p=.50$ 、師生關係 $p=.53$ 、家人關係 $p=.25$ ），顯示實驗組與對照組兩組之「人際關係」具備同質性，表示本研究之兩組樣本皆符合常態分配。

表 4-1-2 不同組別同質性考驗表

變項	測驗	n	平均數	標準差	F	p
同儕關係	實驗	34	56.38	7.5	.46	.50
	對照	32	56.72	8.4		
師生關係	實驗	34	34.82	7.6	.40	.53
	對照	32	30.38	6.9		
家人關係	實驗	34	55.59	14.4	1.34	.25
	對照	32	54.41	12.3		

註：* $p < .05$

第二節 不同跳繩教學法在教學前、後人際關係差異

本節主要探討不同跳繩教學法在前、後人際關係之差異。以相依樣本t考驗進行不同教學在前後人際關係差異比較，其分析之結果如下：

一、合作學習組「人際關係」差異

在實驗組之人際關係的問卷調查結果，共分為和「同儕關係」、「師生關係」和「家人關係」，等三個構面。在合作學習組前、後測的「人際關係問卷」結果如表4-2-1所示，在「同儕關係」、「師生關係」2個構面上，前、後測有顯著

差異 ($t = -2.10$ 、 -2.04 、 $p < .05$)；在「家人關係」構面上，其測得分數些微高於前測分數，但並未顯著差異 ($t = -.730$ 、 $p > .05$)。

研究結果，實驗組之人際關係在經由合作學習的教學法後，對於「同儕關係」與「師生關係」人際關係方面有顯著的影響與變化，但對於「家人關係」沒有顯著影響與變化。

表 4-2-1 實驗組相依樣本 t 考驗差異表

變項	測驗	n	平均數	標準差	t	p
同儕關係	前測	34	56.38	7.5	-2.10*	.044
	後測	34	59.71	5.6		
師生關係	前測	34	34.82	7.6	-2.04*	.049
	後測	34	38.29	6.2		
家人關係	前測	34	55.59	14.4	-.73	.47
	後測	34	57.97	12.7		

註：* $p < .05$

二、傳統教學組「人際關係」差異

在對照組之人際關係的問卷調查結果，共分為和「同儕關係」、「師生關係」和「家人關係」，等三個構面。在傳統教學組前、後測的「人際關係問卷」結果如表 4-2-2 所示，在「同儕關係」、「師生關係」與「家人關係」三個構面上，分數都並沒有明顯之進步，且都未顯著差異 ($t = -.42$ 、 $-.86$ 、 $-.07$ 、 $p > .05$)。

研究結果，對照組之人際關係在經由傳統教學法進行教學後，對於學生人際關係的三個構面並沒有顯著的影響與變化。

表 4-2-2 對照組相依樣 t 考驗差異表

變項	測驗	n	平均數	標準差	t	p
同儕關係	前測	32	56.72	10.07	-.42	.68
	後測	32	57.47			
師生關係	前測	32	30.38	11.08	-.86	.40
	後測	32	32.06			
家人關係	前測	32	54.41	16.62	-.07	.94
	後測	32	54.63			

註：* $p < .05$

第三節 不同跳繩教學法在不同性別間之前、後同儕關係、師生關係與家人關係的差異變化

本節主要探討不同跳繩教學法在不同性別間之前、後「師生關係」、「同儕關係」與「家人關係」的差異變化。以相依樣本 t 考驗進行不同跳繩教學法在不同性別間之前、後「師生關係」、「同儕關係」與「家人關係」的差異變化比較。

一、合作學習組不同性別間的人際關係差異

在實驗組之人際關係問卷調查結果，共分為和「同儕關係」、「師生關係」和「家人關係」，等三個構面。在合作學習組前、後測的「人際關係問卷」結果如表 4-3-1 所示，男生之「同儕關係」與「師生關係」平均數有較明顯進步(-4.53、-4.53)；但男生與女生其測得的分數皆未顯著差異($p > .05$)。

研究結果，實驗組之人際關係在經由合作學習的教學後男生與女生並沒有因為性別不同而人際關係有明顯的差異。

表 4-3-1 實驗組不同性別相依樣本 t 考驗表

變項	測驗	n	平均數	標準差	t	p	
男	同儕關係	前測	19	-4.53	9.96	-1.98	.06
		後測	19				
	師生關係	前測	19	-4.53	10.95	-1.80	.09
		後測	19				
	家人關係	前測	19	-1.74	21.56	-.35	.73
		後測	19				
女	同儕關係	前測	15	-1.80	8.34	-.84	.42
		後測	15				
	師生關係	前測	15	-2.13	8.61	-.96	.35
		後測	15				
	家人關係	前測	15	-3.200	15.95	-.78	.45
		後測	15				

註：* $p < .05$

二、對照組不同性別的「人際關係」前測與後測之結果

在對照組之人際關係問卷調查結果，共分為和「同儕關係」、「師生關係」和「家人關係」，等三個構面。在傳統教學組前、後測的「人際關係問卷」結果如表 4-3-2 所示，男生與女生其測的分數皆未顯著差異 ($p > .05$)。

研究結果，對照組之人際關係在經由合作學習的教學後男生與女生並沒有因為性別不同而人際關係有明顯的差異。

表 4-3-2 對照組不同性別相依樣本 t 考驗表

變項	測驗	n	平均數	標準差	t 值	p 值	
男	同儕關係	前測	16	-.81	10.96	-.296	.77
		後測	16				
	師生關係	前測	16	-2.31	10.07	-.918	.37
		後測	16				
	家人關係	前測	16	1.06	16.83	.253	.80
		後測	16				
女	同儕關係	前測	16	-.69	9.45	-.29	.77
		後測	16				
	師生關係	前測	16	-1.06	12.30	-.35	.73
		後測	16				
	家人關係	前測	16	-1.50	16.86	-.36	.72
		後測	16				

註：* $p < .05$

第四節 不同跳繩教學法後兩組別之人際關係差異

本節主要在探討不同跳繩教學法後兩組別之人際關係差異，以獨立樣本 t 考驗進行不同跳繩教學法後兩組別之人際關係差異比較，其分析知結果如下：

在實驗組與對照組分別不同的兩組人際關係問卷共分為和「同儕關係」、「師生關係」和「家人關係」，等三個構面調查結果。在分別不同的組別前、後測之「人際關係問卷」結果如表 4-4-1 所示，在「師生關係」構面上有顯著差異

($p < .05$)；合作學習組的所測得的「師生關係」前、後測平均數有明顯之進步（實驗組 38.3、對照組 32.1）。而「同儕關係」與「家人關係」兩組並未顯著差異($p > .05$)。

研究結果，實驗組與對照組在經由不同的跳繩教學法後，對於「師生關係」的人際關係有顯著差異，而「同儕關係」與「家人關係」人際關係並未顯著差異。

表 4-4-1 實驗組與對照組後測之獨立樣本 t 考驗表

變項	組別	n	平均數	標準差	t	p
同儕關係	實驗組	34	59.7	5.6	-1.38	.173
	對照組	32	57.5	7.5		
師生關係	實驗組	34	38.3	6.2	-3.71	.000*
	對照組	32	32.1	7.4		
家人關係	實驗組	34	58	12.7	-1.12	.267
	對照組	32	54.6	11.4		

註：* $p < .05$

第五節 小結

根據研究結果，不同跳繩教學法之前、後人際關係差異；實驗組在合作學習的教學法後，對於人際關係問卷中的「同儕關係」與「師生關係」兩個構面有顯著差異，但對於「家人關係」並未顯著差異；對照組在傳統教學法後，對於人際關係的三個構面都沒有顯著差異與變化。

不同跳繩教學法在不同性別間之前、後師生關係、同儕與家人關係差異變化；實驗組與照組的男生與女生沒有因為

性別不同而人際關係有差異與變化。

不同跳繩教學法後兩組別之人際關係差異，實驗組與對照在「師生關係」有顯著差異，而「同儕關係」與「家人關係」則無顯著差異。

第五章 討論

針對本研究結果進行探討。第一節不同跳繩教學法在前、後人際關係差異；第二節不同跳繩教學法在不同性別間之前、後同儕關係、師生關係與家人關係的差異；第三節不同教學法後兩組別之人際關係差異。

第一節 不同跳繩教學法在教學前、後人際關係差異

由研究結果得知，實驗組學生在經過合作學習介入體育教學後，人際關係問卷中的「同儕關係」、「師生關係」和「家人關係」三個構面的平均數後測成績整體優於前測成績，其中「同儕關係」與「師生關係」有顯著差異。

表示學生經由合作學習介入體育教學後，人際關係中的「同儕關係」與「師生關係」有明顯之變化，本研究結果與吳俊生（2007）合作學習策略在嘉義縣國民小學扯鈴教學學習成就及互動行為之行動研究的結果，對增進學生彼此之間的互動行為及提高合作學習均有正面的效果；野蕊（2005）合作學習策略在籃球教學之成就及互動行為之行動研究的結果，合作學習的歷程，對增進學生彼此之間的互動行為及提高合作學習有正面的效果；陳傳吉（2004）合作學習策略對於國中學生體適能訓練成效之研究結果，運用合作學習策略可促進學生的人際互動與合作技巧；林益源（2003）國小高年級健康與體育合作學習之行動研究結果，學生逐漸學會人際之間的社會技巧，對增進學習成就與學習動機都有正面的效果。以上與本研究結果大致相符。

根據研究結果，學生在同儕關係與師生關係有顯著差異之變化，根據研究過程中觀察發現，實驗組以合作學習教法的學生在跳繩活動進行中，為了要達成小組共同目標，在練

習時間不同任務的學生，會積極跟研究者本人詢問相關規則跟技術方法，同時交代給同組隊員，表現出負責與努力的態度，同儕之間會透過互相討論及動作演練等溝通之行為指導同組隊友，並在比賽時間相互鼓勵與約束（如加油、秩序維持）以縮短時間和增加比賽表現成績。

但是對於「家人關係」構面則沒有顯著差異，根據研究者的觀察發現，學生跟父母親的互動僅止與在家裡和學科成績的互動關係，而雙方的互動則只是單向溝通，彼此之間的親子關係有待加強。有學者提出「親子關係」，是父母對子女教養的態度、與親子之間的心理交互反應（劉育嫻，2006）。當研究者將獎勵單請學生拿回家裡簽名，之後再詢問實驗參與者（學生）父母知不知道你在學校的表現與記功嘉獎，學生回答：他們（父母）只負責簽名，有問題的話他們（父母）才會詢問下去，若沒有問題的話，簽完名就不再過問其獎勵內容。由此可知父母與子女的雙向溝通是由負面的問題來做為雙方的互動，這也連帶影響親子之間溝通的既有印象「較為負面」，有可能影響雙方的人際關係。

最後對照組的傳統教學法，在人際關係問卷三個構面則無顯著差異。研究者在傳統教學法下觀察發現，在沒有分組的狀況下或老師沒有給於積極的口語引導下，學生是不會來向研究者本人詢問相關技術與規則，在練習時學生也較以自我為中心的方式去練習，對於比賽則偏向於個人英雄主義，不管其他人成績，對於同儕之間的互動與讚美是少之又少，相較於實驗組的互動，積極鼓勵與戰術討論可說是天壤之別。

第二節 不同跳繩教學法在不同性別間之前、後同儕關係、師生關係與家人關係的差異變化

根據研究結果，不同跳繩教學法在不同性別間之前、後同儕關係、師生關係與家人關係的差異變化，實驗組與對照組都無顯著差異。但從實驗組的合作學教學法人際關係問卷發現，男生的「同儕關係」與「師生關係」平均分數有進步(-4.52、-4.53)，且男生比女生分數進步較多。而女生在「家人關係」的平均數(-3.2)，女生分數較男生進步。本研究結果，與易文雲(2010)合作學習於體育課中對學生人際關係影響之研究所得的結果一樣。實施不同教學法後在不同性別間的人際關係是沒有差異。

根據研究結果，研究者在兩組研究中的觀察，發現到男生在體育課中時常扮演著領導者的角色(各組推選)，且因為跳繩技能簡單容易上手，在小組之中常是以男生進行指導，且重要任務、難度較高、體力負荷較重的比賽任務皆由男生擔任，對於男生自我信心的提升、組員之間的信任與依賴會讓男生有更多主動的人際互動與被受重視感。也因為這樣男生與女生偶有口角發生。而老師也就必須適時介入，引導學生到解決問題的方法。但也因為上述的問題，在溝通討論時皆已男生主導，進而降低雙方的互動，導致合作學習對於不同性別的人際關係是沒有太大的影響。這也顯示學生在國中為成長期，此時期表現未見成熟，且思想與情緒都尚在成長階段，加上在意小組間的小組競爭等等，都會導致同儕之間負面因素產生(易文雲，2010)，而這些負面因素皆有可能會影響合作學習人際關係發展。

對照組的傳統學習組，研究者在觀察中發現，男女生在

沒有小組共同目標的狀況下，彼此之間的互動更少，跳繩能力較好的男女生，在追求技能與成績目標下，練習時間不會互相討論或彼此加油，對於同樣性別或是不同樣性別的雙方溝通表現皆很少出現。在傳統的教學下，一個口令一個動作，不斷演練，偏重於測驗，學生在團體互動的學習非常少，學生本身對於個人成績和技能練習視為主要目標，人際關係互動相對減少。

第三節 不同跳繩教學法後兩組別之人際關係差異

根據研究結果，兩組在人際關係問卷中「同儕關係」、「師生關係」與「家人關係」三個構面，只有「師生關係」有顯著差異。實驗組的合作學習教學法在「師生關係」所測得的分數明顯優於對照組的傳統教學法。

本研究與林孟恬（2008）運用合作學習Yosakoi索朗節之行動研究以三民高中102班為例，運用合作學習教學，有助於建立良好的師生關係與同儕互動的機會；王家福（2003）健康與體育學習領域課程設計之合作學習研究以國小四年級短跑訓練為例，對於合作學習方法對於促進師生間的人際互動有積極的成效，與本研究結果大致一樣。

為了讓小組成員能夠積極互賴，研究者會主動在小組學生之間指導、提示，擔任學生的催化劑，讓學生可以獲得立即性的回饋與協助，大大增加技能表現的精確率，並且能讓同儕與小組間成員互相配合，進而增進小組成績，讓擔任小組任務的學生有被注意與成就感，因此，對於「師生關係」的增進也會提升較多；而對照組研究者僅止於個人技能的學習指導與測驗的結果，對於「師生關係」的增進較為薄弱。

由此可見，合作學習在國中體育課實施對於「師生關係」

有十分良好的互動效果，對於「同儕關係」與「家人關係」有正面的肯定。在實施不同的教學法後，實驗組在合作學習法的教學下，學生跟老師的溝通、互動和表現上大幅優於對照組的傳統教學法學生。

第陸章 結論與建議

本研究主要以不同跳繩教學法在分別不同的組別進行研究，實驗組合作學習法與對照組傳統教學法。同時對不同班級之國中生體育課，運用跳繩的課程實施五週共十節課後，在進行人際關係影響的探討，以「人際關係問卷」中的「同儕關係」、「師生關係」與「家人關係」三個構面，來分析與探討兩組學生人際關係的變化與影響。

本章目的為針對第四章研究結果與第五章的討論，加以綜合歸納，得到以下結論，並同時提出幾項建議，以作為將來教學應用與後續研究之建議與參考，全章分為兩節，第一節為結論，第二節為建議。

第一節 結論

- 本教學研究依據研究結果分析與討論，獲致以下之結論：
- 一、合作學習法在跳繩教學後對學生在人際關係中的「同儕關係」與「師生關係」是有顯著差異，但對於「家人關係」是沒有顯著差異。而傳統學習法皆無顯著差異。
 - 二、合作學習法與傳統教學法分別在跳繩教學後，在不同性別間的學生人際關係中的「同儕關係」、「師生關係」與「家人關係」是皆無顯著差異，
 - 三、合作學習法與傳統教學法分別在跳繩教學後，人際關係中的「師生關係」是有顯著差異。在「師生關係中」，合作學習法的優於傳統教學法。

第二節 建議

根據本研究以合作學習法與傳統教學法分別對不同班級的體育課學生進行跳繩教學，在對兩組學生的人際關係變化的結果所獲得之發現，提出學校體育教學與未來相關研究之

相關建議，以期能做為未來教學與研究之參考。

一、學校體育教學方面

(一)教師授課應重視與學生的互動

實驗組的學生經過合作學習教學法後，不僅提升了學生的「同儕關係」與「師生關係」，另外合作學習教學法與傳統教學法的比較下，合作學習教學法在「師生關係」也優於傳統教學法，這也表示，透過老師不斷的去引導學生是有其必要的，不單只是誘發學生的學習動機，更能讓學生進入上課情境和同儕能進行正面的溝通而達成上課的目標。同時在老師積極與學生互動下，協助學生解決問題、用鼓勵代替責罵、用加分代替扣分，能讓學生建立自信心也讓老師在學生心目中是一個可以溝通的人、可以請教的對象、分享學生的進步，進而雙方的互動會更加頻繁，建立起師生之間的情感後，也能讓課程順利進行，同時增進人際關係。而相較於對照組在傳統的學習法，在統一的教學和精熟的練習過程中，對於學生的人際關係改善皆沒有顯著差異，對於現在重視人際關係的社會，過去的傳統的教學法確實有改善的空間。

(二)學校體育課程安排可多元化的發展

由於國內學校的體育設施多為田徑場、排球和籃球的場地，體育課程的器材有時會受到天氣、場地或人數之限制，無法對不同身體能力的學生進行多元的發展，進而減少體育課學習的動機，學生身體活動也下降。相對的，在同儕之間的互動本來可以透過體育課進行交流，但是對身體能力不佳的學生，只能望球或忘人興嘆。而國中生學生除了學科成績壓力之外，另外就是與同儕關係的壓力，本研究透過跳繩實施教學，在沒有場地與高活動技巧的身體限制下，學生利用

簡單的跳繩結合合作學習法進行教學，不但讓學生達成身體活動，也同時增進的同儕關係與師生關係。對於經費、場地、器材有限的學校，是可以提供選擇的多元化與簡單進行體育活動的器材之一，不僅讓學生達到身體活動，同時也能跟同儕進行互動，進而培養學生的人際關係。

二、未來研究建議

- (一)可運用不同運動項目互相交替時施教學，再延長進行十至十二週的研究，瞭解不同運動項目在人際關係影響及差異情形。
- (二)在體育課程方面可安排與家長互動的問卷和獎勵回饋單，以了解家人關係的影響及差異情形。
- (三)在體育教師的授課器材上可安排多元化的運動器材進行學習與研究。

參考文獻

一、中文部份

- 方進隆 (1997)。健康體能的理論與實際。台北：漢文書局。
- 毛連塏、陳麗華 (1987)。精熟學習法。台北：心理出版社。
- 王財印、吳百祿 (2002)。從青少年問題談情緒智力情緒管理與生活輔導。學生輔導，83，38-47。
- 台灣省政府教育廳 (1991)。國民中小學民俗體育運動教材。台中：台灣省政府教育廳。
- 吳明隆 (2009)。班級經營：理論與實務。台北市：五南圖書出版公司。
- 吳耀明 (1998)。現實治療取向班級輔導活動對國小兒童生活適應及生活態度輔導效果之研究 (未出版之碩士論文)。國立屏東師範學院，屏東市。
- 易文雲 (2010)。合作學習於體育課中對學生人際關係影響之研究 (未出版之碩士論文)。國立體育大學，桃園。
- 林生傳 (1992)。新教學理論與策略。台北：五南圖書出版公司。
- 林育璋 (2007)。與孩子青春同行—國中小學生家長親職教育方案教材手冊。臺北市：教育部。
- 林欽榮 (2001)。人際關係與溝通。台北：楊智文化事業公司。
- 邱克豪、紹慧綺 (2003) 合作學習的理論應用。台東特教，18，32-38。
- 孫敏芝 (1989)。教師期望與師生交互作用：一個國小教室的觀察。高雄：復文書局。
- 時蓉華 (1996)。社會心理學。台北：東華書局。

- 高俊傑 (2004) 合作學習理論的教學理念。 *馬偕學報*，4，133-143。
- 張宏文 (1996)。 *實用人際關係學*。台北市：商頂文化出版社。
- 張春興 (1998)。 *現代心理學*。台北市：東華書局。
- 張鈿富、吳慧子、吳舒靜 (2009)。 *歐美澳「公民關鍵能力」發展之研究*。臺北市：國立教育資料館。
- 曹永松 (2001)。 *國中理化合作學習之行動研究* (未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄。
- 曹江南 (2005)。 *體育與道德教育*。 *學校體育*，15(87)，115。
- 許惠珠 (1987)。 *人際關係的新天地*。台北市：張老師文化出版社。
- 陳靜 (2003)。 *教育心理學*。台南：志光出版社。
- 陳美玉 (1998)。 *教師專業教育法的省思與突破*。高雄：麗文文化公司。
- 陳皎眉 (2006)。 *人際關係與人際溝通*。台北市：雙葉書廊出版社。
- 游士正 (1998)。合作學習在體育教學上之應用。 *大專體育學刊*，36，36-40。
- 游惠音 (1996)。 *同儕交互發問合作學習對國小六年級學生社會科學學習成就表現、勝任目標取向及班級社會關係之影響* (未出版之碩士論文)。國立台灣師範大學，台北市。
- 黃永任、羅淑芬 (2004)。 *長期運動訓練對青年期選手骨質密度的影響*。國科會專題研究報告書。臺北市：行政院國家科學委員會。

- 黃明月 (2008) 合作學習在排球教學的應用。 *學校體育*，18 (12)，71-79。
- 黃政傑、吳俊憲 (2006)。 *合作學習發展與實踐*。台北市：五南圖書出版公司。
- 黃政傑、林佩璇 (1996)。 *合作學習*。台北市：五南圖書出版公司。
- 黃清雲 (2003)。合作學習之訓練結構對九年一貫課程體育教學學習成效與互動行為之研究， *嘉義大學學報*，74，39-52。
- 楊國樞 (1985)。青年的人際關係：了解人生的第二次「獨立運動」。 *中國論壇*，17 (12)，11-17。
- 楊錦登 (2000)。人際關係相關理論之探討。 *學生輔導通訊*，69，106。
- 劉育姍 (2006)。 *理情親職團體諮商對非理性信念國中生家長親子關係之效果研究* (未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄。
- 劉述懿、李一聖 (2005)。跳繩運動發展概況。 *國際華人民俗體育學術研討會海報發表*，臺北市。
- 蔡貞雄 (2001)。 *體育的理念*。高雄市：復文圖書出版社。
- 簡妙娟 (2000)。 *高中公民科合作學習教學實驗之研究* (未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄縣。
- 羅品欣 (2007)。外表下的迷失解構青少年的身體意象。 *中等教育*，59，88-99。
- 蘇秋碧 (1999)。 *國小六年級被同儕拒絕兒童其被同儕拒絕因素之研究* (未出版之碩士論文)。臺中師範學院，台中市。

蘇龍曉、林明珠（2001）。五專學生心肺功能的分析與探討。
嘉南學報，27，195-202。

二、英文部份

- Brancazio, P. J. (1984). *Sport science: Physical laws and optimum performance*. New York: Simon and Schuster.
- Cuseo, J. B. (1992). Cooperative learning vs. small-group discussions and group projects: The critical differences. *Cooperative Learning and College Teaching*, 2(3), 4-9.
- Derlega, V., & Janda, L. H. (1981). *Personal Adjustment: The Psychology of Everday Life* (2th ed.). Glenview, IL: Scott, Foresman, and Company.
- Hamachek, D. E. (1982). *Encounters With Others: Interpersonal Relationships and You*, New York: Dryden.
- Slavin, R. E., & Madden, N. A. (1979). School practice that improve race relations, *American Educational Research Journal*, 16(2), 69-180.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton.
- Johnson, D.W., & Johnson, R.T. (1999). *Learning together and alone : Cooperative, competitive, and individualistic learning* (5th ed). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

附 錄

附錄一：研究參與者同意書

研究題目：合作學習介入國中體育跳繩教學之人際關係研究

指導教授：國立臺灣體育運動大學體育研究所 高明峰 博士

研 究 生：蔡博昆

研究單位：國立臺灣體育運動大學體育研究所

各位同學、家長您好：

本研究是以合作學習介入國中體育跳繩教學之人際關係研究，總計將以 10 節課時間進行實驗，主要的目的在於瞭解學生在不同教學模式下，在認知、技能及學習態度之學習成效。不管參與哪種教學模式，本研究皆以學生福祉為最大考量，並不影響同學在體育之學習與成績，請您放心。

本研究需要您的參與及協助，倘若您同意參與本次研究，請同學、貴家長在下列研究參與者學生、學生家長處簽名即可，並再次感謝您的熱情參與。

研究時間：自中華民國 101 年 2 月至 101 年 4 月。

研究地點：本校排球場

參與學生：（簽名）

學生家長：（簽名）

附錄三：人際關係問卷

親愛的同學，您好：

這是一份了解你的學校生活狀況問卷，所以答案沒有「對」或「錯」。你的意見對本研究相當重要，請你仔細閱讀題目之後，根據自己真實的感受與經驗來作答。

所填答的資料僅供學術研究之用，絕對不會對外公開，所以你可以安心作答。

※作答完畢後，請再檢查一遍是否有忘記填寫的題目，謝謝你的支持與協助。

祝學業進步！

國立臺灣體育運動大學體育研究所

指導教授：高明峰博士

研究生：蔡博昆 敬上

中華民國 101 年 2 月

【第一部份 學生基本資料】

這一部份是想瞭解您個人知覺的基本資料，資料內容僅供統計分析之用，絕不對外公開，敬請放心填答。

請填寫上班級，在適當答案前的方格 打勾

1. 班級： _____

2. 性別： (1) 男 (2) 女

【 第二部分人際關係問卷 】

請就您的實際經驗及個人感受，表明您對每一個題目的同意程度，並在數字內打圈作答。

例：5 4 3 2 1，每題均要作答，謝謝！

非常
同意
5
同
意
4
沒
意見
3
不
同意
2
非
常
不
同意
1

同儕關係

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. 困難時，同學願意對我伸出援手 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2. 我覺得自己是被同學接納的 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3. 班上有很多同學都喜歡找我聊天或討論功課，能和同學共同完成老師交代的作業 ... | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4. 跟同學或朋友談話，讓我覺得有一種安全感 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5. 我能夠和班上同學維持友好合諧的同儕關係 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6. 我很容易與人做朋友 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7. 我會讚美同學 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8. 我會主動幫忙同學學習或做事 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9. 當同學遇到困難時，會找我幫忙 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 10. 和班上同學在一起時大家都很快樂 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 11. 在班上我沒有覺得特別喜歡誰 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 12. 我覺得班上找不到一位真正了解我的人 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

13. 分組的時候同學都喜歡跟我一組 5 4 3 2 1
14. 當同學吵架時我會設法讓他們和好 5 4 3 2 1
15. 我的朋友和我會互相為對方高興的事情感到高興 5 4 3 2 1

師生關係

16. 課業上遇到疑惑時我會主動請教老師 5 4 3 2 1
17. 我樂意主動幫忙老師 5 4 3 2 1
18. 我會和老師一起分享個人理想和抱負 5 4 3 2 1
19. 下課時我常和師長交談 5 4 3 2 1
20. 我覺得老師很關心我 5 4 3 2 1
21. 老師時常稱讚我 5 4 3 2 1
22. 我會跟以前教過我的老師聯絡 5 4 3 2 1
23. 心情不好時我會想找老師說 5 4 3 2 1
24. 師長交代的事情我會盡力完成 5 4 3 2 1
25. 看見師長我樂意向他問好 5 4 3 2 1

家人關係

26. 我與家人的關係讓我感到滿意 5 4 3 2 1
27. 我和家人之間有良好互動關係 5 4 3 2 1
28. 和家人聚在一起讓我感到愉快 5 4 3 2 1
29. 我會把自己的想法和家人分享 5 4 3 2 1
30. 當我心情不好的時候會告訴家人 5 4 3 2 1
31. 當我有問題時我會請教家人 5 4 3 2 1
32. 我覺得家人是可以溝通的對象 5 4 3 2 1
33. 我覺得家人很了解我 5 4 3 2 1
34. 我會為了小事就對家人發脾氣 5 4 3 2 1

- | | | | | | |
|------------------------------|---|---|---|---|---|
| 35. 與家人談話我會談到自己的感受與心情 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 36. 與家人談話時我有被關心的感覺..... | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 37. 我很關心我的家人..... | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 38. 對目前與家人所保持的良好關係我感到滿意..... | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 39. 我的家庭幸福美滿..... | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 40. 我和家人相處時感覺很自在..... | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

問卷到此結束謝謝你的填答

附錄四：課程教案

跳繩單元教學活動設計（一）

單元名稱	雙棲雙飛	年 級	國中三年級	節數:2節	
設計者	蔡博昆	小組獎勵 方式	□加分 □讚美 □ 獎品 □記功	地點:排球場	
教材來源	自編			時間:45分鐘	
教學目標					
<p>認知：跳繩的起源。 技能：單腳、雙腳 2 人搭配的跳繩。 情意：共同合作、讚美的行為。</p>					
具體目標	教學內容			時間	器材
作出跳繩動作	壹、準備活動（引起動機） 第一節課：跳繩運動熟悉，解說比賽方式。 第二節課：比賽。			10	跳繩
單、雙腳跳繩達能完成 20 下以上，互相討論。	貳、發展活動 活動 1：個人雙腳與單腳跳繩技巧。 活動 2：雙人跳繩技巧「面對面、背對面、肩對肩、外繞內跳、單腳雙腳衝刺交替」。 活動 3：分組討論與練習。			5 10 10	
同儕能互相鼓勵、支持，個人能努力完成。	參、綜合活動 一、分組比賽：分 4 組，每組 5 小隊。 二、小組得分方式：每下 1 分（5 個小隊加起來總分排名次數最高為第一）。 三、各組小隊互相競賽：每一項目 1 分鐘比賽共五項 小隊 1：2 人面對面雙人跳繩。 小隊 2：2 人背對面雙人跳繩。 小隊 3：2 人肩對背肩雙人跳繩。 小隊 4：2 人外繞內跳雙人跳繩。 小隊 5：2 人單腳、雙腳衝刺交替。 四、教師評分與讚美鼓勵說明優缺點			2 6 2	
				45 分	

跳繩單元教學活動設計（二）

單元名稱	瞬間移動	年 級	國中三年級	節數:2節
設計者	蔡博昆	小組獎勵 方式	□加分 □讚美 □ 獎品 □記功	地點:草皮
教材來源	自編			時間:45分鐘
教學目標				
認知：戰術分配的技巧。 技能：跳繩時移動。 情意：互相鼓勵。				
具體目標	教學內容			時間
移動時作出跳繩動作。	壹、準備活動（引起動機） 第一節課：熟悉移動時進入跳繩，解說比賽方式。 第二節課：比賽。			5 5
	分組移動時進入跳繩練習，互相討論。	貳、發展活動 活動 1：2人分組練習跳繩。 活動 2：分組進行移動時進入大跳繩。 活動 3：分組討論與練習。		
1.小組能分小隊前鋒、中鋒、後衛。 2.小隊能努力完成組內所分配的位置。 3.能互相激勵，小組能互相激起挑戰第3次。	參、綜合活動 一、分組比賽：分4組，每組4小隊。 二、小組得分方式：每5下完成後下一隊即可進入，全隊進入後跳5下即完成，中間失誤未完小隊從新在第二小隊開始。 三、各組互相競賽：秒數最少即第一名，每組有3次機會。 小隊 1（甩繩）2人負責。 小隊 2（前鋒）2人在跳繩裡面開始。 小隊 3（中鋒）2從右側進入。 小隊 4（後衛）2從左測進入。			2 6 2
	四、教師評分與讚美鼓勵說明優缺點。			45分
				跳繩 計分紙 哨子 碼表

跳繩單元教學活動設計（三）

單元名稱	接力跳繩	年 級	國中三年級	節數:2 節
設計者	蔡博昆	小組獎勵 方式	□加分 □讚美 □ 獎品 □記功	地點:草皮
教材來源	自編			時間:45 分鐘
教學目標				
認知：了解接力棒次的安排。 技能：跑步跳繩。 情意：表現出努力的行為。				
具體目標	教學內容			時間
作出 2 人前進移動時跳繩動作。	壹、準備活動（引起動機） 第一節課：熟悉 2 人移動跳繩，解說比賽方式。 第二節課：比賽。			5 5
	貳、發展活動 活動 1：2 人分組練習跳繩。 活動 2：分組進行接力跳繩。 活動 3：分組討論與練習。			5 10 10
1. 小組能分第一棒、第二棒、第三棒。 2. 努力完成組內所分配的棒次。 3. 能協助他人完成比賽並做到讚美與鼓勵。	參、綜合活動 一、分組比賽：分 4 組，每組 3 小隊。 二、小組得分方式：30 公尺來回以接力方式繩子傳給下一棒。 三、各組互相競賽：秒數最少即第一名。 小隊 1（第一棒）2 人同時跳繩前進。 小隊 2（第二棒）2 人，1 跳繩 1 甩繩前進。 小隊 3（第三棒）4 人，2 人跳繩 2 人甩繩前進。			2 6 2
	四、教師評分與讚美鼓勵說明優缺點			45 分
				單人與三人的中型跳繩 計分紙哨子碼表

跳繩單元教學活動設計（四）

單元名稱	環環相扣	年 級	國中三年級	節數:2節
設計者	蔡博昆	小組獎勵 方式	□加分 □讚美 □ 獎品 □記功	地點:排球場
教材來源	自編			時間:45分鐘
教學內容				
認知：了解運動的爆發力。 技能：不同方式跳繩方式。 情意：鼓勵與正向討論。				
具體目標	教學內容			時間
分組做出 2-3人前的 跳繩動作。	壹、準備活動（引起動機） 第一節課：熟悉2-3人跳繩技巧，解說比賽方式。 第二節課：比賽。			5 5
	分組移動 時跳繩練習，互相溝通討論。	貳、發展活動 活動1：分組練習不同跳繩技巧，腳踝跳、交叉跳、三人跳。 活動2：分組進行跳繩練習。 活動3：任務分配與練習。		
1.小組能依照項目個人分 2.比賽時能互相溝通、協調。 3.能協助他人完成比賽並做到讚美與鼓勵。	參、綜合活動 一、分組比賽：分4組，每組3小隊。 二、小組得分方式：每一小隊互相PK比賽（分三點），比賽時間60秒，最高次數為第一名，完成3點比賽時同時小組各選一隊進行PK。 三、各組互相競賽： 小隊1第一點2人，一跳、一甩（用腳）。 小隊2第二點3人在內同時跳繩。 小隊3第三點3人，2人甩繩（2條同時）平行交叉、1人在內跳。 四、教師評分與讚美鼓勵說明優缺點			2 6 2
				45分
				3人的中型跳繩計分紙哨子碼表

跳繩單元教學活動設計（五）

單元名稱	跳繩接龍	年 級	國中三年級	節數:2 節
設計者	蔡博昆	小組獎勵 方式	□加分 □讚美 □ 獎品 □記功	地點:PU 跑道
教材來源	自編			時間:45 分鐘
教學目標				
認知：了解肌耐力與體適能。 技能：行進間單腳與雙腳的跳繩。 情意：鼓勵與體諒他人。				
具體目標	教學內容			時間
小隊做出 輪替休息	壹、準備活動（引起動機） 第一節課：練習 100 公尺的三人的 1 人雙腳跳（可輪流）、三人的 1 人單腳跳（可輪流）、雙人一起的跑步跳，解說比賽方式。 第二節課：比賽。			5 5
	貳、發展活動 活動 1：分組練習不同技巧。 活動 2：進行討論與演練 活動 3：任務分配與練習。			5 10 10
1. 小組能依照項目個人分 2. 比賽時能互相溝通、協調。 3. 能協助他人完成比賽並到讚美鼓勵。	參、綜合活動 一、分組比賽：分 4 組，每組 3 小隊。 二、小組比賽方式：每小隊負責 100 公尺進行 300 公尺接龍，完成後全組進入大跳繩完成 10 下，時間最少者為優勝隊。 三、各組互相競賽： 小隊 1（第一點）三人的 1 人雙腳跳（可輪流）。 小隊 2（第二點）三人的 1 人單腳跳（可輪流）。 小隊 3（第三點）雙人一起的跑步跳。 最後全組進入團體大跳繩完成 10 下即可。 四、教師評分與讚美鼓勵說明優缺點			2 6 2
				45 分
				三人與 10 人得大跳繩計分紙哨子碼表

附錄五：人際關係問卷使用同意書

「人際關係量表」及「生命態度量表」

使用同意書

本人國立臺灣體育運動大學體育研究所 蔡博昆，基於研究之需要，在「合作學習介入體育教學後人際關係的影響-以國中學生跳繩教學為例」中，擬使用宜蘭縣佛光大學社會教育學研究所碩士論文生命教育融入表演藝術課程對國中生生命態度及人際關係之影響。黃素玲老師在民國96年(2008)所編擬的測驗：「人際關係量表」及「生命態度量表」，作為碩士論文的主要研究工具之一，並附上此同意書徵求同意。

本人了解本同意書僅限於同意該量表作為上述研究之用，並將在適當處註明研究工具與參考文獻之出處，以符合學術論著之規定。

立書申請人 姓名：

蔡博昆

中華民國101年2月13日

立書同意人 姓名：

黃素玲

中華民國101年2月14日