

體育教師暑期學校 2010

培育體育素養  
達至全人發展

編著： 李宗  
甘偉強

出版： 香港教育學院  
健康與體育學系  
大埔露屏路十號  
電話：2948 7837  
傳真：2948 7848  
網頁：<http://www.ied.edu.hk/hpe/>

教育局  
課程發展處體育組

Copyright ©2011  
Department of Health and Physical Education,  
The Hong Kong Institute of Education /  
PE Section, Curriculum Development Institute,  
Education Bureau, HKSAR

ISBN: 978-988-18128-3-4

## 序言一

現今的社會處於多元知識爆炸的時代，學校教育面臨社會文化的衝擊，教育局理念不斷改革，課程與教材力求日新月異，教學方法更是百變窮出，為因應莘莘學子接收新穎資訊的需求，啟發學生創意思考的能力，體育教師背負重責大任，在體育教學上扮演追尋時代潮流的領航者。

本專題體育專書為李宗位博士及甘偉強導師以及其他多位學有專精的體育專業人士與教師，共同為「體育教師暑期學校 2010」所撰寫。2010 年特從體育的「培養體育素養，達至全人發展」著眼，作為探討體育課程設計與創意教學法的出發點，實為難能可貴。透過有關體育理論與實際結合的觀點，作一精闢介紹與呈現，內容甚為豐富，使本專書不愧為體育教師專業進修與專業成長的最佳參考與指引。

為一窺體育素養的闡釋，本專書以全人發展為主題，探討國外及本港學者與教師如何透過體育課程以發展學生的全人教育，並從現實生活情境，深入瞭解體育課程與教學對學生產生正確的健康概念與消費行為，是為體育教師專業的影響，全面提升體育教師專業素養與知能，進而改善學生學習成效。

當今體育課程教學目標，仍不離以培育學生「德、智、體、群、美」五育並重的全人教育，本專書說明藉由運動教育課程模式、合作學習、互惠式教學、合作學習、歷奇教育、健體操、理解式教學、融合式教學等策略之運用，使學生在精心設計的教育學習情境中，有效的培養出社會合作精神與自我效能；教師營造一個異於一般教學的學習氣氛與文化，在體育教學中強調學生個別差異，重視每一位學生學習的權益，並促進全體學生共融與養成勝不驕、敗不餒的高尚體育情操。

何振業 先生  
教育局總課程發展主任(體育)  
二零一零年十二月

## 序言二

「體育教師暑期學校」是香港體育教師在暑期中的一項體育盛事，它凝聚一羣熱愛體育的體育教師聚首一堂，互相作學術交流，研究切磋，分享學與教經驗及成果。每年，「體育教師暑期學校」都有不同的主題及加添一些新元素，主因是要配合社會及教育的轉變及新需要；為了方便體育教師日後可以作參考，提升教學效能，籌委會會將專題講座及研討會的文章輯錄成刊物。

在過往數年，香港教育學院體育同工，以李宗博士為首及其他熱心推動體育教育的同工都積極申辦此項大型盛事。今年也不例外，「體育教師暑期學校 2010」也由香港教育學院體育同工承辦，現已圓滿結束，而李宗博士及甘偉強導師作為主編的刊物也進入完成階段。

今年的「體育教師暑期學校」的主題是「培養體育素養，達至全人發展」，刊物內的文章自然圍繞這主題而發表。本人細閱內容，不難發現其理論性、學術性及實用性十分高及強，值得向體育教師大力推薦作為日後參考，擴闊其體育知識，提升教學效能及促進學生學習。

在理論性及學術性方面，每一篇文章都能展示作者搜尋多方面的文獻作參考、探討及分析，例如李宗博士等論述歐美各地及香港全人發展的理論及定位，以及闕月清教授論述台灣的全人發展的經驗。另外有大部分文章都採用不同的研究方法，包括質性、量性及訪談等搜集數據作分析、討論及總結。

在實用性方面，讀者可以參考到如何推展「培養體育素養，達至全人發展」的策略，包括創新的體育校本課程及不同教學方法，如「合作學習」、「互惠式教學法」、「領會教學法」、「體驗學習」等。

本人深信這份刊物對推動香港體育教育知識領域能向前邁進一步，對香港體育教師有莫大的裨益，對促進學生學習課程及教法更有效能。

最後，本人深感欣慰能有機會為此刊物寫「序言」。

廖玉光 博士  
前香港教育學院體育與運動科學系主任  
二零一零年十二月

### 序言三

體育教師暑學校是教育局課程發展處體育組為香港體育教師所提供的週年專業培訓項目，目的旨在豐富體育同工的進階知識，推廣分享文化，發展優質和適切的體育課程，建構「知識為本」的體育專業發展，以促進學生的學習。

本刊物輯錄自多位體育同工於二零一零年體育教師暑期學校之「專題講座」及「校本經驗分享」的匯報文章，分享他/她們對「培養體育素養，達至全人發展」概念的闡釋及體育課程中所開展的相關研究和實踐經驗。全書共分為以下五個部分：

#### 第一部分

首先，編者於第一章就「全人發展」的主題，作出文獻的探索、分析及歸納，列舉專家、學者及本地官方刊物對推展上述議題的看法，其中包括對五育、多元智能、體育人和體育通達人的論述，並建議發展體育教師可透過調適課程目標、內容、教學法及評估，能為學生策劃適切體育課程以推展「培養體育素養，達至全人發展」。

#### 第二部分

國立臺灣師範大學體育學系闕月清教授及新生醫護管理專科學校體育組王宜文講師於第二章以臺灣經驗論述如何培養全民體育素養，她們建議透過重新建立體育的教育價值、瞭解與重視國際體育發展以及國家政策的配合三方面著手，擴展身體活動為「全人教育之必要元素」、「終身學習之權利」、「身體教育之核心」、「全民健康之磐石」、「競技體育之根基」及「文化傳承之平台」以培育全民體育素養，並列舉多項於臺灣推行之運動，例如「運動、學習、行善」331 活動；「中央一縣市一學校」；「精緻體育教學，普及全民運動」和「快活計劃」等，其最終目的是達至全人發展。

#### 第三部分

多位同工於第三、四及五章報告了三項校本行動研究，他們嘗試應用不同的社群協作教學模式以解決部分體育課程的問題及培養學生的全人發展：香港仔浸信會呂明才書院楊英偉老師與編者於第三章和香海正覺蓮社佛教正覺中學殷小賡老師於第四章分享了他們透過「合作學習」以推展學生全人發展的研究。於第五章，天水圍官立中學李子銘老師與編者展述了他們透過「互惠式教學法」以推展學生全人教育的探討。上述兩種教學模式被認為可應用於體育教學以促進學生的學習。

#### 第四部分

培僑小學劉家俊老師與梁錦輝老師於第六章以全人發展為題，闡釋了他們以「透過身體活動進行教育」的取向，應用各類型的體育活動及多元的教學法如領會，共融及學習歷程檔案等以培育學生健康的生活模式、共通能力及正確之價值觀和態度。伊斯蘭脫維善紀念中學李濤老師與香港教育學院健康與體育學系高達倫博士在第七章以體育科如何推展全人發展為題，分享他們透過「歷奇教育」，培養學生的領導才能、發揮個人潛能，增強

人際關係及建立學生團隊協作能力的實踐經驗。宣道會葉紹蔭紀念小學黃嘉璐老師在第八章報告她建立校本健體操的經驗，她闡述如何透過發展健體操，培養學生全人發展及提升全校健體文化，讓同工認識「葉小健體操」及「舞出動感校園」等意念。中華聖潔會靈風中學謝道鴻老師於第九章報告了他以透過創新體育課程、教學、設施和行政上的配合，於體育學習領域中推動全人教育，建立活躍及健康生活模式。上述體育同工應用多元的體育課程及教學，為促進學生學習帶來新的思維和方向。

## 第五部分

油蔴地天主教小學胡逸熙老師與喬色園主辦可風中學朱加俊老師在第十章裏分別以「互惠式」及「概念」教學法分享他們小學及中學的展示課設計，他們與香港教育學院健康與體育學系同工共同設計了兩個課節計劃，課節以「社會學習」(Social Learning Theory) (Bandura, 1977) 及「概念學習」(Concept Attainment) (Wuest & Lombardo, 1994) 理念作依據，採用混合能力分組，並以小組技術練習、提問、模仿、角色扮演、討論和比賽等活動，利用各種群體互動形式進行學習，培育學生技能、互相支援、信任、欣賞和其他層面的學習目標，以供體育同工參考、討論及指正。

上述各位體育同工的匯報文章，充份顯証他/她們對體育課程及教學法的創意和對學生學習的要求。教師努力不懈地以專業精神嘗試不同的課程及教學模式，其中包括行動研究、競技運動教育模式、歷奇教育、健體操、概念學習、合作教學法、互惠式教學法、共融教學法、領會教學法和學習歷程檔案等以改進體育之學與教，促進學生學習為最終目的。

本書能夠順利出版，實有賴教育局課程發展處體育組所開展的體育教師暑期學校、香港教育學院健康與體育學系同工及籌備委員會各委員：包括梁瑞好課程發展主任、馮俊文課程發展主任、曾卓權博士、高達倫博士、周佩瑜博士、黃潔儀導師、劉志聰教育總主任、周志堅校長、朱活民校長、黃兆雄校長、陳靖逸老師、梁柏偉老師、謝道鴻老師、李子銘老師、王偉豪老師、廖新籃先生和趙憲邦先生的支持及給予寶貴的意見。

本書刊亦得到教育局總課程發展主任(體育)何振業先生和前香港教育學院體育與運動科學系系主任廖玉光博士出任本書評審委員，並給予專業意見，使各匯報文章得以精益求精。

最後，我們要感謝高達倫博士和鄭浩君先生為本刊物所有文章作較對工作及曾玉婷小姐統籌編印及出版。

李宗 博士  
甘偉強 導師  
二零一一年一月

## 目錄

### 體育教師暑期學校 2010

序言一 .....	i
序言二 .....	ii
序言三 .....	iii
<b>第一章 培育體育素養，達至全人發展.....</b>	<b>1</b>
李宗 博士 高達倫 博士 甘偉強 導師 .....	1
<b>第二章 培養體育素養、達至全人發展：臺灣經驗.....</b>	<b>10</b>
關月清 教授 王文宜 講師 .....	10
<b>第三章 透過合作學習以推展學生之全人發展.....</b>	<b>15</b>
楊英偉 老師 李宗 博士 .....	15
<b>第四章 「合作學習」對提升中四級學生學習足球之研究.....</b>	<b>24</b>
殷小賡 老師 .....	24
<b>第五章 透過互惠式教學法以推展學生之全人教育.....</b>	<b>39</b>
李子銘 老師 李宗 博士 .....	39
<b>第六章 全人發展.....</b>	<b>50</b>
劉家俊 老師 梁錦輝 老師 .....	50
<b>第七章 體育科如何推展全人發展.....</b>	<b>58</b>
李濤 老師 高達倫 博士 .....	58
<b>第八章 舞出動感校園.....</b>	<b>68</b>
黃嘉璐 老師 .....	68
<b>第九章 透過創新體育課程及教學法以推展全人教育力.....</b>	<b>72</b>
謝道鴻 老師 .....	72
<b>第十章 展示課：互惠式教學法 及 概念學習.....</b>	<b>79</b>
胡逸熙 老師 朱加俊 老師 李宗 博士 高達倫 博士 曾卓權 博士 周佩瑜 博士 甘偉強 導師 黃潔儀 導師 .....	79

## 第一章 培育體育素養，達至全人發展

李宗 博士 高達倫 博士 甘偉強 導師  
香港教育學院 健康與體育學系

### 摘要

本文旨在從體育教育工作者的角度，搜尋國內和國外有關「體育素養」及「全人發展」的文獻，並參考學者，專業團體及官方刊物的資料，作出分析和歸納，闡釋其意義，及論述如何透過改變體育同工的理念和調適課程以發展學生之全人教育。

關鍵詞：體育、課程、體育人、全人發展、體育素養

### 引言

根據著名課程學專家 Tyler (1949) 的建議，任何課程的策劃必須對四個主要課程元素：教學目標、內容、教學法和評核作出適切的決定及調適，Tyler 之建議為教師提供設計課程時的重要依據。若要有效地推展全人發展的體育課程，體育教師需要具目的及系統地策劃適切的正規體育課程和相關的聯課經歷，清楚界定全人發展的目標，剪裁合適的內容，選取有效的教學法和具信用度的評核。體育教師需先對全人發展的概念及其相關的課程作深入的理解，方能促進學生學習以達至全面的發展。在執行時，他/她們也需創建理想的學習環境。這些因素對培養學生全人發展起著至關鍵的作用。以下是筆者對體育素養及全人教育的詮釋：

#### 「全人教育」及「體育素養」

簡單地說，「全人教育」可從詞義作理解，「全」可詮釋為學生的培育應被視為「整體」、「整全」、「平衡」及「完美」等意念；「人」則指教育應著眼於育人，「重點在學生，意義在人而非在識」(潘正德和魏主榮，2006，頁 169)，以「學生」為主體，並將他/她視為完整的個體，發展潛能及培養他/她們的完整個體為目標。「全人教育」可以說是建基於人文教育 (humanistic education) 以培育學生達至全人發展為目標，追求著智能領域 (intellectual cognitive)，情意領域 (affective) 和技能及體能領域 (psychomotor domain) 的結合，為他/她提供平衡的學習經歷，發展自我 (Miller, 1992)。

在西方國家，全人發展成為教育目標可追溯到十九世紀末期之「進步教育」(progressive education)，「進步教育」強調學生是一個能主動思考的個體。故此，培養她/他們的全面教育及自主性是十分重要，可使她/他們能更聰明及有效地追尋教育的目的，這以人為本的

教育在於促進學生完美及整全的發展作為最終教育的目標。

「全人發展」與「多元智能」理念 (Multiple intelligences) - Gardner (1983) 提出「多元智能」的理念 (Multiple intelligences) 可以說是與全人發展的概念不謀而合，Gardner 根據他以認知心理學研究，致力探討腦部受傷對相關能力的影響，他最先倡導七項多元智能，其中包括語言、邏輯數學、空間、肢體動作、音樂、人際和內省等智能。每一個人均擁有多項智能，各項智能有其不同的發展速率，每一個人擁有各項的智能量有所不同，有些能被充分發揮，其他可能未被發展及隱藏，培育全人發展可以說是發展學生的「多元智能」，各種智能亦可界定為教育的重要素養。

「體育人」(Physically educated person) - 關於透過體育以培育學生的全人發展，美國國家運動及體育總會 (National Association for Sport and Physical Education) 倡導「體育人」(Physically educated person) (NASPE, 2004, 頁 11) 的概念，先從健康及體力活動的好處作為出發點，宣揚「體育人」的概念。總會宣稱培育「體育人」應被納入為學校體育的目標，「體育人」是指學生透過豐富的體育學習經歷：

- 掌握能參與多類型體力活動之技能；
- 明瞭體力活動及體適能的好處及啟示；
- 恆常地參與體力活動；
- 令身體健康；及
- 評鑑體力活動對健康生活模式的貢獻。(NASPE, 1992, 頁 7)

其後，美國國家運動及體育總會 (1995) 為所有體育教師發出一份命名為「走進未來：國家體育標準：內容及評估指引」的重要文件，指引主要環繞著：「甚麼是學生應知道的及能做到的？」「體育人」的標準及意義被擴闊和修訂為包括健康及體力活動以外的知識、技能、態度及價值觀等元素。「體育人」應能：

- 於多類活動中展示勝任能力及於某些活動項目中展示純熟技能；
- 應用活動概念及原理以學習及發展技能；
- 展示活躍生活模式；
- 達到及保持促進健康體適能的程度；
- 於體力活動中展示負責任的個人及社交行爲；
- 於體力活動中展示明瞭及尊重不同人士的異同；和
- 明瞭體力活動可以提供享受、挑戰、自我表現及社交的機會。

「培育體育素養，達至全人發展」最終的目標可以說是發展學生成為「體育人」，上述「體育人」所詳列的知識、技能、態度及價值觀等元素可被認定為重要的體育素養。

「體育通達人」(Physical Literate Person) - 英國及加拿大體育學者則提議「體育通達人」的概念 (Physical Literate Person) (Mandigo, Francis & Lodewyk, 2007)，在體育薰陶下，體育通達的學生「能具備優雅及信心地參與一系列的體力活動，其中包括具勝任的能力以至發展成全人 (例如於體能、情意及智能領域的發展)。近期對體育通達人的定義也包括心理及社會部分如應激、社會責任、自我成長及文化認識等。」(頁 4)。上述概念基於人體活動的效率及效能角度被闡釋，「體育通達人」應能：

- 持續地建立應激及具能力明瞭、溝通、應用及分析不同類型的體力活動；
- 具創意及戰略性展示多類型的體力活動及關乎健康體適能活動的能力；和
- 應用上述技能以促進健康及活躍生活的選擇，使個人、他人和環境有所進益。(頁 7)

以上「體育通達人」的元素是培育體育素養的依據，也可被視為達至全人發展的最終目標。

在中國，「全人教育」可以說是沿遠流長，古代周朝推展全民之「六藝」：禮、樂、射、御、書和數等六種能力的培育，可見古代的教育著重培育國民多元的發展，這六種能力可以說是六種國民素養，以適應當時社會的需要。

其後，「全人教育」的素養大致上建基於儒家的觀念，並以「五育」為基本重要元素，透過學校多元化及豐富的學習經歷，學生最終能培育成具備德育、智育、體育、群育和美育的完美個體，繼後，精神 (spiritual) 及情緒 (emotional) 的適應能力也被納入為「整全」學生培育的目標。一般而言，具備德育的學生應有判斷能力及建立高尚的道德情操，能自我導向以達至具意義的人生。具備完美智育的學生應有能力獲取知識、技能及態度，不斷進行反思，並以批判性角度解決問題和應付困難。體育完備的學生能恆常地參與強身健體活動，自我實踐安康的境界 (wellness)，其中包括建立健康及活躍的生活模式。群育完備的學生應具備與人溝通、協作、尊重、接納及支援等特性，她/他們亦能有效地擔當社會的角色及責任。具備美育的學生時常參與藝術及美感的欣賞，使和平氣質及追求完美的創意得以培育。具備平衡精神和情緒的學生能以多樣化的興趣豐富生活，她/他較能於人前控制自己的情緒，關愛和尊重別人。以上五育的闡釋耳熟能詳，惟在不同的時代背境及社會的要求，全人發展有著不同的詮釋，而學校體育課程也不例外。

香港的體育教育於七十及八十年代期間，因受西方國家的發展心理學及教育學的思潮影響，課程的目標從抗疾及補償活動等概念轉向著重學生的全面發展 (Li, Cruz & Yeung, 2008)。香港課程發展委員會及議會分別於 1975 年、1980 年及 1988 年出版了三份中學體育課程指引 (課程發展委員會，1975, 1980, 1988)。又於 1985 年及 1995 年先後編制了小學體育科課程綱要 (課程發展委員會，1985；課程發展議會，1995)，內容正是圍繞著如何

利用多類型的體育活動，以達致促進學生全面發展的目標，「育人教育」或「透過身體的教育」(Education through Physical) 理念成爲體育課程的主導思想 (陳錦雄和李宗，2003)，體育素養一般亦遵從著儒家之「五育」概念爲基本重要元素而論述。

二十世紀末，科技一日千里，經濟急速轉型，全球一體化的趨勢，加上社會的轉變，民主素求的提高，皆對香港學校課程構成了挑戰及促進了改革。自一九九九年九月起，香港特別行政區教育統籌委員會因應全球各地教育改革的浪潮作出「終身學習，自強不息」的教育改革建議，開展了香港教育制度、考試及課程等各項改革。

在教育改革下「樂於學習、善於溝通、勇於承擔、敢於創新」被界定爲未來學生應具備的素質，全人發展及學會學習成爲主要目標，旨在「讓每個人在德、智、體、群、美各方面都有全面而具個性的發展，能夠一生不斷自學、思考、探索、創新和應變，具充分的自信和合群的精神，願意爲社會的繁榮、進步、自由和民主不斷努力，爲國家和世界的前途作出貢獻」(教育統籌委員會，2000，頁 4)。繼後課程發展議會草擬多份關於教育制度、課程和考試改革的文件，培育學生成爲具競爭能力的終身學習者以適應科技、社會及經濟急速的發展及變化 (課程發展議會，1999，2001)。故此，學會學習以達至終身學習以應付急速變化的社會需要，成爲全人發展的重要素養。而學校的體育課程亦相應地作出適時的變更 (教育統籌委員會，1999，2000)。

學校體育教育也不例外，就新的教育改革積極地作出相應的改變措施，先後於 2000 年發表了新體育課程的諮詢文件，及至 2002 年刊登了「體育學習領域課程指引 (小一至中三)」(課程發展議會，2002) 及 2007 年發表了「體育課程及評估指引 (中四至中六)」(課程發展議會和香港考試及評核局，2007)，落實課程發展路向及建議，貫徹廿一世紀的教育改革理念，推崇「終身學習、全人發展」，培育學生具備持續競爭力的整全個體。課程發展議會 (2002) 建議體育爲中小學八個主要學習領域及五種主要學習經歷之一。新高中課程也著重學生全人發展的培育，除中、英、數 3 科主修科及 2 至 3 選修科以應付中學教育文憑考試外，學校亦需要爲學生提供最少 15% 課時於「其他學習經歷」(Other Learning Experiences)，其中 5% 體育學習經歷是不可缺少的，以促進學生的全人發展 (課程發展議會和香港考試及評核局，2007)。

學校體育是一重要的媒介，透過多樣化的體育學習經歷，促進學生於技能、智能、價值、態度及共通能力等的掌握，以達至全人發展的教育目標。課程指引中明確界定「體育是透過身體活動進行教育」(課程發展議會，2002，頁 2)，顯示了體育學習領域與其他七大學習領域不同之處，其教學目標是以身體活動作爲手段的本質，利用身體活動如競技運動、民族體育、健身及遊戲等，讓學生在「體育技能、健康及體適能、運動相關的價值觀及態度、安全知識及實踐、活動知識及審美能力」等六個範疇；溝通、協作、批判性思考、創造力、運算、自我管理、運用資訊科技、解決問題及研習等九種共通能力；以及七種價

值觀及態度如堅毅、尊重別人、責任感、國家身份認同、承擔、關愛別人及誠信以促進身心健康，達致「德」、「智」、「體」、「群」、「美」全人的發展。以上六個範疇、九種共通能力和七種價值觀及態度成爲現今全人發展，學會學習和終身學習的主要體育素養。

上述全人教育及體育素養的論述多從官方刊物、專業團體及學者的詮釋，相對地較少由體育教師所提出的共識和意見。最近，在體育教師暑期學校活動後所進行的一項關於「體育課程的銜接」的研究 (Li, Cruz & Yeung, 2008)，透過問卷調查 296 位參與工作坊的體育教師，發現體育教師對學校體育的功能有以下的優次：

- 建立積極和健康的生活模式 (45% n=131, 18% n=53)；
- 改善體質及身體協調 (25% n=74, 32% n=94)；
- 培養正面的價值觀和態度 (11% n=33, 20% n=57)；
- 學習運動技能 (9% n=26, 16% n=46)；
- 獲取體育相關知識 (3% n=8, 5% n=16)；
- 培育理想的道德行爲 (2% n=7, 4% n=12)；及
- 促進共通能力 (1% n=3, 1% n=2)。

從參與研究的體育教師的觀點中，學校體育可促進學生的健康及改善身體素質分別被列爲第一和第二優先的功能。培養積極的態度和價值觀及學習運動技能分別列爲第三及第四。與體育相關知識則被列爲第五項學校體育的重要功能。雖然最近的教育改革中共通能力被廣泛宣傳，但在此研究中被體育教師介定爲較次的功能。調查結果嘗試闡明教師對學校體育功能的想法，在體育教師的心中，體育能提供學生全人發展的各項優先次序的要素。

### 「體育素養」以達至「全人教育」的培育策略

體育同工除了要對「體育素養」及「全人教育」作充份認識外，亦應適時地檢視現行體育課程的推行，開展特定的改進措施，反思以下課題以推展學生之全人發展：

**目標的釐定：**上述所論述之「多元智能」、「體育人」、「體育通達人」、「五育」，「樂、善、勇、敢」、「六個範疇」、「九種共通能力」、「六種價值觀及態度」和本港體育教師對學校體育各項功能優次的看法均可爲同工對體育素養的詮釋提供參考價值。體育同工可根據自己對體育的理解，學生的需要，社會的現況及學校的辦學理念，釐定適切的「全人發展」課程目標，協助學生掌握「學會學習」的精髓，引導他們建立「終身學習」的理想態度。

**多類型的活動模式 (Multi-activity Model) 的課程：**一般以全人發展爲目標的體育課程多採納多類型的活動模式 (Multi-activity Model) 的課程設計，事實上，課程發展議會 (2001) 建議第二及第三發展階段的體育課程 (小四至中三) 須包括「在不少於四類活動範中，學習至少八項不同的體育活動」，實是不無道理。多類型的活動模式的課程正是針對「全人

發展」之廣闊目標而製定。但是，體育同工應理解此種課程模式所教授的項目較為繁多，在時間、設施及教師個別項目的強弱限制下，推展時難免存在一定的困難，有時可能會顧此失彼。故此，體育教師應對不同的課程取向及模式的背後理念、強項與弱點及推行的方法作出透徹的理解，就本身條件，策劃及推展適切而有系統的校本體育課程。

**內容的調適：**個別體育內容具備其獨特的功能，可劃分為典型性、基礎性、文化性、實用性、觀賞性、娛樂性及競技性等元素，例如體能、田徑及體操等活動特別容易發展學生的身體素質，可被界定為具備基礎性元素；舞蹈活動具備培育學生審美的功能，具備觀賞性的特性；隊制球類活動較能裝備學生的「社化」功能；個人的項目如高爾夫球和網球等存在著其延續價值，容易成為學生終身活動之一。若要達到全人發展的目標，教學內容亦需要作出相應的調適，課程內容必須包括一定程度的闊度，以達至廣闊的全人發展的目標。

**教學法的轉變：**過往一些體育教師深信以「傳授」的教學法，認為教與學是知識、技能及價值的傳遞，他/她們利用不同的教學方法如直接教授、直觀、示範、講解、回饋及練習等，將自己的技能傳授予學生，教師主導了整個學習的過程，而學生亦只有在透過練習來鞏固學習成果，於是學生的學習只會停留於模仿及練習。故此，教師於學與教的過程中決定一切，以利便學生的管理，學習環境的控制。Mosston 和 Ashworth (2002) 所建立之命令式 (Command Style) 及練習式教學法 (Practice Style) 均普遍地被採用，惟此種教學模式不利於啟發學生的學習興趣及主動學習，對促進各共通能力的發展幫助不大。

「體育素養」包括頗廣闊的範疇，相應的課程應多加以學生為本的元素及「建構」學習理念為依據，學生應由經驗和接觸到的情境中自行建構知識、技能及態度，體育教師可以協助學生對體育概念的引導，思考方法的培育及自我學習模式的促進，而至於表面的知識、資料及技巧則較為次要了。體育同工應多加考慮採用 Mosston 和 Ashworth (2002) 所建立之製造式 (Production Styles) 教學法以協助學生建構學習。

此外，體育課程亦須加入其他類型學習如「社群協作學習」，透過小組合作經歷，讓個別學生於組群內的展示不同的能力、取向、共識及個性等之互動學習，以提升整個組群的學習效能。這種學習模式建基於「社會建構學習」理念 (Social Constructivism)，它倡導著認知的發展，技能及態度的建立源自社群的互動，學生可透過同儕間或能力較高的同學合作互動及互勉，提升學習效能，發展學生的協作能力、溝通能力和批判性思考等能力。體育同工可考慮引入「社群協作學習」相關的教學或課程模式如「合作學習」(Cooperative Learning) (Slavin, 1995)、Mosston 和 Ashworth (2002) 之「互惠式」教學 (Reciprocal Teaching Style) 及 Siedentop (1994) 之「競技運動教學模式」(Sport Education Model)。

體育教師亦須提供學生分析性思維學習，以刺激學生的解難及批判性思考的學會學習

能力。此等學習是依靠體育教師具目的、系統及步驟性地引導學生進行探究活動，目標是刺激學生豐富的想像力、分析力、應用、解難及批判思考等能力，重點不在於指示學生如何去做，而是啓發他們勇於嘗試，引導他們學會於過程中，不斷反思，糾正及作出適當的決定。體育教師可多讓學生參與一些如戰略或組織等的策劃，以小組討論的形式，讓他們共同探討、分析、解難及批判，發展高層次的思維能力，藉以提升智能素質。體育同工可考慮引入「刺激學生思維」相關的教學或課程模式如「領會教學法」(Teaching Games for Understanding) (Bunker & Thorpe, 1986)；「概念學習」模式 (Wuest & Lombardo, 1994) 及 Mosston 和 Ashworth (2002) 所倡議一系列創造式教學法 (Production Styles)。

「學生為本」的建構學習理念對於傳統以技能學習為目標，以直觀、示範及模仿為主要的教學手段之體育課程及教學存在著相輔相成的效用。體育教學除著重傳遞 (Transmission) 及經驗的學習 (Experiential learning)，教師亦要多加分析性思維學習 (Cognitive learning) 及社群協作學習 (Cooperative and social learning)。隨著新學習概念的倡導，教師的角色亦應從知識的提供者轉移為學習中的啓導者及促進者，於多元化的教學過程中強調學生的主動及互動的學習，從經驗及學習中建構知識及技能，並培養她/他們的共通能力，以促進學會學習的能力及達致全人的發展。

**評估的調適：**評估是課程的主要元素之一，評估亦是學與教的一部分。因此，體育教師應引進多元化的「進展性」評估模式、策略及工具，配合及平衡「總結性」的評估，從而促進學生的學習及反映學生的學習進度。多元評量的推行要有賴體育教師們對評估觀念的改變及接納，教師樂意與學生及家長共同釐定學習目標，清楚界定評估準則，將評估納入教學中，容許多次的學生評估，給予學生於學習上建設性的回饋。引入學生自評，同儕互評及家長評估，以促進學與教的改善。並在策劃及推行體育評估時，堅守促進學習評估的基本原則，如評估政策建立的系統性需具信用性、透明度、準則性及可行性，評估政策的推行應和「學與教」相關，才能促進學習。

## 總結

「培育體育素養，達至全人發展」應被納入為體育學習領域目標之一。本文旨在搜集相關文獻，對上述議題作出探討、分析及歸納，並勾劃如何透過體育學習領域發展學生之全人發展的可行方法。期望與同工所分享的，能為體育同工提供教學資源，增添體育之學與教的思路和方法，並為體育的專業發展加添動力。

## 參考文獻

- 陳錦雄和李宗 (2003)：《中學體育教學》，香港，香港教育學院體育及運動科學系。
- 教育統籌委員會 (1999)：《教育制度檢討：教育改革建議：終身學習，自強不息》，香港，政府印務局。

- 教育統籌委員會 (2000):《終身學習, 全人發展: 香港教育制度改革建議》, 香港, 政府印務局。
- 潘正德、魏主榮 (2006): 全人教育的意涵與研究變項分析,《人文與社會》1(9), 頁 163-196。
- 課程發展委員會 (1975):《中學體育科暫定課程綱要 (中一至中六)》, 香港, 政府印務局。
- 課程發展委員會 (1980):《中學體育科課程綱要 (中一至中六)》, 香港, 政府印務局。
- 課程發展委員會 (1985):《小學體育科課程綱要》, 香港, 政府印務局。
- 課程發展委員會 (1988):《中學體育科課程綱要: (中一至中五)》, 香港, 政府印務局。
- 課程發展議會 (1995):《小學體育科課程綱要: (小一至小六)》, 香港, 政府印務局。
- 課程發展議會 (1999):《香港學校課程整體檢視: 改革建議》, 香港, 政府印務局。
- 課程發展議會 (2000):《學會學習: 課程發展路向諮詢文件》, 香港, 政府印務局。
- 課程發展議會 (2001):《學會學習: 課程發展路向》, 香港, 政府印務局。
- 課程發展議會 (2002):《體育學習領域課程指引 (小一至中三)》, 香港, 政府印務局。
- 課程發展議會和香港考試及評核局 (2007):《體育學習領域: 高中課程及評估指引 (中四至中六)》, 香港, 政府物流服務署。
- Bunker, D., & Thorpe, R. (1986). The curriculum model. In R. Thorpe, D. Bunker, & L. Almond (Eds.), *Rethinking games teaching* (pp. 7-10). Loughborough, England: University of Technology.
- Gardner. H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. New York: Basic Books.
- Li, C., Cruz, A., & Yeung, W. N. (2008, May). *Serving PE teachers' views in the interface of primary and secondary schools PE curriculum in Hong Kong*. Paper presented at the 50th International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sport and Dance Anniversary World Congress, Kagoshima, Japan.
- Mandigo, J., Francis, N., & Lodewyk, K. (2007). *Physical literacy concept paper (Ages 0-12 Yrs)*. Retrieved from <http://www.canadiansportforlife.ca/upload/docs/LTAD%20Downloads%20Eng/Physical%20Literacy%20Concept%20Paper.pdf>
- Miller, R. (1992). Introducing holistic education: The historical and pedagogical context of the 1990 Chicago statement. *Teacher Education Quarterly*, 19(1), 5-13.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2002). *Teaching physical education* (5th ed.). San Francisco, CA: Benjamin Cummings.
- National Association for Sport and Physical Education (NASPE) (1992). *Outcomes of quality physical education programs*. Reston, VA: Author.
- National Association for Sport and Physical Education (NASPE) (1995). *Moving into the future: National standards for physical education: A guide to content and assessment*. Reston, VA: Author.
- National Association for Sport and Physical Education (NASPE) (2004). *Moving into the future: National standards for physical education* (2nd ed.). Reston, VA: Author.

- Siedentop, D. (1994). *Sport education: Quality PE through positive sport experiences*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Slavin, R. E. (1995). *Cooperative learning: Theory, research and practice* (2nd ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Tyler, R. W. (1949). *Basic principles of curriculum and instruction*. Chicago: University of Chicago Press.
- Wuest, D. A., & Lombardo, B. J. (1994). *Curriculum and instruction: The secondary school physical education experience*. St. Louis: Mosby.

## 第二章 培養體育素養、達至全人發展：臺灣經驗

闕月清 教授

國立臺灣師範大學 體育學系

王文宜 講師

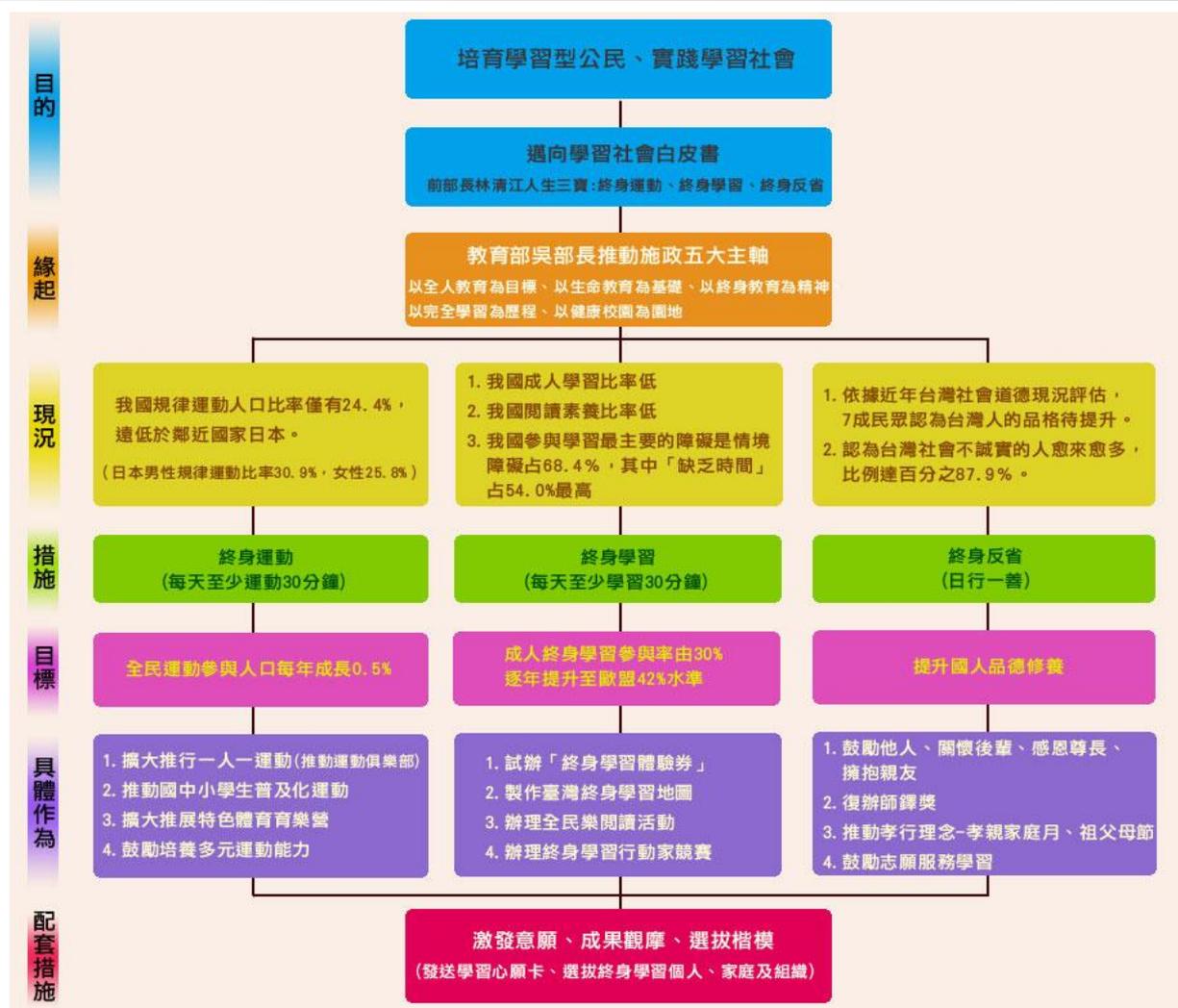
新生醫護管理專科學校 體育組

### 前言

隨著全球化時代的來臨，如何培養全民體育素養已成為各國重視的焦點。所謂體育素養是培育全民形成和具備現代社會所應有的體育知識、技能與情意的涵養，並且以終身學習為中心思想 (Hayden-Davies, 2008)。而有學者認為要達到全人發展，則必須從教育著手，致力於培養孩子有應付「複雜」的能力 (cope with the complexity)，也就是增強孩子在各生命範疇(如德、智、體、群、美)中的處變能力。這樣，他們才能夠面對在人生所遇上的各種變化/挑戰 (Csikszentmihalyi, 1998)。然而如何透過培養體育素養來達至全人發展的目標？或許可以透過重新建立體育的教育價值、瞭解與重視國際體育發展的趨勢以及國家政策的配合三方面來著手，期望本文能達到與香港各級體育教師分享臺灣的經驗並互相交流的目的。

### 一、 重新建立體育的教育價值

隨著社會的進步，體育教育的價值從身體活動橫向擴展為「全人教育之必要元素」及「終身學習之權利」；在縱向部分則加深為「身體教育之核心」、「全民健康之磐石」、「競技體育之根基」以及「文化傳承之平台」(國立教育資料館，2010)。有鑑於此，臺灣教育部更將 2010 設為終身學習行動年來推展「運動、學習、行善」331 的活動。以終身運動、終身學習與終身反省為措施，以每天至少運動 30 分鐘、每天至少學習 30 分鐘、日行一善為推動的口號。其中在「運動」的具體作為方面，則以擴大一人一運動、推動中小學生普及運動、擴大推動特色體育運動營以及鼓勵全民培養多元運動能力為首要推展要點，如圖一 (教育部社教博識網，2010)。



圖一 2010 終身學習行動 331 活動

## 二、 重視國際體育發展的趨勢

臺灣在近 10 年來學校體育與衛生教育政策方面，推展全民運動、普及運動生活化觀念、養成學生規律運動習慣、落實學校體育教學、健全學校體育發展體系、培育優秀運動員、推動健康促進學校，均成為教育部體育衛生教育政策主軸。為了落實政策，臺灣政府綜合聯合國組織、歐盟運動組織及英國、美國、法國、德國、日本、韓國等國家學校體育政策發展現況，並歸納下列國際發展趨勢：

- (一) 倡導「運動與體育是基本人權」的核心價值。
- (二) 學校體育發展目標導向運動習慣的養成與健康體適能的提升。
- (三) 學校體育與運動促進健康的關鍵在體育課程時數充足（各先進國家中小學體育課程時數平均為每週 180 分鐘）及專業師資之養成。
- (四) 各國「學校體育活動推展策略」可分成落實學校體育課程、提升運動人口、培育體育人才、興建修繕運動場館設施及發展競技運動等五個主軸。
- (五) 學校體育為競技運動發展之搖籃，惟選手與教練培育體制，歐美與亞洲國家作法有異。

臺灣政府有鑑於上次五點國際發展的趨勢走向，於今年度的全國教育會議提出全民運動與健康促進等方針，並提供國家政策的方針藍圖，試圖提升全民體育素養。以下國家政策的整體配合部分，即為透過體育達至全人發展的臺灣經驗。

### 三、 國家政策的整體配合

在國家政策的配合部分，可以從兩個部分作說明，一個是介紹臺灣在學校體育與健康教育發展的現況，另一則提供全民運動與健康促進未來政策六大議題的概念著手。在臺灣學校體育與衛生教育發展的現況，則包括：

#### **(一) 落實體育教學，普及校園運動風氣，厚植全民健康體能**

具體計畫包括「學校體育教學發展中程計畫」，以增進體育教學品質，推動學生健康體適能計畫；「提升學生游泳能力中程計畫」，養成學生親水能力及游泳運動習慣；「適應體育教學中程發展計畫」以保障特殊學生受教權益，改進體適能教學。各項計劃雖已見成效，然因社會變遷影響生活型態，以靜態生活形態為主；導致學生體適能表現不佳，規律運動習慣仍待加強。而升學導向之教育環境，致使中小學健康與體育課實施時間較少，運動社團參與人數比例偏低，大學體育課程必選修式微，加以師資培育制度變革，體育專業師資嚴重不足，皆為問題所在。

#### **(二) 打造優質運動環境**

為打造優質運動環境，具體作法包括：新建、修建、整建運動場地及購置體育器材設備、補助原住民運動場地器材設備、補助學校購置特殊體育器材、補助國民中小學興建游泳池、鼓勵學校運動場地設施開放。然學校運動場地仍普遍不足，尤其中小學更為嚴重，而室內場地、游泳池更形缺乏，此外城鄉差距、公私立學校之差距亦為普遍存在之事實。而學校運動場地對外開放則因空間不足、管理成效不彰及經費使用僵化之限制，導致難以發揮其功能。

#### **(三) 整合區域培育資源**

在競技運動方面，實施現況為：建立優秀運動選手培訓機制，設置體育班相關辦法。輔導建立區域運動人才培訓體系，建構「中央—縣市—學校」連貫之培育體系。推動大專校院優秀運動人才助學計畫、推動專任運動教練法制作業、辦理各項運動賽會、推動運動績優生升學輔導措施等。然因近年社會結構變遷，少子化趨勢及社會傳統思維對學校體育教育的衝擊，嚴重影響學校運動人才之培育。影響因素尚包括：社會傳統價值觀念待革新、區域培育系統尚待整合、學校體育專業尚待建立、學生運動員人文素養、品德教育與基本學力亟待提升、大學專業人力未與基層訓練結合及運動人才資訊網絡未完整建置。

#### **(四) 提升學生健康素養，落實自主健康管理，營造優質健康校園**

在健康促進方面，實施現況為：推動健康促進學校；訂定健康議題實施計畫，如視力、

口腔、性教育、健康體位、校園菸害防治等；充實與改善校園健康設施，如興建午餐廚房硬體修繕充實設備、飲用水設施改善等；以及各項提升學生健康服務品質之措施。學生健康教育與政策實施多年，惟在課程品質與健康行為的改變上仍有努力空間。相關問題包括，專業師資嚴重不足，學生健康生活技能無法落實、飲食習慣有待改善、網路成癮問題應予關注、性教育問題有待正視、動態生活亟待建立以及自主健康管理有待加強。

綜上，為達成「全民運動與達至全人發展」之目的，教育部期藉由全國教育會議之舉辦，就精緻體育教學，普及全民運動；充實運動資源，健全體育體制；營造優質環境，保障運動權益；強化競技科研，完備培育機制；增進生活技能，提升健康素養及拓展健康夥伴，深化健康促進等六子議題，匯集專家研析之論述深度與全民論壇之發聲廣度，以為擘劃未來政策之參考。其中在精緻體育教學的推動，則與教育單位息息相關。以下即著重介紹「精緻體育教學，普及全民運動」的現況說明以及未來發展的策略。

在精緻體育教學，普及全民運動現況說明，分成體育課程與教學、學校體育活動與競技、全民運動與體適能提升現況等三部分整理至表一。

表一 臺灣體育教學現況問題分析與未來發展策略

	問題分析	發展策略
體育課程與教學	1.體育課程時數縮減(約每週 90 分) 2.課程銜接形成斷層 3.體育課程在學校課程角色的式微 4.教學場地設施亟待提升 5.教師錄取率甚低 6.體育教師甄試制度待修訂	◆ 增加體育課時間，每週達 210 分鐘以上 ◆ 發展運動能力評估機制 ◆ 宣導運動的正面價值 ◆ 體育教學場地的擴建與更新 ◆ 大專校院幼兒、高齡者運動學程之開設 ◆ 加強體育教師增能教育，並列入相關評鑑指標建立體育教師評鑑機制
學校活動與競賽	1.法令規定未落實 2.競賽項目過於狹隘制式 3.游泳活動與競賽未落實 4.每週運動紀錄缺乏客觀調查	◆ 落實體育訪視與督導評鑑 ◆ 發展跨校運動競賽模式 ◆ 設計國小階段簡易(普及)化之體育活動 ◆ 建立完善運動時間記錄系統
全民運動與體適能提升現況	1.運動設施的不足 2.學生規律的運動習慣需要再教育 3.宜落實體適能的檢測與配套措施	◆ 改善運動場館設施 ◆ 鼓勵各校「體適能納入升學計分」 ◆ 提供體適能檢測及運動諮詢

#### 1. 在體育課程與教學方面

臺灣在 2007 年頒佈快活計劃，促進學生身體活動；2007 年推動中小學生健康體位計劃，並將體適能納入升學計分；2009 年推動國中小學生普及化運動方案，實施健身操、創編韻動操、樂樂棒球，以及大隊接力等政策性作法。

#### 2. 在學校體育活動與競技方面

為了擴大學生參與運動機會，教育部體育司從 2002 年起陸續推動各方案「一人一

運動，一校一團隊」、「增加學生運動時間方案」、「學生游泳能力方案」、「學校運動志工實施計劃」、「快活計劃」、「推動學生海洋運動方案」，培養健康活力的學子。

3. 在全民運動與體適能提升現況方面

臺灣於 2010-2013 年打造臺灣成為運動島；2009 年特研提出「2009 運動樂活計畫」；2007 至 2011 年著手推動為期 5 年的「快活計畫」；2007 年起推動「體適能納入申請入學高中職加分」以及 2007 年建置「樂活運動站」。

### 結語

如何培育體育素養以達至全人發展，其實是一項永續經營和努力要達成的目標。不論在臺灣亦或是香港，教育是立國的根本，而國家政策就如同是舵手一般，是決定體育教育發展前進方向的主宰者，身為教育界一份子的我們責無旁貸。然而臺灣政府體育推動的經驗是否適用於香港體育推動上？純為見仁見智之舉。本文僅以臺灣經驗作為拋磚引玉，期香港教育局能延續過去正視體育整體發展，透過調查研究與其他探究方法，尋找出最適合發展香港全民體育素養與全人發展的重要方針。

在此，特別要感謝香港教育局體育組與香港教育學院健康與體育學系之邀請，賜予機會分享培育體育素養達至全人發展之臺灣經驗。另外，亦不忘感謝臺灣全國教育會議提供部分全民運動與健康促進資料，俾使此文得以順利完成。



### 參考文獻

國立教育資料館 (2010)：教育專題區，《第六次全國教育會議》，檢自

[http://3w.nioerar.edu.tw/education/edu\\_conference.jsp](http://3w.nioerar.edu.tw/education/edu_conference.jsp)

教育部社教博識網 (2010)：《99 終身學習行動年》，檢自 <http://wise.edu.tw/learn99/>

Csikszentmihalyi, M. (1998). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. New York, NY: Basic Books.

Hayden-Davies, D. (2008). *So what is physical literacy (and what use is it?)*. Paper presented at British Educational Research Association Annual Conference. Edinburgh: Heriot Watt University.

### 第三章 透過合作學習以推展學生之全人發展

楊英偉 老師

香港仔浸信會呂明才書院

李宗 博士

香港教育學院 健康與體育學系

#### 摘要

本文旨在報告應用「合作學習」於體育教學的行動研究，目的是探討學生透過合作學習能否提升足球技能，促進他們之間和與教師之間的關係。研究以五班中一學生為樣本，教師以「合作學習」模式進行足球教學，學生於單元完結時填寫反思問卷及教師作出自我檢討。數據以簡單百分比統計作分析，教師的自我檢討則以內容分析作詮釋。研究結果顯示學生及教師對「合作學習」的學與教效果頗為認同，此方法能提升技術，促進學生之間及師生之間的關係，鍛鍊學生的社群協作能力，利便教學，管理及學生學習。惟在推行此模式的同時，教師應採取較多學生為本的教學，給予學生較多的空間及權賦，方可盡顯其效果，促進學生學習。

關鍵詞：合作學習、體育教學、行動研究、全人發展

#### 一、引言

本研究動機來自筆者對現時學生於體育學習的弱點所引發。在這三十多年的體育教學經歷中，不難發覺愈來愈多的學生對參與體育課及活動的意慾有下降的趨勢；有些學生認為體育較其他科目為次要，故不投放較多時間、專注及毅力學習；另外一些則在參與體育課時經常經歷失敗，得不到別人的認同和接納；部分學生因未能掌握所學的技能而達到教師的要求而感到氣餒；亦有一些學生有時覺得教師上課時太過專權，主導了整個學與教的決定，使他們感到被動、缺乏自主和自由；一些老師亦因遁過往所學及多年教學經驗，教學模式十年如一日，未能照顧個別學生的差異和需要，缺乏創意；近年因應著「融合」、「平等」和「公義」等要求，一些具有特別教育需要的學生溶入主流學校，教師需要照顧班內學習能力差異極大的學生較以前困難。學校體育明顯地需要有所改變，才能夠達至學校或科本的教育目標。所以本研究嘗試應用多元的教學模式，以「合作學習」為試點，探討解決現時部分體育課所面對的困難，提升學生的學習。

## 二、合作學習

自七十年代初，Slavin (1983) 開始倡導「合作學習」，應用相關社交技巧提升學生主動學習，此教學模式被認為能提升所有學生參與學習的創新教學 (Metzler, 2005; Slavin, 1990)。Metzler (2005) 和 Slavin (1990) 提出此教學模式以應激 (motivational)、智能 (cognitive)、社交學習 (social learning) 和行為學說 (behavioural theory) 等理念為依據，具備著特定的教育信念、目標、內容、教學法及預期的學習成果。

「合作學習」包括一系列的教學策略，教師預先設定活動，學生以小組學習團隊 (learning teams) 形式進行 (陳健生和陳錦榮，2004)，在整個學與教的過程中，學生是以社群協作模式進行相互合作及學習，社群中每位學生均有其不同角色及責任，每位學生均有機會發展其潛能，為預設的學習目標作出貢獻，同時亦鼓勵學生於課堂中及後繼續學習，增值自我以達致共同學習的目標。在學與教的過程中教師與學生、學生與學生間必須共同參與及建構學習的經歷，教師在過程中只擔當策劃者及促進者的角色。

Johnson 和 Johnson (1983) 則強調教師應以理論及教學考慮等原則作為策劃合作學習的依據。教師可以概念、架構、課程和複雜教學等模式推行。Slavin (1983) 建議以團隊獎賞 (team rewards)、個人問責 (individual accountability) 及平等的成功機會 (equal opportunities for success) 設計合作學習活動。Cohen (1994)、Johnson、Johnson 和 Holubec (1993, 1994)、Slavin (1990) 提出五種相近的合作學習基本要素，此五種要素包括：(一) 互賴達標、(二) 個人承責、(三) 小組的反思及展望、(四) 社交合作技巧及 (五) 良好互動。同時，於分組進行活動時，應按上述的原則進行，每組的人數不應太多，組內成員的能力差異要大及組與組之間的差異要小 (Hilke, 1990)。所以可按學生的能力分組，也可以按其社交能力及其他因素作為分組的原則。上述的基本要素及原則將被採用以設計相關的足球教學單元，作研究之用。

## 三、合作學習之研究

在近二十年間，合作學習在其他科目如英文、數學及常識等的應用及研究頗為普遍，國外的體育教學也積極地推行合作學習，頗多的研究資料顯示學生在合作學習的情境下較能掌握所學的知識 (Johnson & Johnson, 1989; Slavin, 1990, 1995)，社交教育目標的培育如正面的小組關係，組員間的協作能力均有所提升 (Cohen, 1994; Johnson & Johnson, 1989; Slavin, 1990, 1995)。總結研究結果顯示，此種教學模式對學生的學術成就、自我形象、主動學習及社交技巧的發展等均有正面的教育效果 (Barrett, 2005; Cohen, 1994; Dudley, Johnson & Johnson, 1997; Dyson, 2001, 2002; Johnson & Johnson, 1989; Slavin, 1995)。惟在香港，合作學習較少被推行及研究，本計劃旨在開展相關的研究及探討此教學模式應用的可行性。

## 四、校本行動研究：合作學習於體育課的實踐

此校本行動研究旨在探討學生與教師對合作學習經歷的意見。整個合作學習的教學單

元由三個雙連共六節課堂組成，課題為足球的傳、接、射等技巧學習。對象以中一 AB 及 CDE 五班的男學生為對象，他們於校內學習也快一年時間，已經習慣接受以傳統的體育教學模式參與體育課，所以他們對於上課的模式已十分習慣，他們也喜歡踢足球，惟部分中一學生的足球能力較差。希望透過課堂學習使學生於練習中展示控、傳及射門等技術，同時於課堂完結時安排學生收集與足球相關的知識作為課後鞏固學習的活動（表一）。

表一：中一足球單元的編排示例

課節	主要教學內容
第一及二課節	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 分組及組內角色介紹及分配。</li> <li>● 商討傳球、控球及射門的技術要點。</li> <li>● 設計一個與傳球、控球及射門有關的練習或遊戲。</li> <li>● 練習（老師有需要時提供意見）。</li> <li>● 可根據老師的意見作出修改。</li> <li>● 進行練習。</li> </ul>
第三及四課節	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 檢討學習計劃。</li> <li>● 按計劃進行練習。</li> <li>● 檢討練習計劃或進行修改。</li> <li>● 分組比賽(事前抽籤及由學生作裁判)。</li> </ul>
第五及六課節	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 進行最後練習。</li> <li>● 進行評核。</li> </ul>

在課堂的學習過程中，模式依據著 Slavin (1983) 所建議之團隊獎賞 (team rewards)、個人問責 (individual accountability) 及平等的成功機會 (equal opportunities for success) 為設計原則，重點在於組內成員能融洽相處、接納別人的善意批評、互相扶持及提示、建立互信及相互關懷的關係、發揮其角色的功能及為小組作出貢獻（表二）。最後由每組自行設計一個足球練習或遊戲，於課堂中展示其學習成果及由其他組的同學給予評分。同學亦須要於整個學習完結後，每組編寫一份足球報告，內容需包括他們所喜歡的足球國家隊的介紹，每位成員亦需要於隊中選擇一位隊員作報告，以及他們先前設計的足球遊戲或練習計劃，以了解他們的學習成果。相關的足球單元內容和學生於組內的分工如下：

表二：學生角色分配

角色 (人數)	功能 (責任)
組長 (一人)	按老師的指示組織及完成課堂內的活動， 領導組內成員於限時內完成活動目標。 於課餘時組織及帶領組員、搜集、設計及討論報告內容。
教練/技術顧問 (一人或多人)	根據老師提出的動作要點或以其個人認知協助組員練習，改善及提升組內成員的足球技術。 組織課餘時的技術練習。
文書 (一人)	記錄組內所進行的討論結果。 協助編寫足球報告。
評鑑 (一人)	對組內各成員適時地提出讚賞。 確保所有組員參與討論。

**學生反思問卷調查及教師之自我檢討：**為深入了解教師及學生對「合作學習」模式的意見，本研究設計了一份學生反思問卷及教師之自我檢討作為數據及資料。教師於每一課節完結時作出自我反思，記錄學生的學習情況及對合作學習教學模式的檢視。檢視的紀錄以內容分析作詮釋。

學生反思問卷包括了 23 條問題的設計，主題環繞學生對合作學習模式進行足球學習的感受及評價而草擬，問題包括學生對足球課的觀感及與以前課堂所經歷作比較 (第 1-7 題)，足球技術有否提升 (第 8 題)、個人與同學間的關係有否改善 (第 9-12 題)、個人與組員的相處及組內個人的表現是否理想 (第 13-19 題)、對評分形式的評價 (第 20-21 題)、上課模式的喜惡及此種模式是否可以應用於其他教學單元 (第 22-23 題) 等。問題草擬完畢後再送交一位體育導師作評審及給予意見，並作跟進的修改。學生對合作學習的足球課反思問卷詳列如下：

請依據自己的感覺作答並以「1」非常不同意、「2」不同意、「3」沒有意見、「4」同意、「5」非常同意)

1. 我喜歡上體育課。
2. 我喜歡上足球課。
3. 今次的足球課與以前的不同。
4. 我覺得參與這次足球課比以前的較自主及自由。
5. 我覺得這次的足球課很自主及自由。
6. 我覺得比以前的足球課參與更多。
7. 我較喜歡參與這次的足球課。
8. 我認為這次課堂能改善我的足球技術。
9. 我覺得自己是一個容易與人相處共事的人。
10. 我是一個很喜歡與人合作的人。
11. 我認為這次足球課有很多與其他同學合作的機會。
12. 我能與組內同學合作愉快。
13. 我喜歡與同組的同學一起解決足球課內問題。
14. 我於課餘時間與其他組員討論足球課內問題。
15. 我有積極參與組內的討論及活動。
16. 我有積極地於組內提出自己的見解。
17. 我樂於參與組內的討論及活動。
18. 我樂於在組內提出自己的見解。
19. 我透過這次的活動有助改善與同學的關係。
20. 我很高興能參與足球課的評分。

21. 我認為足球考試評刻不應局限於技術面上。
22. 我認為這種上課形式能於其他單元進行。
23. 我喜歡這種小組上課形式。

問卷於課程完結時向五班學生派發，並進行講解問卷的目的及 23 條問題的內容和意義，提示他們的權利、義務、及於填寫問卷時應採取真誠的態度等，學生可於一星期內交回問卷。問卷之結果將以簡單之百分比作出統計及分析。

## 五、研究結果分析及討論

五班男學生共 78 人參與是次的研究，學校是以學生之學業成績分班的，AB 兩班男生被編排一起上體育課，他們是學業成績較佳的學生，CDE 班也被編排一同上體育課，他們的學業成績相對地較差，學習動機也較弱，但是，大部分學生的服從性很強。教師於他的檢討報告中也提及上述單元對學生的學習效果頗好：「經過這個單元（合作學習）的推展，每一組學生均展示出自動地利用課餘時間跟進、討論及解決課內的問題。大多數小組都可以按計劃進行，也能達到教師的考試要求。」

**學生對體育課的喜歡程度：**體育是學生喜愛的科目（課程發展議會，2002），學生在這研究也不例外，在反思問卷中，超過七成學生（AB 班 71%及 CDE 班 72%）均表示「非常認同」及「認同」喜歡上體育課，同學的意見不會因為成績和學習動機的不同而有所分別。

**對足球課的喜歡程度：**反思問卷分析結果顯示五成五以近七成的學生「非常認同」及「認同」喜歡上足球課，較多的 AB 班同學（69%）表示喜歡上足球課，而表示「非常認同」及「認同」喜歡上足球課的 CDE 班學生祇得五成五。教師於他的檢討報告中也認同學生對足球課的喜愛程度：「學生都很喜歡上足球課，但經過此六課節後，他們對足球課之喜歡程度沒有減退。」

**學生對以合作學習之足球課的喜歡程度：**與足球課的喜歡程度數據作比較，略少百分比的學生於反思問卷中表示喜歡以合作學習之足球課。六成五（AB 班 65%）及四成八的學生（CDE 班 48%）「非常認同」及「認同」以合作學習模式進行之足球課與以前的體育課模式有所不同。教師在他的檢討中表示他在推行合作學習時有改善的空間，他寫及：「老師在課堂中的主導角色應可有更多的轉變，應少講一些，讓學生有更多主導學習過程。」這可能解釋了較少百分比的學生於反思問卷中表示喜歡以合作學習之足球課的原因。但是，五成六至七成四學生（AB 班 74%及 CDE 班 56%）認同以合作學習模式進行足球課比以前的體育課較「自主」及「自由」。此教學法有助促使學生主動及自主學習，可能解決學生於體育學習過於被動的問題。

學生經歷正面的合作學習與教師對此教學法的感受頗為相同，在檢討中，他提及：「整

體上學生喜歡合作學習的上課模式，對於整個課堂都是正面的評價」。他更表示「學生表示期望合作學習的教學模式可以應用於其他體育的單元活動上。」他認為「合作學習的教學模式是可以應用於體育課中。」此教學法可能解決學生對體育課缺乏動力的部分問題。

**學生與教師對合作學習模式上課的意見:**學生被問及他們對合作學習模式上課的意見，議題分別為「我認為這種上課形式能於其他單元進行」及「我喜歡這種小組上課形式」。六成六至七成二 (AB 班 72%及 CDE 班 66%) 學生表示「非常認同」及「認同」喜歡以合作學習小組形式上課，而超過七成學生 (AB 班 71%及 CDE 班 73%) 認為這種上課形式能於其他單元推行。

教師的反思報告中，他也提及：「學生對此種形式的上課認同。」他也發現：「學生參與課後足球活動有增加。」他歸納其中部分啓示為：「學生十分接受，同時喜歡上足球課。如果在教學設計及時間上作出一些調整，效果更佳。…所以老師可作出更多新的嘗試。」總括而言，學生與教師對合作學習模式上課的意見頗為正面。

**學生對以合作學習模式學習足球能否提升技術的意見：**超過半數學生 (AB 班 63%及 CDE 班 52%) 「非常認同」及「認同」以合作學習模式進行有效地提升他們足球技術。研究結果對合作學習模式能增進學生技能學習的效果頗具鼓勵性。

**學生對以合作學習模式能給予他們之間的相處及共事能力的機會：**超過半數 (57%-68%) 的學生均認同以合作學習模式進行足球課可給予他們與人相處共事能力及反省的機會，相關的數據表列如下：

表三：學生與人相處共事能力反省統計

議題	AB 班 (%)	CDE 班(%)
覺得自己是一個容易與人相處共事的人	68	57
是喜歡與人合作的人	60	57
能與組內同學合作愉快	66	59

個人與組員的相處及組內個人的表現是否理想：在合作學習上課的模式下，超過半數的學生「非常認同」及「認同」他們有很多機會「與其他同學合作」(AB 班 63%及 CDE 班 59%)；「於課餘時間與其他組員討論足球課內問題」(AB 班 63%及 CDE 班 57%)；「積極參與組內的討論及活動」(AB 班 74%及 CDE 班 61%)；「積極地於組內提出自己的見解」(AB 班 82%及 CDE 班 53%)；「樂於參與組內的討論及活動」(AB 班 66%及 CDE 班 54%) 和「樂於在組內提出自己的見解」(AB 班 66%及 CDE 班 61%)。最終，他們「非常認同」及「認同」以合作學習模式進行足球課能「透過這次的活動有助改善與同學的關係」(AB 班 66%及 CDE 班 61%)。

教師也在他的自我檢討中觀察到學生間的社群協作及與教師的關係有所增進，課堂氣氛融洽，他寫到：「透過合作學習能改善學生間的關係，也可以促進學生個人的社交能力。老師也因為學生間更能融洽於課堂中進行學習，課堂中的學習氣氛變得更和諧。」他亦感受到此教學法有助課堂的教、學和管理。他在檢討中寫到：「老師可以讓學生得到有更多的自主空間，可以減少對課堂秩序的管理。學生透過組內角色的責任去自行管理課堂及學習的進度，這樣更可以讓不同能力的學生有發揮才能的機會。」此教學法特別能利便他管理學生，他提及：「老師在課堂管理上也從以前面對數十名能力各異的學生，改變為只面對十多組或更少數目的學習對象，大大減少老師在管理方面的壓力，讓老師更能專注於教學的內容及學生的學習上。」

學生覺得透過合作學習的經歷，他們的社交能力如小組關係，組員間的協作能力的提升，結果與國外的研究 (Cohen, 1994; Johnson & Johnson, 1983; Slavin, 1990, 1995) 頗為吻合。教師亦有相同的感受，他認為合作學習能促進課堂中教學、學生的學習和管理。

**推行時的相應改進：**教師在自我檢討中建議以下的改進方向：「但當採用合作學習時，老師應了解各單元的學習特性，因有些單元活動特性是很個人化，所以應用合作學習以教授相關單元，效果有待驗證。」他更提出教師「應對所要進行的學習單元作深入了解，才構思如何利用合作學習」的模式進行教學。一些能力較強的學生較投入合作學習教學模式的學習，但是一些能力較弱的學生也可以透過有計劃的安排而得到良好的學習成果。因為學習的過程中，學生相互成為學習的伙伴，需要一同制定計劃進行學習以達到自定的目標。」教師對合作學習的嘗試及作出積極的反思，有助日後推展合作學習以促進學生的體育學習。

## 六、總結及建議

體育科一般是學生喜愛的科目，本研究也不例外，超過七成學生表示「非常認同」及「認同」喜歡上體育課。五成至六成九的學生也表示喜歡上足球課，同學的意見不會因為學業成績和學習動機的不同而有分別。

總括來說，學生與教師對合作學習的學與教經歷頗為正面，六成六至七成二的學生表示「非常認同」及「認同」喜歡以合作學習小組形式上課。超過七成學生認為這種上課形式能於其他單元進行。合作學習的小組形式進行活動可增加學生的學習意欲。

五成六至七成四的學生認同以合作學習模式進行足球課比以前的體育課較「自主」及「自由」。這方法可能解決學生於體育學習較被動的問題。五成二至六成三的學生「非常認同」及「認同」以合作學習模式進行足球課有效地提升他們足球技術。超過半數的學生均認同以合作學習模式進行足球課可增加給予他們與人相處共事的機會，從而促進他們間和與教師的關係及提升他們的社群協作技巧。

合作學習可提升學生的學習動機，促進主動學習，協助教師管理學生，利便教學，增加學生於課堂的決定及參與機會，解決部分現時體育的問題。

但是，合作學習必須從教師開始做起，同時亦需要時間磨合，可能教師及學生於開始時都未能適應，會覺得從前的教學模式因行之有效而不須要作改變，而變化總讓教師們感覺不舒服，但是變化是會帶給我們有新的感覺，同時變化是希望可以改變現況，讓現況變得更好。教師於合作學習的模式中，教學模式須要轉移、教學角色及工作方式也會有很大的轉變。

現時大部分的學生的社交技巧十分匱乏，如何能引導他們進行有效的組內討論是十分困難，而且學生的能力差異及多樣性，使教師難以掌握。體育課各單元的獨特性質各有不同，所以設計合適的教學活動是很花時間和心思。同時校內的教學環境，對於進行體育課的合作學習亦會受到一定的限制。合作學習的理論如何運用於實際的課堂中，理論與實踐如何結合，將會是教師們所面對的最大困難。教師需要具備信心面對挑戰，透過此研究計劃，期望與同工分享及討論，把理論落實於課堂中。

### 參考文獻

- 陳健生和陳錦榮 (2004)：合作學習，輯於霍秉坤等編《教學方法與設計》，(頁 186-202)，香港，商務印書館。
- 課程發展議會 (2002)：《體育學習領域課程指引 (小一至中三)》，香港，政府印務局。
- Barrett, T. (2005). Effects of cooperative learning on the performance of sixth-grade physical education students. *Journal of Teaching in Physical Education, 24*(1), 88-102.
- Cohen, E. G. (1994). Restructuring the Classroom: Conditions for productive small groups. *Review of Educational Research, 64*(1), 1-35.
- Dudley, B. S., Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (1997). Using cooperative learning to enhance the academic and social experiences of freshman student athletes. *Journal of Social Psychology, 137*(4), 449-459.
- Dyson, B. (2001). Cooperative learning in an elementary physical education program. *Journal of Teaching in Physical Education, 20*(3), 264-281.
- Dyson, B. (2002). The implementation of cooperative learning in an elementary physical education program. *Journal of Teaching in Physical Education, 22*(1), 69-85.
- Hilke, E. V. (1990). *Cooperative learning*. Bloomington, Ind.: Phi Delta Kappa Educational Foundation.
- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (1983). Social interdependence and perceived academic and personal support in the classroom. *Journal of Social Psychology, 120*(1), 77-82.
- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (1989). *Cooperation and competition: Theory and research*. Edina,

MN: Interaction Book Co.

Johnson, D. W., Johnson, R. T., & Holubec, E. J. (1993). *Cooperation in the classroom* (6th ed.).

Edina, MN: Interaction Book Company.

Johnson, D. W., Johnson, R. T., & Holubec, E. J. (1994). *The new circles of learning: Cooperation in the classroom and school*. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum

Development.

Metzler, M. W. (2005). *Instructional models for physical education* (2nd ed.). Scottsdale, Ariz.:

Holcomb Hathaway.

Slavin, R. E. (1983). *Cooperative learning*. New York: Longman.

Slavin, R. E. (1990). *Cooperative learning: Theory, research and practice*. Boston: Allyn and Bacon.

Slavin, R. E. (1995). *Cooperative learning: Theory, research and practice* (2nd ed.). Boston: Allyn and Bacon.

## 第四章 「合作學習」對提升中四級學生學習足球之研究

殷小賡 老師

香海正覺蓮社佛教正覺中學

### 緒論

隨著香港教育改革，在全人發展及終身學習的大前題下，體育已被列入及界定為八個主要學習領域及五種基要的學習經歷之一。在體育課程配合香港教育整體的改革下，其中一個新方向，是培養學生對終生運動的興趣及能力，建立學生正確的態度；從經歷愉快的、多姿多彩的運動過程，養成持續體育運動的習慣、態度及觀念。(郭偉祥，2001)。近年來經常困擾體育教師的問題是學生對體育學習興趣有持續下降的趨勢，學生不帶體育服上課，經常以傷病來逃避上體育課的例子多不勝數。

學生為甚麼會出現缺乏參與體育學習的動機現象？在課堂的教學策略上究竟出現甚麼問題呢？這些都是值得深究的問題，因此本研究嘗試以筆者所任教的第三組別的中學探討「合作學習」對提升中四級學生在足球課學習足球的動機研究，了解這一群（第三組別學校）學生對參與體育活動的心態，並對改進體育課堂的教學作出啓示。

### 一、文獻探究

本章節的內容主要是透過不同地區相關之文獻及其結果為本研究作出引證、分析及比較；而本章節的內容組織主要是分為四大部分，包括：一、球類在體育課程的重要性；二、「合作學習」理論；三、「合作學習」的特性，從而深入地剖釋當中的研究問題。

### 二、球類在體育課程的重要性

本研究應用合作學習於球類項教學上是以球類項目佔體育課程中重要的部分，透過球類活動，既可增加學生的活動量，又可鍛鍊手眼協調和敏捷靈活的身手（高達倫，1998）。因此很多體育教師都喜歡把球類活動列為體育課程的主要教材。研究結果顯示，英國體育教師編排 65% 或以上的體育教學時間為球類教學（Thorpe, Bunker & Almond, 1984）；而在 95-96 英國視學報告書中亦指出中學體育教師過份集中教導對抗性球類活動（OFSTED, 1997）；而在近年的香港，李宗（1996）指出香港中學體育教師亦出現把球類教學定為其的主要日常教學內容的趨勢；由此觀之，球類活動是深受學生歡迎，如與其他運動項目比較，學生會選擇球類為其的上課學習內容（Dickenson & Sparkers, 1988; ILEA, 1988; Scott & West, 1990）。因此，球類項目在香港中學的體育課程中扮演一個重要角色。

### 三、「合作學習」理論

許多學者均對「合作學習」作出研究。早在 1920 及 1930 年代就有許多學者提出「合

作學習」方式學習。而自 1980 年初期開始也有愈來愈多的研究顯示，以一個小組的方式共同學習，學習者在小組中所扮演的角色將有助提高整個小組的學習成效以及彼此競爭的心理（梁朝雲，1997）。而近年在香港體育教育學者亦隨著教育改革的步伐下，均推出許多新穎而另類的教學法以改善學生上體育課的動機，而「合作學習」的教學策略是很多學者認為最能達到多重目標及有效的方法（蔡永已，1997；陳瓊森，2000）。而「合作學習」運用在體育活動或者體育課的研究則相對比較少，故此筆者嘗試將「合作學習」運用在中四的足球的課堂上，探究「合作學習」能否提升學生的學習動機。

### 「合作學習」的定義

許多學者均認為「合作學習」是異質分組、小組討論、同儕協助和小組互動等之教學策略，以下是不同學者對「合作學習」作出的定義：Slavin (1995) 認為「合作學習」是人與人合作的一種有系統、有結構的學習方法，教師將不同能力、性別、背景的學生分成四至六人，在同一組裡一同學習，其學習方法能適用於大部分的學科和不同年級；而黃政傑和林佩璇 (1996) 認為「合作學習」是一種有結構、有系統的教學策略，能運用在不同年級和不同學科的領域；黃建瑜 (1998) 則認為「合作學習」是一種系統化、結構化的教學策略，在特定的情境下，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，透過小組組員之間的合作和互動，以培養組員更多的合作技巧及共同的學習目標。另外，「合作學習」比競爭式學習或個別式學習，更能提升學生的學習動機、學習成就及合作技巧的表現，是一項值得教師在教學中採用的教學策略（王金國和張新仁，2003）。另外，「合作學習」亦有助學生培養邏輯思考、判斷推理及解難能力（Schunk, Hanson & Cox, 1987）。Skemp (1986 著 / 1995 譯) 認為學生透過「合作學習」，從小組討論中產生互動關係，互相討論的方式有助激發新概念和思維，進而產生創造性的結果。

「合作學習」是按學生不同背景、學術水平及技巧，透過異質分組、小組討論及小組互動的特定教學策略下，達致一個共同的課堂目標。功能上，「合作學習」能直接而有效地提升學生的協作、溝通、解難和創作等共通能力，最重要是在過程中訓練出學生的邏輯思考及判斷推理技巧，而這些技巧及能力培養正是學生日後投身社會時所需要的技能。

### 「合作學習」的理論基礎

「合作學習」根據四個理論基礎而來，分別是：社會互賴理論、動機理論、認知理論、行為學習理論。

#### （一）社會互賴理論

「社會互賴理論」認為全班的學生是一個共同的整體，每一位學生在課堂上均會有不同之依賴程度；此外，為達成課堂目標，透過課堂上的相互依賴，組員與組員及組與組之間會產生不同改變，同時亦造成課堂上結構性的改變。Johnson & Johnson (1994) 認為學生之間的互動模式，決定了學習結果，這也是「合作學習」成功與否的關鍵。積極的互賴產

生助長式的互動，組員知道必須與其他的同學相互合作、互信互賴、相互幫助和有效溝通，才能達成學習目標，課堂的目標達成的同時，個人的目標亦會隨之達成。

## (二) 動機理論

「動機理論」強調要提升學生的學習動機，首先要將焦點集中在學習目標和獎勵這兩方面，以激勵學生學習。因此，「動機理論」則有兩種的結構（一、目標結構；二、內在獎勵結構）來使學生培養出共同學習的動機。

### 目標結構：

Slavin (1995) 指出「合作學習」學習過程的目標結構可分為以下三種，包括：

- (1) 「合作式」的目標結構：個人努力的目標有助於他人目標的達成。
- (2) 「競爭式」的目標結構：個人努力的目標在於阻止別人的目標。
- (3) 「個人式」的目標結構：個人努力的目標和他人是否達成目標無關。

由此觀之，此理論強調要達致目標結構及小組目標，是需要其他組的學生都能達到其個人目標；所以，學生之間需互相協助、鼓勵，為小組目標而一同努力。

### 獎勵結構：

獎勵結構是完成目標後，給予學生的一些獎勵。Slavin (1995) 認為「合作學習」的獎勵結構有以下兩個因素：

- (1) 個人責任：小組成績是由每一個學生的學習表現累積出來；而且，每一位的學生都有自己的責任。由此可見，每一個學生需盡自己最大的努力，來爭取小組的最好成績。
- (2) 小組獎勵：當每一個組完成目標後，需給予適當的獎勵，即提供小組完成共同目標的誘因，是提升學生學習表現的重要因素。

## (三) 認知發展理論

在「合作學習」裡的「認知發展理論」是源自皮亞傑和 Vygotsky 等人的理論。

皮亞傑的「認知發展理論」：皮亞傑認為學生在同儕合作互動的情境中，會有社會認知衝突的出現而導致認知不平衡的現象，在解決認知衝突的過程中會被提出和修正，進而倒過來激發個人認知上的發展（黃政傑和林佩璇，1996）。同時，皮亞傑主張社會專屬的知識 (social arbitrary knowledge) 如語言、價值、規則、道德與符號系統等都需要與小組中同學互動才能習得（劉秀嫻，1998）。由此觀之，學生在合作的過程中，會因與其他學生的觀點不同而產生認知的衝突或者矛盾，所以引發學生需要經過思想上同化或者適應的過程，會導致產生出新的思維或者概念。「合作學習」在小組討論部分的過程中，無疑可以幫助學生認知上的重整和概念再建構。

Vygotsky 的「認知發展理論」:Vygotsky (1978) 則提出「近側發展區」(the zone of proximal development), 認為真正發展階層和潛在發展階層兩者間的差距, 就是每個學生的發展和學習的速度並不一致, 因為發展落於學習之後, 因此期間的差距便形成發展的可能區域, 而教學的主要特徵在創造近側發展區來刺激一系列的內在發展歷程。而學生之間的合作即能促進其成長, 因為年齡相近的兒童其發展區運作相似, 所以其在合作的集體行為會比個別表現好, 而有助於學習成就的進步 (黃政傑和林佩璇, 1996)。

#### (四) 行為學習理論

「行為學習理論」認為「合作學習」是一個符合社會建構主義的教學環境, 學生在合作之初, 因每個學生的知識和背景均不同, 在透過小組的討論和組與組之間的互動, 在互相幫助的情況下, 重組學生本身的知識結構, 改變認知基模, 使其與其他學生之知識版本趨於相似、相容, 同時能增進學生的學習成就和社會技巧 (張世忠, 1998)。「行為學習理論」將焦點放在全班的互動會促進學生的正面學習及影響, 其理論主張獎勵與處罰兼施, 強調外在環境的控制, 不重視內在的學習動機, 認為學生在學習上獲得增強的話, 便促進正面行為的反覆出現; 另一方面, 在學習上能為學生提供一個合適的「刺激環境」、「適當回饋」及「正面酬賞」是促進正面行為的重要因素。在 Bandura (1977) 的社會理論中, 則認為學生經由觀察、模仿其他同學的行為表現而改變個體行為。所以, 同學之間的合作行為如經由彼此的觀察和模仿, 將會產生互相學習效果, 進而促使合作行為的產生 (黃建瑜, 1998)。

#### 四、「合作學習」的特性

「合作學習」和傳統學習之比較

「合作學習」在體育課堂上無疑是較傳統學習有所不同, Johnson、Johnson 和 Holubec (1988) 指出合作學習團體和傳統學習團體的不同之處, 其內容詳見下表一:

合作學習	傳統學習
1. 相需相成	1. 沒有相需相成的關係
2. 講求個人績效	2. 不講求個人績效
3. 異質性小組	3. 同質性小組
4. 分擔責任	4. 自行負責
5. 社交能力為教學目標之一	5. 認為社交能力與生俱有而不予重視
6. 教師觀察與介入	6. 教師忽視小組運作
7. 小組檢討績效	7. 沒有小組檢討

表一:「合作學習」和傳統學習之比較 (Johnson, Johnson & Holubec, 1988)

從上表明確顯示「合作學習」和傳統學習在教學策略及性質上均存在差異。在傳統學習, 學習過程是由教師主導, 而且是單向學習, 不注重同儕之間的互動和討論; 反之, 「合

作學習」則強調學習是學生的責任，教師只是從旁觀察，當有需要時才給予學生協助與輔導。

在學習策略上，「合作學習」是一種涵蓋許多教學策略的教學設計，也是一種有結構、有系統的教學設計，採用小組學習的方式，透過各種教學策略來促進同儕之間的互動，營造組內相互依賴與幫助的學習情境，以提升學生與他人的學習成果（林達森，2002）。

由此看來，「合作學習」無疑是可以促進學習者的一個有效學習的方法。可是，在香港很少學者嘗試在體育的課外活動上，探究「合作學習」的成效，所以筆者嘗試以筆者所任教的第三組別學校探討「合作學習」對提升中四級足球校隊學生學習足球的學習動機及社交合作之研究。

## 五、研究方法

### 研究工具

本研究在施行「合作學習」教學的中四足球課堂前，筆者先以毛榮建（2003）的【青少年鍛鍊態度量表】為藍本以【參與體育運動態度問卷】來收集中四學生（男女共 208 人）的行為態度、目標態度、行為認知、行為習慣、行為意向、情感體驗、行為控制感和主觀標準八個範疇的數據，但本研究只集中評估男生的行為態度和行為意向兩個範疇來挑選合適的目標學生，整份問卷共有 70 題題目，而其中兩個範疇的題目合共 16 題，其問題內容詳見以下【行為態度題目內容】表二及【行為意向題目內容】表三：

問題 1. 我不贊成自己把時間花在體育運動上。
問題 9. 我認為自己不進行體育運動也很好。
問題 17. 我喜歡每天都進行體育運動。
問題 25. 我不熱衷於體育運動。
問題 33. 我並不喜歡體育運動。
問題 41. 我不願意進行體育運動。
問題 49. 我寧願睡覺也不會去體育運動。
問題 51. 我贊成人人參與體育運動。

表二：行為態度題目內容

問題 5. 我願意把錢花在體育運動方面。
問題 13. 我會說服周圍的人同我一起體育運動。
問題 21. 我總是全身心地投入到體育運動中。
問題 29. 不論遇到多少困難，我都會堅持參與體育運動。
問題 37. 我對自己堅持參與體育運動很滿意。
問題 45. 一到體育運動的時間，我就不自主地想去鍛鍊。
問題 53. 我喜歡一切與運動有關的事物。
問題 60. 不論多忙，我總能擠出時間去參與體育運動。

表三：行為意向題目內容

在問卷調查中成功發出 201 份，成功收回 196 份(男生佔 115 份)，其【問卷調查的結果】詳見以下表四：

	行爲態度	目標態度	行爲認知	行爲習慣	行爲意向	情感體驗	行爲控制	主觀標準
0-10 分	<u>5%</u>	1%	5%	26%	<u>12%</u>	6%	3%	9%
11-20 分	<u>12%</u>	13%	26%	13%	<u>15%</u>	8%	25%	35%
21-30 分	<u>48%</u>	13%	26%	15%	<u>30%</u>	25%	27%	21%
31-40 分	<u>25%</u>	37%	32%	26%	<u>25%</u>	32%	42%	24%
41-50 分	<u>30%</u>	36%	11%	20%	<u>18%</u>	29%	3%	11%

表四：問卷調查的結果

根據此問卷調查的結果，在施行四堂的中四「合作學習」足球課後，筆者刻意挑選六位不同運動背景而在行爲態度和行爲意向兩方面均獲得較高分數的六位男生作深入訪談，而其六位學生的背景特性詳見研究步驟表五。

### 研究步驟

本研究會先以量性研究初步了解中四學生對參與運動的動機，筆者嘗試以毛榮建(2003)的【青少年鍛鍊態度量表】為藍本改為【參與體育運動態度問卷】來評估中四學生的行爲態度和行爲意向兩個範疇，來挑選合適的目標學生。接著，中四學生會經歷四堂的足球課(課堂的教案及內容例子詳附於附件一)。然後挑選六位合適的目標學生(而六位學生的背景特性詳見表五)進行二次的質性訪問：第一次是以小組形式作六人的小組訪談，然後再從小組中挑選三位學生進行第二輪的深入訪談；第二次是以「一對一」的個人訪問，嘗試深入地找出「合作學習」對學生學習動機的影響。

受訪人數	背景的特性
2 位	不是本校校隊成員，未參與是次研究前非常不喜歡上體育課
2 位	是本校其他校隊成員，未參與是次研究前已十分喜歡上體育課，但並不喜歡上足球課
2 位	本校足球隊成員，未參與是次研究前已十分喜歡上體育課

表五：受訪之六位學生背景特性

### 量性研究 (挑選目標學生)

此評量表是出自於社會心理學家提出「合理行動理論」和「計劃行爲理論」(Ajzen & Fishbein, 1980) 來探討學生對體育運動的態度和行爲之因果關係(毛榮建, 2003)。所以【鍛鍊態度量表】是由此兩理論合併編制而成，此量表是將行爲理論的基礎加入了行爲習慣、目標態度和情感體驗的三個項目。因為行爲理論假設了行爲習慣、目標態度、行爲認知、情感體驗、主觀標準同時影響行爲態度；而行爲態度則影響行爲意向；而行爲意向則影響行爲；行爲同時受行爲習慣、行爲態度和行爲控制感的直接影響。這一理論概括了以往社

會心理學體育運動的態度中的行為關係的定性論述和實証研究 (毛榮建, 2003)。

毛榮建 (2003) 的【鍛鍊態度量表】是針對學生編制的，而當中的八個項目表含義如下：

- 行為習慣是指體育運動是否成爲學生的一種需要及一種自動化的行為模式。
- 目標態度是指學生在不同的水平上對體育運動的評價。
- 行為認知是指學生對參與體育運動的認知。
- 情感體驗是指學生在參與體育運動時所體驗的情感體驗或想做體育運動時所激發的情感。
- 主觀標準是指學生參與體育運動時是否遇到的社會壓力，例如對學生有重要影響的人(父母、長輩、親密朋友、同學、崇拜的偶像等)對其參與體育運動的支持程度。
- 行為控制感是指學生對參與體育運動時難易程度的知覺及是否有充分的自主權。
- 行為態度是指學生對自己參與體育運動的評價。
- 行為意向是指學生是否有參與體育運動的打算，願意在多大程度上去參與體育運動。

透過此評量表來訪問全校中四級的男學生，然後筆者當中抽取六位學生 (三位在未做問卷調查前已經對足球課有高的參與動機而問卷調查的情感體驗、行為態度兩方面均高分數；另外三位在未做問卷調查前對足球課的參與動機較低而問卷調查的行為態度和行為意向兩方面均高分數) 先以組的質性訪問形式來深入探討學生對參與足球學習動機的變化；接著，筆者抽取六位目標學生進行更深入訪問。

### 質性研究 (深入訪談收集資料)

質性訪談是社會科學研究中最廣泛運用的收集資料的方法之一，主要著重於受訪者個人的感受、生活與經驗的陳述，藉著與受訪者彼此的對話，研究者得以獲得、了解及解釋受訪者個人對社會事實的認知 (林金定、嚴嘉楓和陳美花, 2005)。

訪談的定義，根據其型式而有多種不同了解釋，普遍的定義如下：「研究者與受訪者面對面的語言交換，企圖使受訪者表達他們的意見或認知等資料」(Maccoby & Maccoby, 1954)；簡而言之，訪談是一種獲得資料的方法，主要靠直接面對面的訪問完成，研究者可以透過此方式，了解受訪者正在做甚麼，或在想甚麼，以及爲何要如此進行等議題。

訪談有許多不同的型式，以研究過程來區分，主要區分爲結構式訪談、半結構式或非結構式訪談以及群體訪談 (Minichiello, Aroni, Timewell & Alexander, 1995; Williams, 1997)。本研究會以小組訪談作爲第一次質性研究的主要方法，小組訪談主要意義爲此研究能聚集一群受訪者就研究主題彼此對話及討論，能有效而快速地獲得研究資料；而第二次的質性研究的方法則採用「單對單」的個人深入訪談，主要意義在於更能深入地獲得研究資料。

## 六、研究結果

經過六個月的研究，經歷了量性取樣、課堂施行和質性探究後，筆者嘗試整理、歸納和綜合受訪的六位男學生參與四堂運用了「合作學習」的足球課堂後的數據，其學習動機均出現正面的改變。筆者持續性地比較受訪的六位男學生的資料後，歸納出以下四個結果。

### (一) 過程中為學生產生積極而正面的互賴作用

在四堂的足球課堂中，以四人異質分組，每位學生均有自己的工作崗位，分別是「小教練」、「紀錄員」、「討論主持人」和「匯報員」，課堂中透過不斷的比賽使學生領會足球項目的「闊度支援」、「深度支援」、「小組支援」及「中路入滲」四大技術和概念。

積極互賴是指學生能知覺到自己與小組同學是浮沉與共、休戚相關，自己的成功有賴於整個小組獲得成功，因此小組內每一個成員都應該共同努力，以完成任務 (邱克豪和邵慧綺, 2003)。在訪談中發現來自不同背景的學生均認為「合作學習」是有助學生達成共同的目標。

在四堂的足球單元裡，本研究是按學生的不同能力分配不同的角色，包括：「小教練」負責提點其他同學的技術及意識；「紀錄」負責紀錄同學有效地運用課堂技術的成功次數；「討論主持」負責討論時主持的工作；「匯報」負責匯報小組討論的結果，透過不同的小組工作來達致每一課堂目標。

學生 F：「我覺得之前的學習方式是老師叫你玩甚麼，自己一路「踢」、「踢」、「踢」……踢到落堂為止；但是「合作學習」就有討論的空間，討論一下做錯的地方，有甚麼策略可以贏波，所以我覺得「合作學習」會好一些。」

學生 A：「我都覺得「合作學習」好一些，因為可以溝通……之前「單向學習」只集中做……做完之後就落堂，過程甚少溝通；而「合作學習」分組做，要透過溝通去達到目標，我覺得好正！」

由此觀之，綜合六位學生的資料，在中四足球課施行「合作學習」是有助提升學生之間的互動，無疑是正面提升。這正是在【文獻探究】所說明的「社會互賴理論」，透過小組的成員之間的相互依賴去達成一些共同目標；同時從小組的互動中產生出小組的動力和張力，促使全班朝向並達成小組共同目標。而且相比傳統的單向學習，學生較喜歡新穎的「合作學習」作為上課的模式。

### (二) 過程中的小組和個人的責任提升了學生的學習動機

施行四堂的足球課堂中，除了小組內每人均有其工作責任，而每一堂均有課堂的目標讓全班學生達成，例如認知上：使學生說出足球中「闊度支援」的元素及要點；在技能及

體能上：使學生展示於足球小組練習中以「闊度」支援的隊友；在共通能力及其他上：透過課堂小組討論及足球的練習掌握協作及溝通等能力。而學生均認為小組和個人的責任是有助他們達成課堂目標，以下便是學生的觀點：

學生 E：「我都覺得「合作學習」好一些，因為「單向學習」太多人一齊上時，有些人因害怕而躲藏起來，而且老師又照顧不到全部同學；而「合作學習」分開一組組做，由同學自己思考怎樣去做，透過同學之間的互相鼓勵，可以令上課表現會好一些。」

學生 F：「之前做不到的東西，然後經過討論而做到，最終亦入到波，就好開心。」

透過四堂的不停的小組實戰比賽，學生可以按自己的能力發揮小組的功能，加上正面的組與組的互動下，不同的學生均有提升到學習動機，例如以下是學生的觀點：

學生 D：「我就覺得最開心都是比賽部分，最開心並不是入到波，反而是在比賽時配合到隊友，傳到好球，而同隊友合作到，好開心。」

學生 F：「我就覺得成功防守的喜悅，由守轉攻的成功感。」

學生 B：「在足球課裡面，有許多都是分組進行一些比賽，這些比賽是需要靠 Team Work，一個人是沒有辦法完成比賽，所以我學識與人溝通去交流心得，然後再合作完成比賽。」

由此可見，學生十分認同每人的個人責任有助提升課堂的目標。這正是在【文獻探究】所說明的「動機理論」，學生在四堂的足球課，學生與學生之間及小組與小組之間透過不同的比賽，使學生達致「闊度支援」、「深度支援」、「小組支援」及「中路切入」四大課堂目標；「動機理論」的「目標結構」強調要提升學習者的學習動機必須將焦點集中在學習目標和獎勵這兩方面，以激勵其學習。因此，透過學生訪問內容得出學生是認同「合作學習」是加速了其學習足球的動機。

### (三) 過程中提升了學生的認知發展及社交技巧

提升社交技巧是「合作學習」的其中一個重要元素，主要原因是「合作學習」的另一特色就是課堂上加入了討論環節，使學生思考課堂中的小組的技術問題從而改善。從學生的訪談裡，亦不難找到學生均認為四堂的足球堂有助提升他們的認知發展：

學生 C：「我覺得係第一次做完活動，大家圍住討論大家做錯甚麼，又有甚麼可取的地方，即是好的地方保留，錯的地方改善。」

學生 B：「我就覺得可以同其他同學合作到，然後贏到波，個中開心不是一個人去贏波，而是可以同其他同學溝通的重要性.....」

學生 D：「我都覺得「合作學習」好一些，因為好似「單向學習」模式.....一位

老師叫學生傳球，下半部分就是比賽，那麼.....就落堂！而「合作學習」就可以學多一些東西，例如分組討論時可以思考自己錯誤的地方，又可以互相提點。」

再者，學生透過與其他組員的合作和互動下，在實習比賽、小組討論及比賽體驗，小組一同在認知上增長，同時學生均認為課堂亦提升其溝通社交能力：

學生 B：「唔.....都無。最主要係溝通方面。」

學生 A：「唔.....多了講嘢。係團隊運動上面，我籃球隊平時打波時，自己五打五係好少出聲的，經過了今堂後，我發覺我原來多一些講嘢是好重要的，又可以令隊波的默契好了些。」

學生 D：「唔.....溝通啦。即同隊友可以溝通，即可以溝通的話便可知道隊友點樣走，之後就知道點樣進攻，或者防守。」

學生 B：「就是上課前我們被分配不同的角色，當時的一刻，就覺得和他們合拍不到，但是透過溝通及討論，在比賽中獲得成功，其感覺是好正！」

學生 E：「例如有些人和你的意見不一樣，他想責罵你之際；上完此四課便會學懂怎樣解釋或表達甚麼地方自己做得不好的地方，防止互相責罵的情況。」

學生認為四堂的足球課提升了溝通能力，這正是在【文獻探究】所說明的皮亞傑的「認知發展理論」所提及的「學生在同儕合作互動的情境中，會有社會認知衝突的出現而導致認知不平衡的現象，在解決認知衝突的過程中論證會被提出和修正，進而倒過來激發個人認知上的發展」（黃政傑和林佩璇，1996）；而且亦符合「行為學習理論」所說明的「合作學習」能增進學生的學習成就和社會技巧（張世忠，1998）。因此，在情意上，「合作學習」能促成學生社交技巧的建立，同時亦間接地發展學生之溝通能力。

#### (四) 過程中促進了學生的行為學習

經過兩次的訪談（第一次的小組式訪談和第二次的個人深入訪談）後，六位均認為四堂的足球課促進了他們在日後的學業和工作態度上有明顯的正面作用：

學生 C：「都會有的。好似現在學習，有一位同學讀書成績好，他有一些好好的筆記，大家互相討論、互相溫書，成績自然大家有所增長。」

學生 D：「我都認為如果考試欠佳，其他同學互相提點你，檢討一下成績欠佳的原因，讓自己有個機會去思考和反省，下一次考試做好一些。」

學生 A：「如果在做專題研習時，有一個同學做事草率，我們現在不會責怪他，反而鼓勵他或者鼓勵他做好一些，為他尋找原因；以前一定先會責怪他。」

學生 C：「在日常生活上，例如做一部玩具車，大家都會有不同的意見，有些想弄跑車、有些想弄房車，會有不同的意見。解決方法就好似透過討論去

平衡各方的需要。」

學生 B：「在日常生活上，大家都會「打機」，「打機」都不是一定贏，一定有地方會輸的；若輸了，會上網問一下網友。由其他人去幫你去解決問題，又可以採用別人的意見去過關。」

學生認為四堂的足球課學習能夠運用在日後的工作和關係的維繫，因為他們認為一些技能，如溝通技巧、討論技巧及應變技巧均能運用到日後的工作，這與【文獻探究】Bandura (1977) 的社會理論所說明的「合作學習」正好是所建講的「學習者經由觀察、模仿他人的行為表現而改變個體行為。所以，同儕間的合作行為如經由彼此的觀察和模仿，將會產生互相學習效果，進而促使合作行為的產生」(黃建瑜，1998)。另一方面，「合作學習」的其中一個特色就是可以將課堂所學的運用在日後的不同工作上。

## 七、研究結論與建議

「合作學習」對提升中四級學生的積極而正面的依賴、過程中的小組和個人的責任提升了學生的學習動機、過程中提升了學生的認知發展及社交技巧和過程中促進了學生的行為學習四方面，都是提升學習動機的重要元素；筆者於本章嘗試歸納和綜合所有資料，作出以下結論：「合作學習」

- 有助學生有效地提升學習學科知識的動機；
- 有助培養學生的認知社交技巧；
- 有助促進學生的學習態度；和
- 有助促進學生的「探究性學習」。

### 研究建議

就著本研究的結果及結論後，本研究分別有四項的研究建議，包括：「球類項目應多運用「合作學習」的教學」、「課堂設計多以「競技性」的小組比賽」、「學生主導」和「重視小組及全班的討論時間」。

### 球類項目應多運用「合作學習」的教學

在球類運動的項目裡，由於牽涉較多的隊員(例如足球就牽涉兩隊二十二位的隊員)，所以會遇到千變萬化的比賽情況；而「合作學習」能按學生的能力因材施教，將學生的長處獲得最大的學習效能，所以在教授球類項目時，尤其是足球、籃球、排球及欖球等均可嘗試運用「合作學習」的教學，提升學生的學習效能。

### 課堂設計多以「競技性」的小組比賽

在四堂足球課堂設計上刻意加入不同型式的小型比賽，透過「競技性」的小組比賽無疑令學生多了參與課堂活動，亦表現得非常開心，正如學生曾說：「我就覺得最開心都是

比賽部分，最開心並不是入到波，反而是在比賽時配合到隊友，傳到好球，而同隊友合作到，好開心。」所以，課堂設計應多加入「競技性」的小組比賽以提升學生的學習效能。

### 學生主導

本研究正好證明體育課採用「單向式的傳統教學」已經不合時宜，而另類的非單向式的新教學，如「合作學習」的有助學生提升學生的學習動機；但是教師應該以耐性的態度去讓學生主導課堂，正如學生 D 曾說：「唔……即可以話來自學校這裡，即堂每一個同學都聽你講的話，你就即有一種依賴，即話呢度就係你話事啦。之後你無得唔出聲囉，但當你即叫他們走到正確的位置時，你就會有一種成功感囉。」

### 應重視小組及全班的討論時間

本研究正好反映課堂討論的重要性，在四堂足球課堂設計上均會有小組及全班的討論時間，而其討論時間正是課堂的重要環節，因為小組及全班的討論時間正是改正技術問題及態度的重要時刻，所以若日後再施行「合作學習」時，則應重視小組及全班的討論時間。

本節剖釋了研究結論、限制與建議，若日後有其他的研究者有興趣作出進一步的跟進研究，則可以從以下幾方面作出研究與探討：一、本研究只從約二百名學生挑選六位的同學作詳細面談，所以跟進研究可以嘗試擴大研究對象的人數；二、本研究只集中研究者任教的學校作出探討，所以若日後的跟進研究可以嘗試與鄰近地區的學校或者其他國家的學校作出比較及研究；三、本研究只集中質性研究，所以若日後的跟進研究可以嘗試混合量性研究和質性研究，使研究結果更具客觀。

### 總結

筆者作為一位前線的體育教育工作者和香港足球發展的前線人員，一直致力研究如何提升學生的足球技術和認知能力，可是外國的研究，大多數是各大歐洲球會的訓練法研究；在香港，更難找到足球教學的研究，所以筆者一直希望就學校足球教學作出研究，是次的專題研究正好讓筆者就此題目作出深入、有系統而科學化的研究起步。

「合作學習」運用在其他的科目的研究上實在很多，可是「合作學習」在運用在體育科的研究實在很少，所以筆者嘗試研究以「合作學習」能否提升學生學習足球之學習動機；可是是次的研究局限於筆者的學校組別、男生及師生關係，未能反映其普遍性。

通過本研究的結果，筆者發現「合作學習」的確是有助提升中四級學生學習足球之學習動機，亦間接地提升學生的社交技巧。

其實上，體育科最重要的元素是「有趣味」，才能使學生從愉快中學習。正如徐文杰 (2002) 所講：

「要讓著重學業學生積極地上體育課，一定要激發學生的興趣點，打破一些傳統體育課的模式與框架，讓體育課回歸於自然，充份地發揮學生的自主性，在“玩”中去學，在學中去“玩”。多一些時間給學生，給學生一個廣闊的空間。」

所以本研究正好讓體育及課外活動的同工反思課堂趣味的重要性。

## 參考文獻

- 王金國和張新仁 (2003): 國小六年級教師實施國語科合作學習之研究,《教育學刊》21(12), 頁53-78。
- 毛榮建 (2003):《青少年鍛煉態度 - 行為九因素模型的建立及檢驗》,北京體育大學碩士論文,未出版。
- 邱克豪和邵慧綺 (2003): 合作學習的理論與應用,《台東特教》18, 頁 32-38。
- 林金定、嚴嘉楓和陳美花 (2005): 質性研究方法: 訪談模式與實施步驟分析,《身心障礙研究》3(2), 頁 122-136。
- 林達森 (2002): 合作學習在九年一貫課程的應用,《教育研究資訊》10(2), 頁 87-103。
- 徐文杰 (2002): 關於中學生對體育課態度的調查分析,《體育成人教育學刊》S1, 頁 128。
- 郭偉祥 (2001):《行動研究:「積極學習」及「影響學習」的原因 (2001-2002 年度)》,檢自 [http://www2.hkedcity.net/sch\\_files/a/tpk/tpk-admin/public\\_html/action/Final/01\\_00.doc](http://www2.hkedcity.net/sch_files/a/tpk/tpk-admin/public_html/action/Final/01_00.doc)
- 陳瓊森 (2000):《教學典範合作學習》,檢自 <http://163.23.210.75/eschool/pc>
- 張世忠 (1998): 社會建構教學與科學概念,《教育資料研究》24, 頁 30-36。
- 高達倫 (1998): 香港球類教學之路向一實踐領會教學法的建議,《體育資訊》1(1), 頁 14 -19。
- 梁朝雲 (1997): 以全球資訊網為基礎的遠距學習環境--簡介 LEAD 前導計畫的研發現況,《教學科技與媒體》34, 頁 28-41。
- 黃建瑜 (1998):《國中理化教師試行合作學習之行動研究》,國立高雄師範大學科學教育研究所碩士論文,未出版。
- 黃政傑和林佩璇 (1996):《合作學習》,台北市,五南圖書出版公司。
- 蔡永巳 (1997): 國二理化科試行合作學習之合作式行動研究,國立彰化師範大學系所科學教育研究所碩士論文,未出版。
- 劉秀嫻 (1998): 合作學習的教學策略,《公民訓育學報》7, 頁 285-294。
- Ajzen, I., & Fishbein, M. (1980). *Understanding attitudes and predicting social behavior*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Dickenson, B., & Sparkes, A. (1988). Pupil definitions of physical education. *P.E.A. Research Supplement*, 2, 6-7.
- ILEA. (1988). *My favorite subjects: A report of the working party on physical education and school sports*. London: ILEA.

- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (1994). *Learning together and alone: Cooperative, competitive, and individualistic learning* (4th ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Johnson, D. W., Johnson, R. T., & Holubec, E. J. (1988). *Cooperation in the classroom* (Revised ed.). Edina, MN: Interaction Book Company.
- Li, C. (1996). *The teachers' view on planning and implementation of secondary school physical education curriculum in Hong Kong*. Paper presented at the 13th HKERA Annual Conference, Hong Kong, China.
- Maccoby, E., & Maccoby, N. (1954). The interview: A tool of social science. In G. Lindzey (Ed.), *Handbook of Social Psychology* (pp. 449-487). Massachusetts: Addison-Wesley.
- Minichiello, V., Aroni, R., Timewell, E., & Alexander, L. (1995). *In-depth Interviewing: Principles, techniques, analysis* (2nd ed.). Melbourne, Victoria: Longman Australia.
- OFSTED. (1997). OFSTED Reports. *The Bulletin of Physical Education*, 33(1), 52-58.
- Schunk, D. H., Hanson, A. R., & Cox, P. D. (1987). Peer model attributes and children's achievement behaviors. *Journal of Educational Psychology*, 79(3), 54-61.
- Scott, G., & West, A. (1990). *Pupils' attitudes towards physical education*. *British Journal of Physical Education*, 21(2), 313-314.
- Skemp, R. R. 著，林義雄和陳澤民譯 (1995)：《數學學習心理學》，台北，九章出版社。
- Slavin, R. E. (1995). *Cooperative learning: Theory, research and practice* (2nd ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Thorpe, R., Bunker, D., & Almond, L. (1984). Four fundamentals for planning a games curriculum. *The Bulletin of Physical Education*, 20(1), 24-29.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Cambridge, England: Harvard University Press.
- Williams, M. (1997). Social surveys: Design to analysis. In T. May (Ed.), *Social research: Issues, methods and process* (pp. 81-108). Buckingham, England: Open University Press.

## 合作學習足球教案 (深度支援)

單元：足球 教節：1 學生人數：男 32 班級：中四 授課之循環周：九  
 場地：兩個籃球場 用具：足球20個、背心20件、飛碟22個、雪糕筒20個  
 主題：透過「合作學習」掌握足球比賽中「深度支援」的概念。  
 學生已有知識：在中一及中二，學生已掌握足球的盤、傳、控、射、頂等基本技術。  
 教學目標：學生能  
     認知：說出足球中「深度支援」的元素及要點。  
     技能/體能：展示於足球小組練習中以「深度」支援的隊友。  
     共通能力及其他：透過課堂小組討論及足球的練習掌握協作及溝通等能力。

時間	教學內容	教學要點	理念/理據	圖解及組織
3'	<b>1 學生角色分配</b> 五人一組： i/ 「小教練」負責提點其他同學的「深度支援」技術及意識 ii/ 「紀錄」負責紀錄同學有效的「深度支援」下的成功次數 iii/ 「討論主持」負責討論時主持的工作 iv/ 「匯報」負責匯報小組討論的結果		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 提升協作及溝通能力</li> <li>- 應用 Slavin (1995) 所提出的「合作學習」               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以混合能力分組以照顧個別差異</li> <li>2. 以不同工作角色以完成小組目標</li> <li>3. 製造成功經驗讓學生有其成功感</li> </ol> </li> <li>- 照顧學生學習差異</li> </ul>	<p>X, Y 為學生        —————▶ 為傳球路線        .....▶ 為走動路線</p>
9'	<b>2 三對一「深度支援」傳球練習</b> 分成八組 (每組五人), 於各小場區的半場區內自由走動作三對一傳球練習, 防守者成功攔截傳球則攻守互換位置。	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 不停跑動以支援隊友</li> <li>- 注意安全問題, 提醒學生小心碰撞</li> <li>- 強調同學於小組內相互走位的提點</li> </ul>		<p>X, Y 為學生        —————▶ 為傳球路線        .....▶ 為走動路線</p>
3'	<b>3 小組討論及匯報</b> 一、持球者於傳球後如何走位以支援隊友? 二、沒有球的球員如何走位以支援持球之隊友?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 強調主持及匯報的角色及各組員的協作與溝通</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 提升協作和溝通能力</li> </ul>	<p>X, Y 為學生        —————▶ 傳球        .....▶ 走位</p>
10'	<b>4 組織同上, 跟進三對二「深度支援」傳球練習, 強調應用先前討論所得的要點</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 強調同學於小組內相互走位的提點及共同的小組目標</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 應用合作學習</li> <li>- 促進技能及協作和溝通能力目標的達到</li> </ul>	<p>X, Y 為學生        —————▶ 傳球        .....▶ 走位</p>
15'	<b>應用部分---三對二小型比賽</b> 維持四個小場區, 維持五人一組, 分成六組; 然後學生在小場區內作三對二小型比賽。 (射門後則兩隊轉換進攻與防守) 規則: 與真實比賽相同, 以比數分勝負	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 強調同學於小組內相互走位的提點及共同的小組目標</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 提升共通能力中的協作和溝通能力</li> </ul>	<p>X, Y 為學生        —————▶ 傳球        .....▶ 走位</p>
	派發學生自評表, 評估學生技術意識及群體行為的表現	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 透過自評表, 讓學生思考本教節之教學重點</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 建立自評文化, 促進自學能力</li> </ul>	

## 第五章 透過互惠式教學法以推展學生之全人教育

李子銘 老師  
天水圍官立中學

李宗 博士  
香港教育學院 健康與體育學系

本文旨在報告應用互惠式教學法 (Reciprocal Teaching Style) 以培育學生全人教育的一項校本行動研究。研究以三班初中學生為樣本，以反思問卷，9 名分層學生的訪談及教師的自我反思報告為數據，探索學生與教師對互惠教學法學與教的經歷。研究結果顯示學生在互惠教學法下學習感到較少壓力。他/她們較喜歡比賽、具趣味及開心的活動。教授同學，相互幫助，支援和掌握技能被學生認定為最感滿足的經歷。沈悶的學習、內容的重覆及失敗的經歷是學生們最感不快的。他/她們表示學會溝通、互相幫助、照顧同學、團結、合作精神、勇於嘗試及具備信心。他/她們亦希望下一個學年繼續以互惠教學法模式進行學習。學生及教師在此研究中對互惠教學法頗為認同，此教學法能配合現時學校體育課程以學生為本的原意，能促進學生的全人發展，值得同工一試，促進學生的學習。

關鍵字：體育、互惠式教學法、全人教育

### 一、引言

筆者任教的中學以培育學生全人教育為目標，著重他/她多元智能的發展，擴闊生活經驗，發揮自主探究精神，培養學會學習的共通能力，為終身學習奠定基礎。體育亦不例外，各同工一向致力引入新的教學元素以豐富學生的體育學習經歷，達至上述學校的教育目標，此校本行動研究便是其中引入新教學模式的一個例子。

### 二、香港體育課的現況

本港許多中學體育課因為場地缺乏，影響學與教的質素及效果。以本校校舍為例，體育設施只得兩個籃球場，大部分體育課皆在此進行，場地細小是教師在編排體育活動上受到限制。現時有些體育活動過份強調玩樂，學習難於顯証。也有一些活動標榜互相競爭，取得比別人優異的成績，使學生經常經歷失敗經驗。大部分的體育課是以技術練習和操練為主，學生在上課時態度欠積極，少作思考、自我的要求低和少協作。況且，部分體育教學向來以教師為中心，面對 40 人一班的學生，課堂紀律，學生安全都是教師最主要關注的事項，教學策略是以直接教學法為主導，全班學生必須按指示完成動作，千篇一律，缺

乏彈性。有些體育教師過份著重學生管理的問題，強調學生在課堂中受控制及按部就班地參與學習活動，自主及主動學習受到壓制。由於教學是單向，學生是知識複製的產物，所以學生間溝通不足，學習成果缺乏顯証，教學成效著重參與，歡樂和守紀律及課堂百分百由教師決定和主導，學生的個別差異缺乏照顧是現時香港體育教學的問題。

根據《體育學習領域：體育高中課程及評估指引（中四至中六）》（課程發展議會和香港考試及評核局，2007），體育是香港中學文憑考試選修科目和主要其他學習經歷之一，體育的地位與其他學科相同。隨著課程發展議會有關 2000 年教育改革建議，體育教師主要關注教學及管理效率，一般體育課由技能主導走向全人發展，學會學習和終身學習（包括六個範疇、九種共通能力及七種價值觀及態度），要以學生為本，取代教師主導，教學是以多元化代替直接教學法，誘發學生的潛能，結合經驗、高階思維和社群協作等學習。

本文嘗試引用 Mosston 教學光譜之互惠教學法於體育學習情境中，探討其促進學生的學習，達致全人發展的可能性。

### 三、互惠式教學

體育教學光譜理論 (Spectrum of teaching style) 是 Mosston (1966) 所倡導，其目的是促進學生的學習，至今已創立十一種教學形式，在國外普遍地採用，惟上述的教學模式在香港極少被採用。光譜的一方著重複制，例如 A (命令式 Command Style)，B (練習式 Practice Style)，C (互惠式 Reciprocal Style)，D (自測式 Self-Check Style)，E (共融/包含式 Inclusion Style) 模式。另一方則主張創造為主導如 F (導引式 Guided Discovery Style)，G (集中式 Convergent Discovery Style)，H (擴散式 Divergent Production Style)，I (設計式 Learner's Design Style)，J (創造式 Learner's Initiated Style) 及 K (自教式 Self-Teaching Style) 等模式。此十一種教學形式標誌著教師及學生在課節前、中及後所佔有決定的比重，在教學上並不相互對比 (non-versus approach) (Sicilia-Camacho & Brown, 2008)，每一教學法均有其效用，如果適當地應用，每一種均有其不同的貢獻 (Chatoupis, 2009)。以上十一種教學模式包括了不同的學與教信念，從行為學說至建構主義，闡釋了學生如何學習及怎樣學習是他/她們最好的。

在十一種教學模式中，互惠教學法 (Reciprocal Teaching, Style C) 具備同儕協作學習及教授 (Peer-assisted Learning; Peer Tutoring) (Ernst & Byra, 1998; Iserbyt, Elen & Behets, 2010; Ward & Lee, 2005) 和同儕介入承擔 (Peer Mediated Accountability) (Ward, Smith, Makasci & Crouch, 1998) 等意念。互惠教學法可以解決學生人數太多、器材不足、時間少和不能即時給予學生回饋引致學習等問題 (Jackson & Dorgo, 2002)，它亦可以促進學生在技術、知識和社化方面的學習 (Ernst & Byra, 1998)，完善學生之價值觀、知識和技能。互惠式教學是符合香港以學生為本的教學取向。本研究是探討運用互惠式教學法以提升體育學習的效能。

實施互惠式教學需要教師對教學內容及過程作出調適，他/她們設計課堂計劃，組織

學習活動及利用學習卡 (task card) 設定表現指標，安排學生二人一組，輪流擔當「觀察者」(observer) 及「實習者」(doer) 的角色，「實習者」進行練習，「觀察者」則利用學習卡的指示給予回饋及教授，教師則協助「觀察者」提供回饋以教授「實習者」(Byra, 2004; Iserbyt, Elen & Behets, 2010; Mosston & Ashworth, 2002)。不同角色的擔當及替換可建立同學間相互的正面倚賴。

在國外，部分體育學者已開展對互惠教學法之學習效果的研究。Goldberger 和 Gerney (1986) 及 Ernst 和 Byra (1998) 比較互惠教學法與命令式教學法 (Mosston's Style A-Command Style of Teaching) 作出研究，一般而言，利用互惠教學法之同儕教授可促進學生技能的提升，技能的進步顯証於不同年齡的學生及不同體育項目的學習 (Byra, 2006; Ernst & Byra, 1998; Goldberger & Gerney, 1986; Mosston & Asworth, 2002)。Iserbyt、Elen 和 Behets (2010) 對八十六位修讀運動力學的大學生 (17-19 歲) 於學習基本生命支援課程 (Basic Life Support Programme) 作出研究，他們利用實驗設計法發現互惠教學法中之同儕教授能促進學生技能的保持。

Goldberger、Gerney 和 Chamberline (1982) 及 Goldberger 和 Gerney (1986) 在他們的研究中發現互惠教學法能提供學生更多機會給予別人回饋、讚賞和鼓勵，表達對理解及要求更多的指導 (Goldberger, 1992)。於互惠式教學法的同儕教授學習經歷中，學生被安排擔當觀察者及實習者的角色，他/她們多表示給予及接受了大量、準確及有幫助的回饋 (Byra, 2006; Byra & Marks, 1993; Cox, 1986; Ernst & Byra, 1998)。

Ernst 和 Byra (1998) 以互惠式教學法教授六十名初中生的拋接球技巧 (juggling)，他們發現學生參與教授同儕的經歷能直接促使他/她們較深入地瞭解所學的技能及其相關的要點，學習到批判能力，所有學生的拋接球技巧 (juggling) 均有所改進，尤以技能水平較低組別的學生，所有學生也表示互惠式教學法給予他/她們正面的學習經歷。Byra (2006) 也發現學生在相關的同儕教授情境下，具有「賦權」、「挑戰」、「正面」及「享受」的學習環境。(頁 3)

雖然，相關互惠式教學法效果的研究於西方國家已被開展，教師及學生對這種同儕協作的教學法的感受及經歷所知甚少。在香港，應用互惠式教學法於體育課堂中及相關之研究也甚為稀少，故開展本研究以實踐互惠式教學法於體育課堂中，並探討教師與學生對此教學的意見是適時的行動。

#### 四、研究方法

**研究設計：**此校本行動研究在一所中學進行，中一、中二、中三各一班共 80 位學生 (50 男、30 女) 被邀請參與是項研究。教師先以互惠式教學法設計體操、游泳和手球單元，預定學習目標，教學內容以多樣化為原則，讓不同能力學生可以有發揮機會。學生以二人一

組，一位擔當實習者，另一人則為觀察者，配對輪流練習，擔任觀察者主要是對學習者給予即時回饋，並採納進展性評估促進學習，從中學會學習。教師從旁協助及調節進度，學生利用學習卡 (task card) 協助學習，並依據預設標準互相為同伴提供回饋，期望能發展學生的溝通能力，促進技能的掌握及智能的培育。教師的主要職責是調控學習過程，並直接與觀察者溝通意見，以協助學習者改善學習，完善動作。教師只與觀察者溝通，必須藉著觀察者學習者互動，達到動作技能的完成。

在單元完結時，教師進行資料收集，資料包括學生的個人反思問卷，訪談 9 位學生和教師的自我檢討以引證學生和教師於互惠式教學法的經歷。研究內容主要為學生個人經歷、學習過程中的喜愛和最不喜愛部分及與先前體育課教學方法比較他/她們的觀感。

**訪談樣本：** 9 位技能水平屬高 (冠以名稱為 H1, H2, H3)，中 (M1, M2, M3)，低 (L1, L2, L3) 之學生被邀請參與訪談。高技能水平的同學被界定為曾參與學界運動比賽的同學，中度技能水平的同學曾參與班際運動比賽，而低技能水平的學生在校內未有參與任何運動競賽的同學。這種分層選擇樣本希望能涵蓋各類型的學生代表於本研究中。訪談時間約為 15 分鐘，訪談前，負責訪談人員對受訪者講解本研究的目的，他/她們的權利及身份保密等。訪談議題詳列如下：

- 1 你對先前體育課有何感受?
- 2 你可否回顧及點出上述體育課的特別學習經歷嗎? 這些學習經歷是什麼?
- 3 你對這些經歷的看法如何?
- 4 你認為上述學習單元和以前的體育課有什麼主要分別?你比較喜歡那一種?
- 5 在上述的學習單元，那些活動最能令你感到滿足/興趣?那些活動?為什麼?如何能令你感到滿足/感到趣味?
- 6 在上述的學習單元，那些活動最令你感到不快/不悅/不滿足?那些活動?為什麼?如何能令你感到不快/不悅/不滿足?
- 7 在上述的體育單元中學到些什麼?知識?技能?
- 8 你認為學生在上述教學單元所獲得的社會性學習成果如責任感、個人及社會行為、照顧個別差異、樂趣等?
- 9 在上述的學習單元中，你遇到什麼困難?
- 10 你對上述學習單元還有什麼其他評論?

**反思問卷：** 反思問卷所探討議題詳列如下：

- 1 在上述教學/學習單元中，最能給予我最大感受的經歷是
- 2 在上述教學/學習單元中，最能給予我最大滿足/趣味的活動是
- 3 在上述教學/學習單元中，最令我感到缺乏滿足或煩惱的活動是
- 4 在上述教學/學習單元中，我學到的是

- 5 上述教學/學習單元與以前的體育課最大分別是
- 6 我對上述教學/學習單元的最後評論是

**教師檢討：**教師是此研究計劃的協作者，於每一課節後須作出檢討及紀錄，檢討範疇包括對互惠式教學法教授經歷的感受、最有效果的教學活動、所遇到的困難及學生的學習成果等。

**結果分析及信用度 (Trustworthy)：**學生之訪談及反思問卷的結果以內容分析 (Content Analysis) 及持續的比較法 (Constant Comparison) 進行詮釋及建立主題 (Themes) 之用。本研究亦以三角交叉引證法 (Triangulation) 及同儕審查法 (Peer Review) 以確保分析資料的信用度 (Trustworthy)。三角交叉引證法是以訪談的數據，反思問卷及教師的檢討資料作相互引證以找出相同及誤差的觀點。同儕審查法則邀請 2 位具十年經驗的體育教師教育工作者對所有數據作出檢視及分析，從而引証本文所分析結果的正確性。同時，於資料搜集期間，所有參加者的身份將會保密。在資料搜集前，研究人員對所有參加者講解本研究的詳情，他/她的權利及參與本研究是自願性的。

## 五、研究結果及討論

二十五位學生交回反思問卷，回收率達百分之八十，各問卷以 Q1, Q2 ...Q25 為代號。九位同學接受訪問，三位技能水平較佳者以 H1, H2 及 H3 作編號，三位中等水平的受訪者作以 M1, M2 及 M3 命名，最後，三位技能水平較低者則以 L1, L2 及 L3 作編號。參與是次研究的教師是一位富有經驗的體育教師，體育教學年資超過二十年，他於去年曾經嘗試應用互惠式教學法於體育課中，在他的自我檢討紀錄中發現他嘗試引入學生為本的概念，以教師 (Teacher)、觀察者 (Observer)、實習者 (Doer) 三個元素組成的教學主體，學習時學生以二人一組分別擔當觀察者及學習者的角色，觀察者按教師設計的學習指引向學習者提出立即回饋，讓學習者了解其所做的動作，以及修正動作。教師的主要職責是調控學習過程，並直接與觀察者溝通意見，以協助學習者改善學習，完善動作。教師只與觀察者溝通，必須藉著觀察者學習者互動，達到動作技能的完成。當動作完成，兩人互換角色，輪流擔當實習者及觀察者的角色，互相教授和進行協作的學習。經內容分析及持續比較學生訪談、反思問卷及教師的自我檢討資料，主要研究結果如下：

### 議題一：輕鬆的學習氣氛

學生與教師對以互惠式教學法的學與教經歷頗為正面。於訪談中，學生多與傳統體育教學作比較，他/她們表示在傳統體育教學的情境中，學生能表達自己意見的機會十分少，依樣畫葫蘆，發揮空間少，雖然教師盡力編排及協助學生學習，但有時所教授的技能過深，學生難於掌握。在互惠式學習模式之體育課經歷下，他/她們感受學習無壓力，特別是不在教師直接監察下學習，於訪談中，LI 指出：「老師在以前的體育課努力地教授，以及好著重每一個步驟，自己練習時感受到些緊張，害怕自己未能掌握所學的技能，總之是緊

張...」。H1 則較喜歡互惠式學習模式，因為他/她可以：「教授其他同學，況且，在同學的教授下，大家均有膽量練習，同學之間會較輕鬆，會較有膽量嘗試，因為不是在老師的直接監察下，壓迫感會較少，我較喜歡互惠式教學」。L1 也認同上述的感受，他/她指出：「最大分別是學習氣氛的不同，互惠式教學使我們減輕緊張，在較輕鬆的氣氛下，我們敢嘗試多些，因為不在老師的直接監察，當老師直接監察時，我們會感到好緊張，現在旁邊是自己的同學，壓力會少一些。」教師於自我檢討中也有相同的提及，他認為互惠式教學法對學生的學習氣氛有所提升：「學習氣氛歡愉，以動力代替壓力，知識分享。…化被動為主動，角色互換，令學生積極投入課堂活動。」此教學法能建立歡鬆的學習環境，可能解決學生缺乏自主及主動學習的問題。

學生與教師於互惠式學習及教學的經歷感受頗好，學生指出於同儕的指導下經歷較少的壓力及較大的學習動力，他/她們也表示教師的直接監察使他/她們產生很大的學習壓力，反影著學生所喜愛學習模式的表述，這種想法對傳統的學習模式作出一定的衝擊，值得體育教師反思。

### 議題二：比賽、具趣味的活動、技能之掌握及協助教學是學生最感滿足的

在反思問卷中，學生被問及什麼是他/她們於體育課中最感滿足的，比賽是下列學生認為最感滿足的活動：

Q4：小組練習及比賽。

Q7：小組比賽。

Q13：比賽中提升技術。

Q20：與鄰班進行比賽。

Q21：進行比賽。

此外，也有頗多的學生對具趣味及樂趣的活動和輕鬆的上課氣氛感到滿意，在訪談中 M1 提及：「沒有那麼拘束，較自由，可以玩亦可以自己嘗試不同的動作，比較喜歡現在這一種。」以下的反思問卷中，部分同學也有這樣的想法：

Q8：很好玩，而且可增加自己的信心。

Q9：愉快，十分輕鬆。

Q10：很有趣。

Q11；Q15：好好玩。

Q12：輕鬆，歡樂，有紀律。

Q16；24：十分有興趣。

Q17：能享受上體育課的樂趣。

部分同學對能教授同學，相互幫助及支援最感滿意，以下學生在反思問卷中對滿意經歷的敘述可見一斑：

- Q3：能和同學一起努力，爭取勝利。
- Q6：被叫作親身示範，指導同學。
- Q1：有機會去教導別人，而自己不明白時會有同學教導，使我們能互相學習。
- Q2：同學支持及照顧，可照顧少數沉默被動的同學。
- Q15：可以有人教，他教得很好，令我覺得開心。
- Q19：感受能夠互相學習進步。

在訪談中，下列學生也對相同經歷加以論述：

問：在上述的學習單元，那些活動最能令你感到滿足/興趣?那些活動?為甚麼?如何能令你感到滿足/感到趣味?

- L3：和同學一起做，溝通好，不懂時同學也能教導。
- M3：學到應該要幫助對體操有困難的同學。
- L1：之前滾翻，常常不能以直線滾動，老師指示技能較佳的同學給予幫助，我覺得這樣很好，後來我再嘗試多次，最後成功掌握直線滾動。
- M2：起初不敢嘗試，在老師及同學的鼓勵和支持下，我最終能成功掌握所學的技能。
- L2：所學的手球技能好容易上手，原先看完老師示範，再加上同學的支持及指示，技能掌握得好些。
- H2：同學可以教同學，不像以前只得老師在講，同學之間變得有交流，互相學習，較喜歡互惠式學習。

技能的掌握也是學生最感滿足的經歷，以下學生的訪談撮要可見一斑：

- H1：倒立，因為覺得倒立較難，能掌握似較勁。
- H2：我可以成功教到同學能做到動作要求，在教導中得到滿足感。
- M1：覺得自己可用雙手平衡，從而支撐整個身體，很有成功感。
- M2：可以成功完成技能的掌握。
- L1：成功做到倒立。

學生對體育課中的學習經歷有著自己的感受，他/她們較感滿足的經歷是在較少教師監察下進行學習、參與具趣味性的活動如比賽、與同學互相教授和支援及能掌握所學的技能。在訪談中，H1 及 H2 正正道出部分內裏的原因，H1 解釋：「以前，老師講甚麼，我們就做甚麼，無法表達自己的意見。」H2：「老師講甚麼，我們被要求跟著做，我們的發揮空間極少，這不是太好的。」以上學生對其學習模式的意見值得體育教師們對自己上課及

教學模式作出反思。上述研究結果與西方國家的相關研究 (Ernst & Byra, 1998; Goldberger, 1992; Goldberger & Gerney, 1986; Goldberger, Gerney & Chamberline, 1982) 頗為相近。

### 議題三：學生最感不快的學習經歷

在訪談中，學生被問及他/她們最感不快的學習經歷，H1 提及教師要求他/她們學習重覆的內容是他/她最不喜歡的經歷，他/她訴說：「普通的滾翻是最感不快的學習經歷，因為小學時及在家時已曾經學習及練習，非常沈悶！」

太難的學習技能及失敗的學習經歷也是學生提及不快的經歷，M1 指出：「艱難的動作，例如用雙手支撐一至兩秒，缺乏滿足感及自信。」M3, L2 及 L3 也有相同不快的經歷，M3 說：「倒立，因為自己做不到。」L2 也訴說：「太難的技能，我嘗試了很多也做不到。」L3 也不滿地訴說：「要同學幫手才能做到所學的技能。」

學生不快的學習經歷環繞著重覆及太艱深的學習內容，使他/她們感到沉悶及挫敗的學習經歷，選擇合適學生程度的內容是重要的。

### 議題四：學生於互惠式教學法的學習成果

於訪談中，當學生被問及他/她們的學習成果時，學會溝通及教授同學是他/她們認為透過互惠式教學之學習經歷所得到的，以下是部分訪談紀錄引証：

- H1: 能用不同的方式使同學明白自己想講的事，有時發現自己在溝通上出現問題，要以不同方式表達才能令同學明白，如果仍然不能解決，便以親身示範做給同學看。… 可以從教人中令被教者成功做出動作，自己會有滿足感，同學也會讚賞自己。
- H2: 可以跟到老師怎樣教同學，再由同學教同學，可以學習怎去表達。… 可以照顧自己教的同學，明白他的問題出在那裏。
- L3: 學習互相幫助。
- M1: 有需要幫助做不到動作的同學。
- M2: 幫助有需要的同學。
- L2: 因為有很多機會提示同學，大家溝通多了。

此外，他/她也認為學到了團結和合作精神：

- M1: 大家團結、合作精神，大家一起幫忙同學才可成功，同時亦學會如何保護自己，要有自信心及要放膽去做。
- L1: 學到怎樣跟同學合作，觀察同學有沒有錯，主動幫助糾正，因為觀察老師示範，雖然自己從沒有做過，也可提點同學。但是，老師管理較少，同學態度上可能會

懶懶散散，亦因為老師管理較少，同學亦可能會多作嘗試…責任感有少少，因為體操有一定危險性，你都要睇住同學，萬一同學有危險，你一定會有責任。

M3: 團體，互相幫助。

最後，三位同學於訪談中提及互惠式教學法的學習經歷使他/她們敢於嘗試及增加信心：

M2: 學到給自己信心，而且不用害怕。

M3: 學習到保護自己及他人的方法。

H3: 學習到協助同學「有志者、事竟成」的學習態度。

互惠式教學法提及學生相互教授、支援及不斷嘗試的學習經歷，學生感受到教授與溝通能力的增強，團隊合作意識的建立及勇於嘗試的態度。這些正面及具意義的學習經歷促使 H1 及 H2 在訪談中道出他/她們的期望：「如果可以的話，下一個學年也想繼續以這樣的模式上課。」先前所列舉體育學習難於顯証的問題，此教學法可能易於舉証。

#### 議題五：互惠教學法的好處

於教師的自我反思記錄中對互惠式教學法頗為認同，他清楚紀錄此教學法的好處：「本校體育科採用互惠式教學法於日常教學中，讓同學擔當指導員，協助同學及老師學習，互助合作。發現有許多好處，同學互相支持及照顧，可以照顧少數沉默被動學習者。同學依照老師工作指示，能清楚指導同學。…不同能力的出現：在學習過程中呈現出不同階段，使學生了解學習個中進程，不會只跟從老師規劃中學習，充分彈性。」

他表示：「觀察者及學習者同樣得到滿足，觀察者得到學習者的尊重，學習者經常得到回饋，學習過程按步就班。…此教學法是以學生為本，在體育教學時可以同時滿足學生的需求，促進學生自我了解從而達至自我完善，學生學習過程中不斷與同學互相分享學習成果，加強溝通和建立良好人際關係，由於是一對一學生得到了立時的回饋，學生可以按個人能力學習，自定學習進度，所以能照顧個別差異的良好效果。」

透過互惠式教學，學生相互交流而建立全人發展，他提及：「學生可以深入了解自己的才能，並促進人際關係，利用課堂知識提升技術和技巧時，在一對一學習時可以照顧個別差異，學習者和學習者互相幫助，愉快學習，所以在德（分享及協作）、智（體育知識）、體（運動技巧）、群（合作精神）和美（互相欣賞）中得到了實現的證明。」

雖然互惠式教學法能促進學生的學習，他也注意到：「必須有明確的工作分配，為使同學有展示不同體育知識機會，所以課程中應包括多種不同類型運動項目。」同學雖然表示喜歡這種模式上課，上堂氣氛較輕鬆，但是，教師將教授、給予回饋及賦權與學生，課

堂管理亦可能較鬆散。於訪談中，M1 道出他/她的關注：「可以更加嚴肅，因為剛才同學沒有秩序，只顧自玩。」L1 也評論：「我覺得這教學法是好的，老師沒有那麼嚴及謹，但是，在這種情況下，我們必定會傾偈、沒有那麼專心，課堂上會有較多同學無所事事，老師需要多些集合同學，加以訓勉。」因此，教師保持對學生嚴謹要求的教學態度是必須的。

## 六、結語

在是次研究中，互惠式教學法以學生為本、教師為輔助，學生透過學習指引進行學習，指導同學時深入了解學習項目重點所在，從中了解學生個別差異。在提高學生參與度、思考和溝通時，學生能互相指正，以求改進，使課堂在一個互相尊重，知識分享和角色互換的情境下，提升課堂的學習氣氛，因此學生增強自信心，維持體育學習興趣，完成體育教學的最終目標。總結經驗，互惠式教學法可以有效地解決部分現今體育的問題，推展全人教育，此教學法可以運用在不同的運動項目上，所以希望本文能提供體育教師一些教學上的參考。

## 參考文獻

- 課程發展議會和香港考試及評核局 (2007):《體育學習領域：體育高中課程及評估指引 (中四至中六)》，香港，政府物流服務署。
- Byra, M. (2004). Applying a task progression to the reciprocal style of teaching. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 75(2), 42-46.
- Byra, M. (2006, July). *Reciprocal style of teaching: A positive motivational climate*. Paper presented at the AIESEP World Congress, Jyväskylä, Finland.
- Byra, M., & Marks, M. C. (1993). The effect of two pairing techniques on specific feedback and comfort levels of learners in the reciprocal style of teaching. *Journal of Teaching in Physical Education*, 12(3), 286-300.
- Chatoupis, C. (2009). Contributions of the spectrum of teaching styles to research on teaching. *Studies in Physical Culture and Tourism*, 16(2), 193-205.
- Cox, R. L. (1986). A systematic approach to teaching sport. In M. Piberon & G. Graham (Eds.), *Sport pedagogy* (pp. 109-116). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ernst, M., & Byra, M. (1998). Pairing learners in the reciprocal style of teaching: Influence on student skills, knowledge and socialization. *Physical Educator*, 55(1), 24-37.
- Goldberger, M. (1992). The spectrum of teaching styles: A perspective for research on teaching physical education. *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*, 63(1), 42-46.
- Goldberger, M., & Gerney, P. (1986). The effects of direct teaching styles on motor skill acquisition of fifth grade children. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 57(3), 215-219.
- Goldberger, M., Gerney, P., & Chamberlain, J. (1982). The effects of three styles of teaching on the psychomotor performance and social skill development of fifth grade children. *Research*

- Quarterly for Exercise and Sport*, 53(2), 116-124.
- Iserbyt P., Elen, J., & Behets, D. (2010). Instructional guidance in reciprocal peer tutoring with task cards. *Journal of Teaching in Physical Education*, 29(1), 38-53.
- Jackson, J. A., & Dorgo, S. (2002). Maximizing learning through the reciprocal style of teaching. *Teaching Elementary Physical Education*, 13(2), 14-18.
- Mosston, M. (1966). *Teaching physical education*. Columbus, OH: Merrill.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2002). *Teaching physical education* (5th ed.). San Francisco, CA: Benjamin Cummings.
- Sicilia-Camacho, A., & Brown, D. (2008). Revisiting the paradigm shift from the versus to the non-versus notion of Mosston's spectrum of teaching styles in physical education pedagogy: A critical pedagogical perspective. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 13(1), 85-108.
- Ward, P., & Lee, M. (2005). Peer-assisted learning in physical education: A review of theory and research. *Journal of Teaching in Physical Education*, 24(3), 205-225.
- Ward, P., Smith, S. L., Makasci, K., & Crouch, D. W. (1998). Differential effects of peer-mediated accountability on task accomplishment in elementary physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 17(4), 442-452.

## 第六章 全人發展

劉家俊 老師 梁錦輝 老師  
培僑小學

### 摘要

體育是「透過身體活動進行教育」。旨在發展學生的身體活動能力及使他們獲得和活動有關的知識，勝任地參與各類型的體育活動，從而建立活躍及健康的生活方式。體育亦能發展學生的共通能力，包括協作能力、溝通能力、創作力和批判性思考能力，提升他們的審美能力，培養他們的正確價值觀和態度及自信心，為終身學習，全方位學習和全人發展建立良好基礎，敢於面對挑戰。本文旨在分享上述體育功能如何能於本校得以落實。

關鍵字：體育、全人發展、共通能力、領會教學法、共融教學法

### 一、引言

本校於體育課程是讓學生在不少於四類活動範疇中學習至少八項不同體育活動的基本技巧，並鼓勵學生參與最少一項與體育有關的聯課活動（課程發展議會，2002），培育學生的全人發展，每一位學生均有充份機會參與群體活動，促進合作態度、溝通能力，並能在不同的學習環境中運用決策、批判性思考和溝通等能力。

本校的理念及願景是使學生成為不斷反思、探索、更新及追求卓越的學習社群。體育科於課程上除了與本校理念緊貼外，亦非常注重學生的全人發展。因此，學校體育課程旨在透過正規體育課程及相關的聯課活動，提升學生體適能、運動技能水準及各種共通能力，促使身心全面發展。

本校於每學期增設體育共同研習課，研習課完畢後，體育教師們即作課後檢討，並即時課堂內容及教學法的適切修訂，讓下一位教師再嘗試，其中我們也會不同的創新教學法在「共融」及「領會」教學法，照顧學生的學習差異及增加學生學習樂趣。上述的共同研習課充份利用「邊做邊學」(work-embedded learning) 的理念，讓本校體育同工能掌握「反思」、「團隊」及「批判伙判」(critical friends) 等策略，改善體育之學與教。

除了體育研習課外，體育個人檔案為五、六年級同學帶來不少新嘗試，讓她/他們自主地學習。本學期更在二年級新加入體育個人檔案，顯証學生於體育課程中的學習經歷。本校設計的運動會則讓各學生有機會一同參與，真真正正是一個「不一樣的運動會」。

## 二、不一樣的學習經歷 - 培小特色陸運會

培小陸運會是全人參與，正如本校校長的形容：「台上冷冷清清，台下人頭湧湧」，這句話正好說出了培小陸運會的特色。它不僅能增進師生及家長的交流，更能繼續實踐我們一貫的理念，讓每位同學均有機會踏足運動場參與競技比賽，每個學生都有機會展現自己的專長。本校運動會目標明確，效果顯著。

讓所有學生參與正規體育課程以外的其他體育經歷是培小陸運會目標之一，運動會為初小及高小所設計不同的項目，一、二年級小學生會在田徑場外劃出的賽區進行比賽，體育科組為學生設計了八個不同項目，包括來回跑、跳繩、運球、頭頂豆袋、射龍門及拋豆袋等，目的旨在為同學提供跑速、協調、手力、平衡與準繩的競賽經歷，為未來參與正式田徑賽鍛鍊基本能力。競技項目的內容及目的詳列在下：

競技遊戲名稱	內容	要求
(一) 接來接去	來回跑	跑速
(二) 歡「跳」天地	跳繩	跳速，技能
(三) 運「球」為握	送乒乓球	協調
(四) 升空奇遇記	擲羽毛球	手力
(五) 頂天立地	頭頂豆袋	平衡
(六) 籃球拍得快	拍球	協調，技能
(七) Goal! Goal! Goal!	射龍門	準繩，技能
(八) 一擊即中	拋豆袋	準繩，技能

表一

每一位三至六年級的學均須參加田與競賽共四個項目，或許有人存疑：要求每人參賽四項，單是事前的報名工作已難以處理，更遑論在賽場上進行「召集程序」與「出賽」，可能出現的混亂局面。初時我們對報名工作亦感苦惱，但經商議及詳細研究後，體育科組精心設計了一個運作的方法，概括而言，就是先把三至六年的學生，以男女為限分成 8 組，諸如三男、三女、四男、四女……六男、六女如此類推；再把比賽分成 4 個時段；接著在場內確定 8 個比賽點，諸如男子跳遠、女子擲球、體能大挑戰、女子跳遠……等等，只要經過 4 個時段，8 組選手聽從指示適當轉換 3 次比賽點，就可順利完成 4 項競技項目。如三年級進行跳遠，完成後便往擲球。所以，事前報名的繁複程序也可省卻了，而且亦不需為學生準備號碼布，程序詳列如下，以供參考：

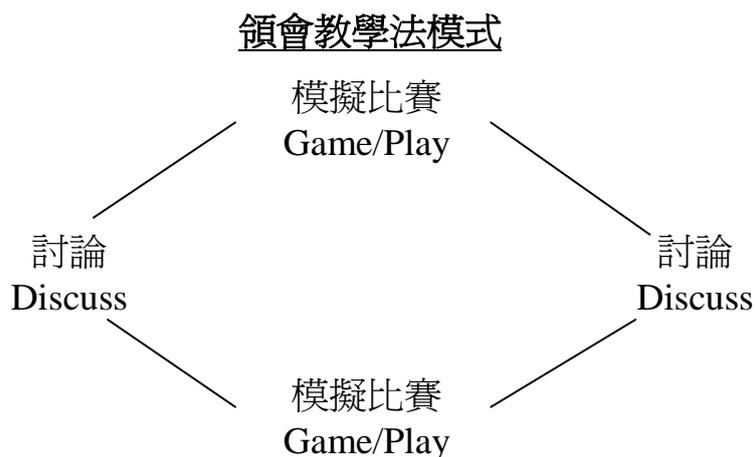
時間 級別	09:00-09:30	09:35-10:05	10:10-10:40	10:45-11:15
三年級	立定跳遠	擲球	60 米 (初賽及複賽)	體能大挑戰
四年級	擲球	60 米 (初賽及複賽)	體能大挑戰	跳遠
五年級	60 米 (初賽及複賽)	體能大挑戰	跳遠	擲球
六年級	體能大挑戰	跳遠	擲球	60 米 (初賽及複賽)

高小的比賽項目包括跳遠、擲球、體能測試及 60 米短跑。由於本校運動會與一般學校一樣是上午舉行至下午一時左右，故時間緊迫，爲了節省時間，於跳遠比賽開始前，我們將尺放置於沙池旁，當學生試跳後，老師便可立刻進行量度，既方便又快捷。而擲球方面，我們爲了在節省時間的條件下，方便準確量度學生成績，我們在比賽的兩旁以雪糕筒作記號，由開頭 2 米一個雪糕筒至 14 米，14 米外以 1 米一個雪糕筒至 30 米，當學生試擲後，老師便可觀察雪糕筒的距離作記錄，如首三名的成績較接近，老師則安排同學再擲一次。跳遠及擲球一樣，每位學生有一次練習機會，其後便進行正式比賽，學生跳、擲各一次，頭八名學生再比試一次，以分出冠、亞、季軍。60 米跑分初、複及決賽。初賽是以學生分班排隊，排隊的學生順次序上線，8 名選手上線，每組頭 3 名進入複賽，如此類推。複賽按初賽分組的次序及名次順次序安排上線，複賽是計時制，複賽組別最快八名選手進入決賽，決賽和班際接力賽將於三至六年級各項賽事後進行。體能測試的項目包括踏板及跳繩，以比試學生的體能，限時內以踏板及跳繩次數分勝負。

運動會除了學生參與外，本校還有「師生家長接力賽」及「親子接力賽」。「師生家長接力賽」是每年的第一項賽事，由校長、學生、老師、家長、校友等 4 人一組組成的 4x50 米接力賽。「親子接力賽」則是由學生與家長 2 人組成的 2x30 米接力跑，當中吸引超過一百多名家長及學生參與，比賽形式簡單，參與比賽的組合於看台集合，看台上負責老師以八個組合進行比賽，其中以劃分年級進行，由一年級開始先比賽，首先衝線便獲得小禮物乙份。培小特色陸運會爲學生提供不一樣的體育學習經歷如競賽、合作、關愛別人和體育精神等。

### 三、領會教學法的嘗試

高達倫 (1998) 指出從認知學習的角度來說，老師先安排學生參與小組模擬比賽，然後從旁觀察學生在比賽中遇到的問題，跟著中斷比賽，繼而向學生發問問題，以刺激他們思考比賽時所需要的技巧和該活動的特質，學生從中領悟比賽戰術實踐的要求。老師間中亦加插教授基本技巧以配合比賽之需要。學生再回到小組模擬比賽，而老師亦再從旁觀察學生遇到的問題，整個課堂以模擬比賽及討論形式循環進行 (如下圖)。



### 球類教學程序

- 1) 安排小組模擬比賽。
- 2) 老師提問或學生討論相關進攻或防守策略。
- 3) 繼續比賽，再確定問題所在。
- 4) 增加挑戰難度，如改變比賽模式及安排新的比賽。

本校應用領會教學法教授籃球課的單元例子簡列如下：

第一節	活動：二對一搶底線比賽，二人進攻，一人防守，進攻球員不得拍球。 概念：要求進攻球員走位接應，從比賽中學懂進攻策略。
第二節	活動：三對三搶底線比賽 (接球後最多拍兩次傳出) 概念：要求進攻球員走位接應，從比賽中學懂進攻策略外，還要與隊友溝通，商量進攻及防守戰術，體現合作精神。
第三節	活動：三對三搶底線比賽(女同學) (接球後最多拍兩次傳出) 三對三半場比賽(男同學) (接球後最多拍兩次傳出) 概念：透過比賽，從中教導上述概念外，還可以加入籃球比賽規則元素。
第四至六節	活動：三對三半場比賽練習(射籃框/射籃圈，接球後最多拍兩次傳出) 概念：集合同學觀看某一組同學進行比賽，從比賽中即時回饋學生或作出適當的示範及講解，可培養他們的鑑賞能力。

領會教學法的學習活動，以學生為主導，老師從旁協助學習，讓學生主動探索及發現活動的規則及戰術意識。採用「領會教學法」教授球類項目時，教師不是從基本技術教起，而是首先對學生進行戰術意識培養。學生需要對所學內容理解與思考，而不是動作的簡單模仿。「領會教學法」以發揮學生決策力著手，激發學生學習的積極性、主動性和創造性，並透過比賽，認識各種技巧在戰術中的作用，加強學生的選擇能力和決斷能力。透過活動培養學生的共通能力及正確的價值觀和態度。而教師的角色也就從一個教授技能的老師，轉化為一個戰術意識學習的啓導者。

### 「領會教學法」之籃球課教學嘗試

高達倫博士 (1998) 就實踐「領會教學法」時提供一些實施意見：

1. 為配合領會教學法的運用，教師必須注意學生對所學球類是否有基本控制能力，否則他們不能體會模擬比賽中的戰術運用。
2. 由於整課堂均是以模擬比賽及討論模式循環進行，教師必須適當分配時間，好讓學生有足夠的活動時間，而不是偏重討論過程。
3. 當安排小組模擬比賽時，教師必須安排技術相約的同學為一組，否則技術差異必定影響同學學習。
4. 由於大部分小組模擬比賽均採用 1 對1、2 對2、3 對3 或1 對2、2 對3 安排，場地分配必須小心處理。教師可利用膠筒將場地預先劃分為若干區域以配合小組模擬比賽之用。
5. 場地、人數之安排也要配合戰術學習。例如在對抗性球類中的以多攻少，而用網的球類活動，可分為數個窄長的場區運用等。
6. 安排小組模擬比賽時謹記除配合學生的能力程度外，也要由簡單而富趣味的活動開始。
7. 教師必須注意提問技巧，以確保能刺激學生思考活動中的技術及戰術運用原因及特點。
8. 教師必須注意何時中斷模擬比賽，因為這是主要的教學時刻。
9. 教師必須先了解及認識所教授的球類基本進攻及防守戰術原則，再由淺至深的編排戰術教學活動。
10. 教師謹記可加插基本球類技術教學，以配合學生參與模擬比賽的需要。

### 四、共融教學 照顧差異

一直深信教育是一項有心的事業，關愛每一位學生，讓他們都能健康愉快地成長是我們的使命，可是，每一位學生都是一個獨立的個體，他們在認知能力、情意發展、學習能力及潛能等方面都各有不同，因此，若要每一位學生都能各展所長，擁有成功的經驗，卻是談何容易。

要照顧學生在體育學習領域上的學習差異，要他/她們更有效的學習，必須積極地探討有關「照顧個別差異」的研究及發展。提供多元化的學習機會是一有效的方案，其中「共融教學法」較適用於體育教學：Mosston 和 Ashworth (2002) 指出「共融教學法 (Inclusion Style)」有三個特點：1) 以他們所選擇的程度來評估表現水平；2) 選擇一個難度水平作切入點，而這個水平是適合他們開始該技巧訓練；3) 老師設計指標讓學生檢視他們的工作。在「共融教學法」，責任在學生身上，而不是老師，自己作為行動表現的回饋。老師的責任是就每一個學習主題設計不同級別的難度，去觀察學生的表現、回答學生的問題、去回應學生的選擇是否適合選擇自己的程度去練習。因此，學生若達到該難度的要求，可向另

一難度級別挑戰。若未能達到該難度，亦可降至較容易之目標，能力較弱的學生也不會在學習過程中遇到挫敗而感到氣餒，因為他/她最後必會達致自訂的目標。這種學習模式鼓勵學生超越自我，不用與他人作比較，在整個學習經歷中，學生將會明白及接受個別差異，學會尊重別人，培養互愛互助的精神。本校「共融教學法」示例詳列右如下：

乒乓球(球感)	<p>程度1：把球控在球拍上維持20秒，便可升級。</p> <p>程度2：控低球，連續2次成功控球20次，便可升級；若連續3次未能成功控球10次，則要降級。</p> <p>程度3：控高球，連續2次成功控球20次，便可升級；若連續3次未能成功控球10次，則要降級。</p> <p>程度4：高低交替控球，連續2次成功控球20次，便可升級，挑戰老師(自行安排更高難度的控球活動)；若連續3次未能成功控球10次，則要降級。</p>
乒乓球(反手推擋)	<p>程度1：一人一球向牆對打，沒有高度限制，能連續成功向牆對打10次，便可升級。</p> <p>程度2：一人一球向牆對打，設高度限制(稍高於網，令球速加快)，能連續成功向牆對打10次，便可升級；若連續3次未能成功向牆對打5次，則要降級。</p> <p>程度3：二人一組，在地上對打，能連續成功與同學對打10次，便可升級；若連續3次未能成功與同學對打5次，則要降級。</p> <p>程度4：二人一組，在球桌上半枱對打，能連續成功與同學對打10次，便可升級與老師對打；若連續3次未能成功與同學對打5次，則要降級。</p>
籃球(下手走籃)	<p>程度1：練習兩步半基本步法，能連續3次成功走出正確的步法，便可升級。</p> <p>程度2：練習兩步半基本步法+射籃(或籐圈)，能連續3次成功走出正確的步法+射中籃框或板，便可升級；若連續3次未能成功走出正確的步法+射中籃框或板，則要降級。</p> <p>程度3：運球1次並以兩步半走籃，能連續3次成功走出正確的步法+射中籃框或板，便可升級；若連續3次未能成功走出正確的步法+射中籃框或板，則要降級。</p> <p>程度4：由三分線起運球並以兩步半走籃，能連續3次成功走出正確的步法+射中籃框或板，便可升級挑戰走籃入球；若連續3次未能成功走出正確的步法+射中籃框或板，則要降級。</p>

羽毛球(正手擊高遠球)	<p>程度1：於網前練習擲球，二人一組，每組一球，互相以擊高遠球的動作投擲手上的羽毛球，互相評估，能連續5次來回擲出高拋物線的球，便可升級。</p> <p>程度2：二人一組，一人投擲，另一人於網的另一邊準備握拍擊高遠球，互相評估及協助對方成功，能連續3次擊出高拋物線的高遠球，便可升級；若連續3次未能擊中來球，則要降級。</p> <p>程度3：與老師對打，由老師作評估者，老師發球後，同學能連續2次跟老師擊出高拋物線的高遠球來回數次，便可升級；若連續2次未能擊中老師發球，則要降級。</p> <p>程度4：與能力較佳的同學(小老師)對打，由小老師作評估者，老師發球後，同學能連續2次跟小老師擊出高拋物線的高遠球來回數次，便可升級與老師打表演賽；若連續2次未能擊中小老師發球，則要降級。</p>
-------------	--

筆者對「共融教學法」有以下的看法：

- 學生清楚了解每個學習主題的學習目標及其難度級別，可自由選擇適合自己程度的難度級別，適切地照顧了個別差異。
- 學生能自主選擇適合自己能力的程度進行測試，成功後再往高一級水平的程度接受挑戰，讓不同能力的學生朝著自己的目標去練習，使能力較佳者，可不斷挑戰更高層次的程度，讓他發揮。
- 學生能自由選擇組別的安排，滿足了他們敢於挑戰的心態，不同能力的學生各展所長，不但易於成功，更樂於學習。
- 學生在學習過程中，明白及接受個別差異，學會尊重別人，培養互愛互助的精神。
- 學生在共融教學法的教學下，相比以往直接分組更具學習動力。
- 若未能達到該難度，亦可降至較容易之目標，能力較弱的學生也不會在學習過程中遇到挫敗而感到氣餒，因為他最後必會達致自訂的目標，一嘗成功的滋味。

## 五、體育個人檔案

爲了讓學生清楚了解每個學習主題的學習目標，我們在五、六年級設計了校本的「體育個人檔案」。在每個學習單元結束後，學生可透過自評、同儕互評或老師評核，了解自己在知識、技能及態度等各方面的表現水平，作出反思，並爲自己訂定未來努力的方向。在「個人檔案」的附頁中，還加上家長、老師和同學的回饋或勉勵說話，共同分享學習成果。

學生透過這本「體育個人檔案」，在觀察及評核同學表現時，能培養出批判性思考能

力及解決問題能力；在觀察後，指出同學的表現時，能培養出溝通能力和協作能力。下圖為部分檔案的示例：

轉眼間六年小學生活過去了。她在培德小學學習了很多東西。在體育方面的發展卻超出我的想像。現在常一家人在家看電視的球類比賽。她能像專業運動員一樣給家人介紹比賽的規則，比賽的打法。看著她那自信的樣子。我不得不說。我的女兒長大了。

方面的「評估表」就是實行的證明，即是實踐。  
能「理論」與「實踐」並行，  
才可有真正的認識。

## 六、總結

本校推動體育全人發展，除了提升學生體適能、運動技能水準外，我們亦著重學生發展各種共通能力。運動會目標明確，讓每位同學均有機會踏足運動場上參與各種不同類型的競技比賽，每個學生都有機會展現自己的天資和專長，進行各類型的體育活動。於體育課堂上，我們嘗試以「領會教學法」和「共融教學法」教導各類運動，以分組學習模式，設計不同難度，讓不同能力的學生學得更好。學生清楚了解每個學習主題的學習目標及其難度級別，亦可自由選擇適合自己程度的難度級別，適切地照顧了個別差異，從中亦能培養出他們的自信心。除了於體育課中嘗試「共融教學法」外，學生透過校本的「體育個人檔案」自評、同儕互評或老師評核，了解自己在知識、技能及態度等各方面的表現水平，作出反思，並為自己訂定未來努力的方向。

對於未來體育科發展，我們可於體育課中加入預習或網上學習，預習可包括動作技巧或比賽規則等，提高學生對該體育技能的學習動機，網上學習可預先載入體育影片，教導學生正確的運動技能或有關的知識，提供平台讓學生自由學習，亦可配合體育評估檔案一同使用。

## 參考文獻

- 高達倫 (1998): 香港球類教學之路向一實踐領會教學法的建議,《體育資訊》1(1), 頁 14 -19。
- 課程發展議會 (2002): 《體育學習領域課程指引 (小一至中三)》, 香港: 政府印務局。
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2002). *Teaching physical education* (5th ed.). San Francisco, CA: Benjamin Cummings.

## 第七章 體育科如何推展全人發展

李濤 老師

伊斯蘭脫維善紀念中學

高達倫 博士

香港教育學院 健康與體育學系

### 摘要

本文旨在與教育同工分享如何透過歷奇教育，推展全人發展。本文重點為應用歷奇教育培養學生的領導才能、讓學生發揮個人潛能，同時增強學生人際關係及建立學生團隊協作的的能力。筆者希望藉此文章讓教育同工認識校本特色建構歷奇教育於體育課程中，掌握如何實踐及應用此課程模式於不同活動中。

關鍵字：歷奇、團隊訓練、全人發展、歷奇為本輔導、經驗學習法

### 一、引言

體育是「透過身體活動進行教育」，旨在發展學生的體育技能及使他們獲得活動及安全知識，從而建立活躍及健康的生活方式。它更發展學生的共通能力，包括協作能力、溝通能力、創造力、批判性思考能力及他們的審美能力。此外，體育亦培養學生與體育相關的正确價值觀和態度、及自信心，為終身學習及全方位學習建立良好的基礎。(課程發展議會，2001)。學校體育不單只強調技能教學，更重要的是培養各種共通能力，從而獲取和建構知識，奠定全人發展的基礎。

### 二、為何選擇歷奇教育

筆者於香港教育學院就讀時曾參加遠足及露營活動，於此等活動中獲益良多，其後於任教學校內接觸到「歷奇為本輔導」，感到這些活動對學生的成長甚有裨益。於是構思歷奇活動滲入體育課程中，發展出一套富有特色的校本體育課程。此課程目的在把歷奇的經驗進行學習轉移，促進學生個人成長，並於日常生活中實踐出來 (Schoel, Prouty & Radcliffe, 1988)。課程中利用「歷奇活動」進行「輔導」，刻意營造支持關係和鼓勵氣氛，捕捉心靈震撼情境，創造學生最佳受教時刻。

香港郊野公園佔全港面積百分之四十，存著大自然和郊野景觀，部分郊野公園與都市地帶近在咫尺，予人紓解、綠意、寧靜、和平的感覺。香港郊野公園各具特色，每個皆值

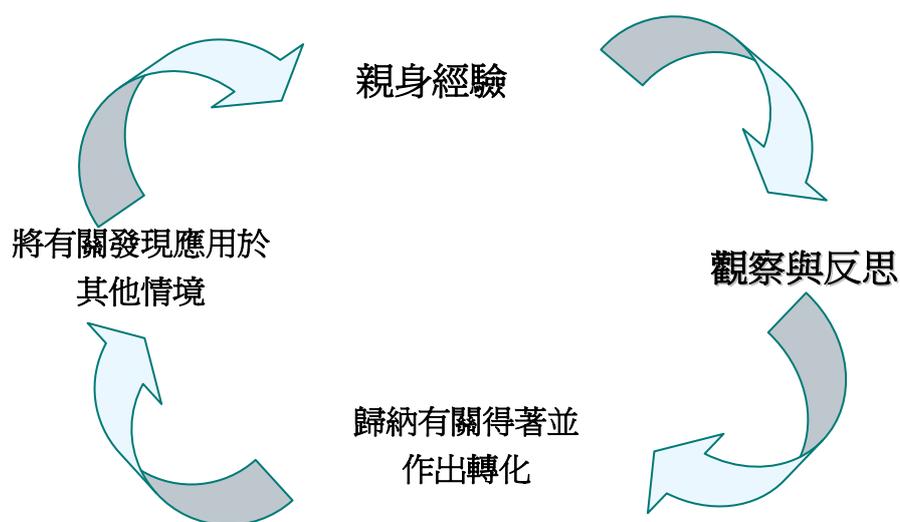
得細加探索。筆者認為應培養學生親近大自然、欣賞大自然和愛護大自然。人本來就屬於大自然，當我們處身於大自然中，大自然給予挑戰，推動成長，讓學生有實際經驗、親身體驗個中樂趣。與大自然相關活動如遠足、露營、登山、攀澗、爬石闖林、穿洞、定向、風帆、獨木舟等，皆要求參與者付出體力、意志、毅力、創意及合作等素質，而此等素質往往是從參與體驗所磨練出來。換言之，歷奇教育是利用大自然及相關活動進行經驗教育，而筆者任教學校則稱為歷奇為本輔導。

### 三、歷奇為本輔導

「歷奇為本輔導」叫 (Adventure Based Counseling) 的名稱源於美國一個名為「歷奇計劃」(Project Adventure) 的機構。狹義而言，歷奇為本輔導是指透過歷奇基地、設施及一系列精心設計的程序，幫助參加者達成成長及輔導目標的一套特定手法。廣義而言，則泛指任何含有歷奇元素的輔導取向，或是蘊含轉導元素的歷奇活動及程序。而學者米高·格斯 (Michael Gass) 則提出「歷奇治療」(Adventure Therapy) 的名稱 (Gass, 1993)，重視歷奇活動所帶來的治療性效果。活動當中，主要是要挑戰負面行為，強化正向行為，並期望為參加者帶來健康及建設性的改變 (劉有權，2002)，而整個過程是利用體驗學習法進行。

### 四、體驗學習法 (Experiential Learning)

體驗學習 (Experiential Learning) 方法是透過學生親身參與體驗活動，經討論後作出個人反思，從而對人物和事情重新了解和認識，而作出行為的改變 (Kolb, 1984)。學習模式和傳統的單向講授式有顯著不同。這是一個循環，由具體經驗開始，進而觀察反省，加以引伸總結，並探索實踐試驗，以致再帶來另一個新的經驗 (見圖一)。藉著整個過程中的學習與反省，加上在分享及回應，學生可以深入瞭解及內化所學習，更重要的是藉此模式引伸，轉化成為生命成長的動力 (Gass, 1993)。



圖一：Kolb (1984) 的經驗學習法理論

## 五、全人教育

筆者認為歷奇活動具教育意義，有助學生發展個人潛能及全人教育。潘正德和魏主榮 (2006) 指全人教育一方面取其全，意指整全、全備、完全；另一方面重在人，強調教育的目的在人，重點在人，意義在人而非在識。葉蔭榮 (2005) 認為：為了讓孩子能夠在今日瞬息萬變、難以預測的世界立足，必須培養他們在多方面應付「複雜」的能力，增強在各生命範疇 (如德、智、體、群、美) 中的處變能力和「可持續性」。要培養學生應付複雜的現實世界的能力，就得讓學生從體驗多方面的寶貴經歷開始，這不單能讓他們累積書本及課堂上難以獲得的知識，更培養出反思的習慣和能力，以及建立積極的人生態度和價值觀。

## 六、如何於體育課程中加入歷奇活動

筆者任教學校的初中體育課程主要以教授籃球、足球、排球、田徑、體操、板球及體能訓練為主。而到了高中除了加強初中教授項目外，亦加入了一些歷奇元素。其中中四推行緣繩上攀、下降課程；中五進行歷奇活動課程；中六則會進行一級山藝課程，而每一單元都會以六個雙教節時間完成。

緣繩上攀、下降課程主要以技術為主，訓練學生手腳的協調能力，學生先會從較低的環境 (有蓋操場的天花) 中學習以普魯士繩結進行上攀及下降活動，到了最後學生須於三樓外牆自行利用繩索及 8 字扣控制下降到地面，藉成功的經驗提升自信心及提高克服障礙的能力。課程完結後，老師會挑選五至六位學生協助舉辦午間緣繩上攀比賽，公開給全校學生參與。讓學生能發揮所學知識及技巧，同時亦將緣繩活動推擴至全校學生 (課程內容見附件一)。

歷奇活動課程是透過歷奇輔導遊戲加強班級的團隊精神，每一個遊戲都需要一些學生作為領袖，帶領組員解決困難，從而培養學生的領導才能、發揮個人潛能，學生於遊戲中與其他組員合作，從而增強學生的溝通技巧及人際關係 (課程內容見附件二)。

一級山藝課程是讓學生掌握山藝技巧如行山、營藝、郊外烹飪等。學生亦需應用地圖閱讀、指南針運用等知識。活動中老師會介紹本港的山水特色、行山路徑及著名溪澗，如港島徑、麥理浩徑、青龍石澗及雙鹿石澗等。展示說明香港的山徑與美國及歐洲的高山森林的分別。行山技巧則會安排於遠足時教授，讓學生從體驗中學習 (課程內容見附件三至五)。

### 遠足及露營時的考慮要點

	考慮要點	原因
遠足	路線位置：港島區	學校位於港島區，而學生亦多居住於港島，希望學生於日後亦能進行行山的活動，所以選擇港島東區的山野進行遠足的地點，可以遠眺香港市區、赤柱及石澳的景色。

	考慮要點	原因
遠足	路程時間：約為 3 小時	利用中六下午的體育課進行遠足活動，所以遠足時間為下午 2 時在學校集合，作半小時的講解後再出發，於六時前結束。
	路程難度：易	令學生覺得遠足、露營並不是一項辛苦的活動。
	時期：11 月至 12 月	天氣較清爽及較少下雨。
露營	營地選擇：西貢猴塘溪	近道路、有水源、設空地及燒烤爐等設施的合法營地，方便旅遊車前往，亦方便運輸物資及校長、老師來探營。
	時間：3 月間	因為中五及中七的學生離開後，較多的老師有時間參與。

學生會進行兩次的半日遠足及二日一夜的露營活動，讓學生多接觸到大自然，並將學會的山藝知識應用於活動中。於單元完結前學生需要繳交一份小組專題研習報告及個人感想。

## 七、實行時遇到的困難

### 人手

於遠足及露營活動時老師人手出現不足，教統局指引要求師生比例為 1:12，所以當 60 位學生參加是次活動時則要最少 5 位老師。在一般上課日子中很少老師能出席兩日的活動，所以會邀請一些富山藝經驗的校友協助。

### 應變

其次為學生於活動中出現體力不支的情況。偶有一、兩位學生的體質較差時，令到全隊的進度減慢。老師可安當時情況改變路線，向學生說明情況及提供一條較短及較易的路線，在老師的指引下要求同學進行討論，是否改變行程及路線。

### 校本資源

進行緣繩上攀、下降課程時均須要一些合資格的教練協助及指導，學校除了體育老師完成相關訓練外，亦有兩位非教學人員已完成相關野外鍛練課程，徵得校長同意後，他們均能協助活動進行。此外筆者同時亦推薦一些有興趣學生外出參加培訓取得相關證書，從而於課堂中協助老師。

## 參考文獻

葉蔭榮 (2005)：《反思：全人發展的詮釋》，檢自

[http://www.edb.gov.hk/FileManager/TC/Common/20051103\\_wholepersondevelopment.doc](http://www.edb.gov.hk/FileManager/TC/Common/20051103_wholepersondevelopment.doc)

潘正德和魏主榮 (2006)：全人教育的意涵與研究變項分析，《人文與社會學報》1(9)，頁 163-196。

- 劉有權 (2002)：《歷奇為本輔導初探》，檢自 <http://www.hkiac.org.hk/paper7.htm>
- 課程發展議會 (2001)：《學會學習：終身學習，全人發展》，香港，政府印務局。
- Gass, M. A. (1993). *Adventure therapy: Therapeutic applications of adventure programming*. Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing Co.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Schoel, J., Prouty, D., & Radcliffe, P. (1988). *Islands of healing: A guide to adventure based counseling*. Hamilton, MA: Program Adventure.

## 緣繩下降課程

### 第一節：

- ❖ 緣繩下降活動簡介
- ❖ 裝備
- ❖ 安全
- ❖ 繩結
- ❖ 示範 (影片 5 分鐘)

### 第二節：

- ❖ 設備安裝 (影片 2 分鐘)
- ❖ 學生進行緣繩上攀、下降練習
- ❖ 所須器具
- ❖ 1 條安全帶
- ❖ 2 個安全扣
- ❖ 3 條普魯士繩環



### 第三、四節：

- ❖ 全班分兩組
- ❖ A 學生進行緣繩上攀、改用 8 字下降器練習
- ❖ B 組進行學校外牆練習由三樓緣繩下降到地下

### 第五、六節：

- ❖ 評估於有蓋操場進行緣繩上攀、下降，時限為 5 分鐘 (技術)

## 歷奇課程

### 目的

- ❖ 加強班級的團隊精神
- ❖ 培養學生的領導才能
- ❖ 發揮學生個人潛能
- ❖ 增強學生的人際關係
- ❖ 增加學生對學校的歸屬感

### 提升學生身體協調能

#### 第一節：

- ❖ 課程簡介 (目的、內容)
- ❖ 興學生協約
- ❖ 熱身活動：

建立愉快、輕鬆的氣氛，透過輕鬆自在的各種活動讓參加者彼此認識，並引入主題，增加組員之間互相的信任，讓參加者在身心和情緒上逐步信任其他成員。

- ❖ 團隊建立：大腳八
- ❖ 經驗分享

#### 第二節：

- ❖ 信任建立：信任圈、信任梯
- ❖ 經驗分享



#### 第三、四節：

- ❖ 團隊建立：蜘蛛網、Low Beam、Nitro-Crossing

#### 第四、五節：

- ❖ 培養學生的領導才能
- ❖ 1) 阿瑪遜
- ❖ 2) 鱷魚潭

#### 第六節：

- ❖ 高峰體驗：高牆

## 中六山藝課程

### 目標：

1. 讓學生學會一級山藝中的技巧如行山技巧、營藝、郊外烹飪等等。
2. 讓學生學會地圖閱讀、指南針運用等知識。
3. 讓學生多接觸到大自然及學會愛護大自然。
4. 讓學生體會遠足行山的樂趣。
5. 讓學生學會互相鼓勵、與人合作、互相幫助等精神。

### 內容：

本課程共三堂理論、兩次遠足及一次 2 日 1 夜露營

先進行 2 節理論課，接一次遠足，再上理論課作檢討後才進行第二次遠足及露營。

課程大綱：

1. 地圖閱讀
2. 導行
3. 行山技巧
4. 露營技巧
5. 行山及露營裝備
6. 遠足安全須知
7. 遠足實習二次
8. 露營(兩日一夜)

### 遠足路線：

路線 1：伊斯蘭脫維善紀念中學 → 大潭峽 → 野豬徑 → 大風坳 → 畢拿山  
→ 小馬山 → 無線電站 → 寶馬山巴士站

路線 2：伊斯蘭脫維善紀念中學 → 大潭峽 → 大潭懲教所 → 歌連臣山 → 龍脊 →  
打爛埗頂山 → 山頂 254 → 石澳道

### 露營：

露營的地點會選擇一些較近道路的營地，有水源、空地、燒烤爐等設施的合法營地。

## 伊斯蘭脫維善紀念中學

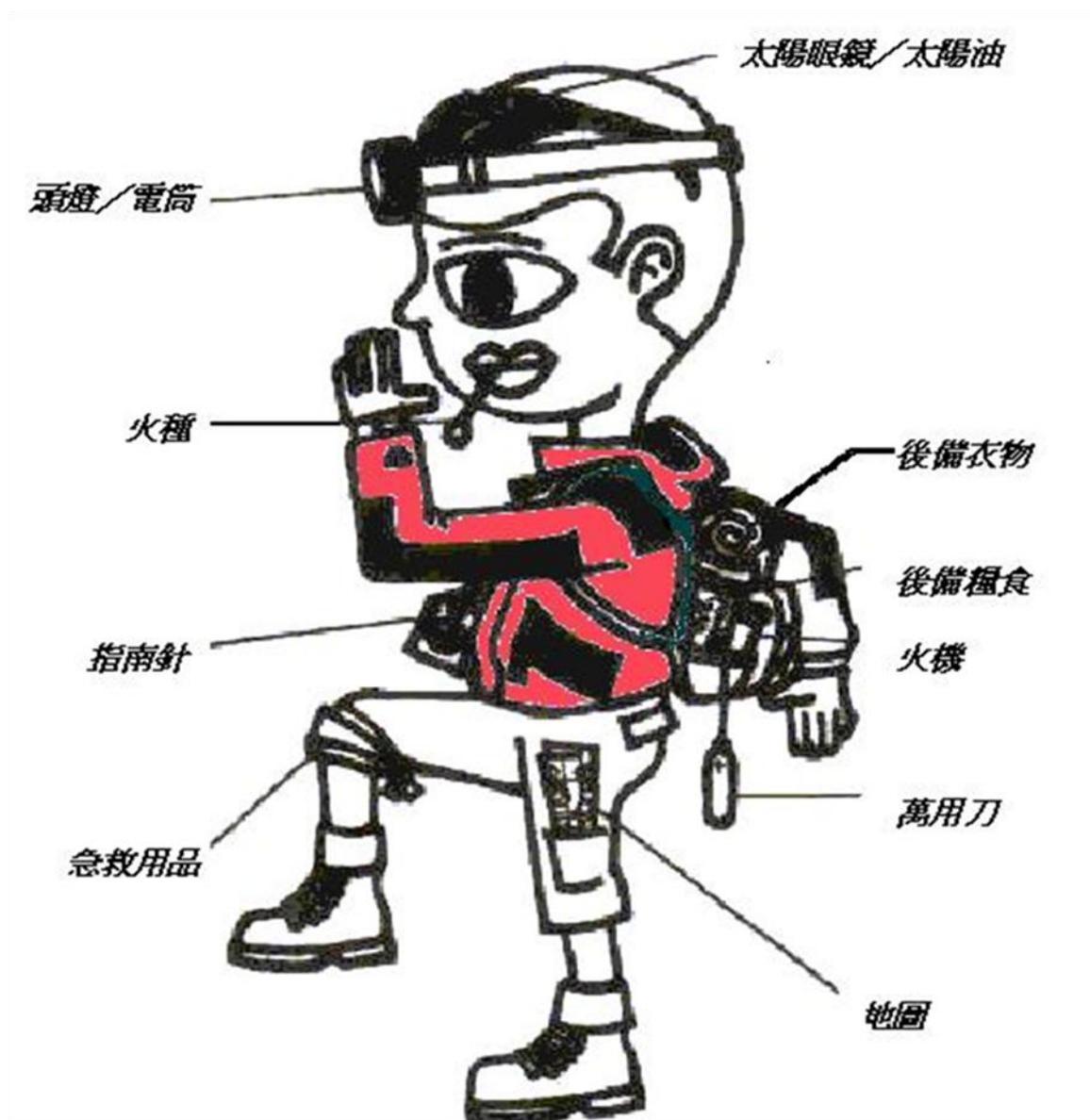
### 體育科 中六級山藝課程

課程綱要：

- |   |   |            |
|---|---|------------|
| 1 | <p>地圖閱讀</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>~香港遠足常用地圖</li> <li>~地圖比例</li> <li>~圖例</li> <li>~確定地面上目標的位置</li> <li>~覆摺及保護地圖</li> <li>~路程速度計算</li> </ul> | 理論及實習      |
| 2 | <p>導行</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>~指南針應用</li> <li>~整置地圖</li> <li>~確定自己位置</li> </ul>  | 理論及實習      |
| 3 | <p>行山技巧</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>~步行方法</li> <li>~保持體力</li> <li>~足部護理</li> <li>~夜行注意事項</li> </ul>  | 理論及實習      |
| 4 | <p>露營技巧</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>~營地選擇</li> <li>~營地工作分配</li> <li>~露宿</li> <li>~繩結</li> </ul>  | 理論及實習      |
| 5 | <p>裝備</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>~選擇原則</li> <li>~個人裝備</li> <li>~小組裝備</li> </ul>   | 理論及實習      |
| 6 | <p>遠足安全須知</p>   |            |
| 7 | <p>遠足實習</p>   | 實習 2 次     |
| 8 | <p>露營</p>   | 實習 2 日 1 夜 |

(共三堂理論、兩次遠足及一次 2 日 1 夜露營)

遠足裝備圖



## 第八章 舞出動感校園

### (Fostering Whole-Person Development through School-Based Aerobic Dance)

黃嘉璐 老師

宣道會葉紹蔭紀念小學

#### 摘要

本文旨在與教育同工分享建立校本健體操經驗，透過發展健體操，培養學生全人發展及提升全校健體文化。筆者希望藉此文章讓教育同工認識「葉小健體操」，並期望各同工在學校發展具校本特色的健體操。

關鍵詞：健體操、創作能力、協調能力、審美能力、體適能

#### 一、引言

宣道會葉紹蔭紀念小學位於天水圍北區，於二零零一年創校。本校重視專科發展及專業教學，故開校至今仍堅持專科專教。此外，本校更重視學生全人發展及個人健康，因此，校方極為重視體育科及體育活動。除了多元化的校本課程外，全校性健體操更是持續重點發展項目。本校認為體育科既然是八大學習領域之一，其意義不單是在於提高學生健康體魄及體適能，更是一個具無限發展及創作空間的學科。有見及此，本校本著創新及嘗試從課程中尋求突破，致力利用體育學習推動德、智、體、群、美五育的全人發展及終身運動的健康生活模式。本校的健體操不但是協助發展全人的項目之一，更是學界獨特的文化，下文將作簡單介紹及分享。

#### 二、由零開始，培養群性、紀律及品德

上古時代的中國「群舞」不但要求舞者有心靈上的默契，更要求姿式一致，樂記《禮記》曾記載：「執其干戚，習其俯仰詘伸，容貌得莊焉。行其綴兆，要其節奏，行列得正焉，進退得齊焉。」這正是描寫群舞的要求及情形，舞者整齊，認真地隨節奏舞動。由古時開始，舞蹈還有健身的意義，樂論《荀子》謂：「治俯仰、詘信、進退、遲速，莫不廉制；盡筋骨之力，以要鐘鼓俯會之節，而靡有悖逆。」意思即是舞蹈能使人「盡筋骨之力」，是一種健體的活動。因此，本校希望透過集體的健體操培養學生紀律及群體性，以及健康活躍的生活模式。希望學生運動的習慣能一直持續至中學階段，甚至達成終身運動的培養。開校初期，本校設計「葉紹蔭七式」培養學生的紀律、團隊精神及歸屬感，後來於零二年設計以伸展動作為主的「葉紹蔭八式」。雖然學生的紀律及合作已有改善，可是在推行期間發現「八式」的動作欠缺動感，因此改用音樂配合，希望為師生帶來了一點新意和樂趣。一年後，學生似乎對八式的興趣減退，於是體育老師決心重整健體操課程，老師並

連續數年參加由香港教育學院舉辦的「形體健美與健美操工作坊」，希望汲取國內及其他學校的經驗以提升健體操知識、技巧和創作能力，為學校健體操展開一頁。

學以致用，專業進修的確帶給體育老師信心及創作靈感，最後老師按著學生的能力創作了兩套操（當年名為「廣播操」）。第一學習階段是以土風舞形式的「兔子舞」，而第二學習階段則是以詩歌為音樂及節奏感較強的「宇宙的第一個星期」。經過訓練及觀察後，發現學生的節奏感及體能改善不少，而且看見學生歡樂投入的樣子，便知道他們喜歡健體操。為了更上一層樓，本校誠邀健美操專家李亞楠教授作顧問，推行了第一次全校性比賽，使學生的興趣大增。

為了確定健體操為本校的獨特文化，本校更創立近五十人健體操隊，這校隊不但在校內作全校性示範及在各大型活動表演之外，更多次獲得香港教育學院、元朗區議會活動、甚至教育局的邀請作表演，這的確提供學生全方位學習的機會。健體操隊隊員亦曾經協助區議會作義工表演、服務老人及製作攤位遊戲，透過表演及服務，他們的技術、自信及合作精神都有所改善。社會服務，不但強化隊員的公民意識，更培養他們扶老攜幼的愛心。

### 三、健體操課程 強化多元共通能力

國內很多健美操專家，都認為這運動項目能培育和發展身體，增進健康和保持積極的心理、生理狀態（鄒紅紅，2008）。此外，健美操更能發展學生的創造性思維，加強創編能力的培養，使學生具備自編、自導、自演的能力，使之終生受益（井志俠和高斌，2005）。由於健體操需要反復進行練習，肌力和肌耐力都得以發展，學生掌握健體操的幅度和節奏，使學生的柔軟性得以提高（俞宜南，2008）。由於好處眾多，本校決定把健體操加入課程內（見圖一），這亦充分配合《基礎活動導引》（課程發展處，2007）中的「移動技能」及「平衡穩定」。在第一學習階段中，本校加入低小健體操、創作舞、土風舞、律動遊戲、形態水平創作，目的是要學生從小學習節奏律動概念、形體美及基本創作元素。在第二學習階段，課程內有進階性高小健體操、土風舞及隊形創作，教學重點是舞步、形態、合作性的圖形及進階的水平創作。課程內加入健體操目的亦是配合校本文化發展及延續。學生掌握健體操的動作及節奏後，他們在課堂會自創舞步、動作及合作性的圖形，發揮創意及提升團隊合作精神。此外，體育老師更發現學生在其他體育項目的表現亦有所改善，因學生的方向感、靈活度、身體協調性及柔韌性都不斷進步。由於學生習慣在人前跳操及表演，學生願意示範及互相欣賞鼓勵，課堂的學習氣氛變得積極正面，教學相得益彰。

宣道會葉紹蔭紀念小學 健體操課程	
學習內容	
一年級	學習低小健體操
二年級	健體操技術評估

宣道會葉紹蔭紀念小學 健體操課程	
學習內容	
三年級	健體操水平創作，下學期學習高小健體操
四年級	高小健體操圖形及隊形創作
五年級	健體操圖形、隊形及水平創作，技術評估
六年級	健體操舞步創作及班內小型比賽

圖一 健體操校本課程

#### 四、時間配合 發展校本早操

本校健體操發展的進步，不單是靠課程的配合，更要學校上課時間表上的配合安排才成。本校由開校起已訂下早操課，時間於上午八時十分至八時三十分，共時約二十分鐘。師生已習慣隨音樂從課室走到操場集合，精神抖擻地聞歌起舞，共跳共賞共樂。能夠劃出早操課的時間並不容易，因現時香港的小學於早上的時間多用作處理補課、輔導及訓練，大多數學校都甚少利用早上做全校運動，本校能夠有早操課的決定，的確是學界的突破，其中目的只是推動校園健體文化，全校參與，師生齊跳齊健體，樂在其中。

#### 五、不斷更新反思 發展有效校本健體操

本校健體操每兩年更新一次音樂及動作，這樣師生的興趣才能夠持續。而每星期兩次的早操，對較少運動的師生來說亦是一個很好的運動機會。此外，正因為健體操的推行，學生對於舞蹈的興趣亦大增，他們亦勇於表現自己及與同學合作，特別是男生，他們主動參與健體操、花式操及創作舞的訓練，他們更表示不會因跳健體操而感尷尬，因為他們從小已經習慣跳操。本校亦曾於二零零四年調查學生對健體操的興趣，結果顯示學生會因著動作的美感、音樂和朋輩的影響對運動操有不同的接納程度。於是本校再按著學生的能力及興趣重新構思。詩序說：「詠歌之不足，不知手之舞之，足之蹈之。蓋樂心內發，感物而動，不覺自運歡之至也。此舞之所由起也。」可想而知，音樂對於舞蹈來說是非常重要的。老師從多年的觀察，發現不同節奏及種類的音樂對於學生對健體操的興趣有很大的影響。於是，本校於零六年改以活潑詩歌為低年級的音樂及節奏較強快的歌曲為高年級的音樂。兩套操都是全新動作和音樂，目的是令學生有新鮮感及提升他們的興趣和運動量。兩年一次的更新，對於老師來說並非一件易事，在構思、安排及備課方面必須要準備充足。老師經常備課及配合，才能令全校師生的進度一致。當學生於上學期學會了新操後，下學期便要預備一年一度的全校健體操比賽。若非預備充足及全校配合，試問怎能在短短兩個月內把兩套新操教曉全校師生？當然，本校不單是希望學生只學會跳新操，最大的理想是希望透過健體操幫助學生全人發展，並培養他們在課內外有運動的習慣，堅持終身運動。

#### 六、總結

體育是透過活動幫助學生建立自信，提升技能，增強他們的體適能、認知、創作、協

作、社交及競爭等能力，從而建立健康活躍的生活方式，以達致身心均衡發展的教育目標(課程發展議會，2002)。現今，由於過胖及嚴重缺乏運動的學童數字不斷上升，香港對於學童健康非常重視，因此學校體育肩負起相當的責任。學校除了提供學生運動機會之外，更需要令他們喜愛運動，培養他們運動興趣，使運動成爲生活的一部分，更從參與運動學習品德及做人態度，所以學校健體文化必須是持續發展項目。葉小動感校園的體育老師多年來的學習及經驗令課程不斷更新進步，校本體育文化由教師專業做起，身教言教，終身學習。爲了優化教學質素，教師亦不斷檢視及改進課程，以多元評估及活動配合。此外，本校對體育教師的專業發展非常重視，校外的進修、研究及經驗分享帶給本校體育教師豐富體驗，這成爲推動學校新體育課程的動力。最後，本校希望藉著優質體育發展配合本校全人教育，培養豐盛生命；並希望建立交流平台，讓本校的健體文化推廣至校外，惠及社區及他人，以協助香港推動健體文化及健康生活模式。

### 參考文獻

- 井志俠和高斌 (2005)：試論大學生健美操的創編原則與步驟，《安徽技術師範學院學報》19(2)，頁 39-40。
- 台灣海外網：樂記，《禮記》，檢自 [http://www.taiwanus.net/E/E\\_6/E\\_6\\_17.htm](http://www.taiwanus.net/E/E_6/E_6_17.htm)
- 俞宜南 (2008)：健美操對全民健康體適能的影響，《科技信息》27，頁 663，609。
- 鄒紅紅 (2008)：健美操的真善美價值，《河南科技學院學報 (自然科學版)》36(3)，頁 165-166。
- 數位經典：樂論，《荀子》，檢自 <http://www.chineseclassic.com/philosopher/shingzu/ch20.htm>
- 課程發展處 (2007)：《基礎活動導引》，香港，政府印務局。
- 課程發展議會 (2002)：《體育學習領域課程指引 (小一至中三)》，香港，政府印務局。

## 第九章 透過創新體育課程及教學法以推展全人教育力

謝道鴻 老師  
中華聖潔會靈風中學

### 摘要

現時的體育教學已不單是教授學生體育技能和提升他們的體適能，更要是幫助他們建立活躍及健康生活方式。再者，課程更著重培養學生與體育相關的正确價值觀，態度及自信心。在課程改革下，文化教育、道德教育、群育及社交技巧更是現時體育教學中的主要目標，讓學生能在多方面得到均衡發展，並為終身學習建立良好的基礎，以面對不同的挑戰，這正正跟「全人教育」的理念不謀而合。本文旨在以校本經驗與同工分享如何透過課程、教學，設施和行政上的配合於體育科中推動全人教育，建立活躍及健康生活模式，並為體育教學帶來新的思維和方向。

關鍵詞：全人教育、體育課程、體育教學、活躍及健康生活模式

### 一、全人教育的定義

根據維基百科全書的詮釋，全人教育是一種教育哲學，旨在幫助每個人透過生活、價值觀傳遞和與世界的聯繫，讓人發現其身份，存在意義和目的。全人教育倡議者 Miller (1990) 認為全人教育是一種全人的世界觀 (Holistic Worldview)。這種全人觀，本質上重「靈性」勝過重「物質性」。廣義來說，全人觀意味著人的「內在品質」，譬如：頭腦、情感、創造力、想像力、憐恤心、好奇心、尊重感，與實現自我的期望，這些內在品質有助於人類達到真正自我完成與社會和諧互動。這種重視靈性的全人教育觀，確認人生是有目標、有方向、有意義的。因此，他認為全人教育的目的是喚起從人們內在對生命的敬畏和學習的熱愛。林治平 (1998) 和胡夢鯨 (1991) 則認為全人教育是一種整全、全備、完全的教育，強調教育的目的在人，重點在人，意義在人而非在識。全人教育，旨在培養一個整全的人，此整全的人，不僅有全備的通識 (知識、見識和器識) 和謀生的技能，更重要的是能培養高尚的情操、健全的人格、完美的道德、社會的責任和宇宙的眼光。

### 二、全人教育的目的

Martin (2002) 認為全人教育與其他形式教育不同的地方是其目的。全人教育重視體驗學習和其中的意義，它重視在學習環境中人與人之間的關係和主要的價值觀。Krishnamurti (1981) 則認為教育的最大功能是讓人能成為一個應付生命挑戰的整全個體，因此全人教育網 (2003) 認為全人教育應具備以下幾個重要目的：

1. 著重培育學生應付生活和學習上的挑戰
2. 幫助學生追求卓越，自我實現 (self-actualisation)
3. 以整體的角度關注和發展學生於智能、情緒、社交、身體、藝術、創意和靈性各方面的潛能
4. 讓學生投入在教學和學習過程中，並鼓勵他們承擔個人和集體責任
5. 在以下各範疇得到相關的認識和發展相關的能力和態度
  - 認識自己
  - 健康的人際關係和正面社會行爲
  - 社群發展
  - 情緒管理及發展
  - 抗逆力
  - 敬畏生命，學習欣賞世間的真、善、美

總的而言，筆者認為全人教育是著重人的整全發展，當中包括德、智、體、群、美，靈六大範疇，並須均衡發展，不應側重任何一方；而全人教育應重視體驗學習，從中讓人透過環境學習主要的價值觀和道德觀。當人能全面發展，就能應付時代的變遷和社會的需要，安身立命，而全人教育的最終目的是希望人能熱愛生命和喜愛學習。

### 三、學校體育如何推動全人教育

根據香港課程發展議會於 2002 年發表的《體育學習領域課程指引》，當中清楚地指出體育是「透過身體活動進行教育」，著重的是「體驗式」學習，透過不同的場境發展學生的體育技能及使他們獲得活動及安全知識，並在進行活動中，建立活躍及健康的生活方式。不單如此，課程更著重培養學生與體育相關的正確價值觀，態度，及自信心，為終身學習及全方位學習建立良好的基礎，以面對不同的挑戰。以上所述的正跟全人教育的目的不謀而合。而體育當中六個學習範疇：體育技能、健康及體適能、運動相關的價值觀及態度、安全知識及實踐、活動知識、審美能力，當中已包含德、智、體、群、美、靈六育，並協助發展學生的共通能力，養成正確的價值觀和態度。

### 四、本校體育課程如何推動全人教育

本校體育課程除秉承教育局課程指引制定教學內容，提高學生的體適能、培養和改善學生運動技能和傳授體育運動知識外，更著意培養自覺鍛煉的習慣，透過不同形式的練習和教學進行品德教育，培養個人對團體的應有態度，更希望學生能建立活躍及健康生活的模式。這些教學目的直接和間接地推行全人教育，讓學生在德、智、體、群、美、靈六育中得到充分而均衡的發展。以下是本校在政策、課程、教學、資源運用和行政安排上如何透過體育推動全人教育。

## 本校的體育政策

本校的體育政策是「建立健康校園、推動全人運動、建立活躍及健康生活模式」，而我們認為活躍及健康生活的理念是生活上的取態，是意識和態度上的改變，因此本校在培養學生建立活躍及健康生活方面，除提供多元化的體育課程外，更銳意提供多元化的運動平台，並在設施和人手安排上作特別的配合，於教學上傳授有關活躍及健康生活知識，教師身體力行的參與，感染學生一同參與。這幾方面將會於下文中詳細詮釋。

## 多元化的體育課程

本校本著「總有一項啱你玩」的想法，透過不同的運動項目，旨在培養學生運動興趣，發展他們終身運動的習慣。在課程設計上，初中學生，須涉獵主要而普及的運動項目，如田徑、足球、排球、籃球、手球、羽毛球、乒乓球、體操等，讓他們有基本的認識和掌握基本的技巧；而高中學生除傳授進深的運動技巧外，還提供充足的機會，讓他們認識多類型的體育項目，如學習網球、壁球、保齡球、高爾夫球、溜冰、單車、攀石等運動，藉此開拓學生視野，認識和嘗試不同的運動，發掘和培養他們的興趣，達致終身運動的目標。這對推動全人教育提供足夠的體驗和學習機會，藉此讓學生從活動中學習不同的技能、知識和重要的值觀和態度。

## 教學範圍

初中		高中		
田徑	舞蹈	田徑	跳繩	雜藝
游泳	跳繩	游泳	理論課	踏單車
籃球	體能訓練	籃球	遊戲課	溜冰
排球	遊戲課	排球	體能訓練	保齡球
足球	欖球	足球	壁球	高爾夫球
手球	足毬	手球	網球	欖球
羽毛球	攀石（矮牆）	體操	攀石（高牆）	壘球
乒乓球	雜藝	舞蹈	彈網	運動推廣
體操	運動推廣	<b>初中：18 項，高中：24 項</b>		

除技能教授外，我們亦著重運動知識的傳授，期盼學生不單喜愛運動，同時更具備有關的知識和安全須知。故此，自開校以來，本校要求學生須技能與知識兼備，以下是本校體育理論課的課程架構。本校理論課的內容不單涵蓋運動歷史，比賽制度、訓練法、健康生活、更有運動安全知識和急救環節，務求讓學生於理論層面得到全面認識。

年級	上學期		下學期	
中一級	籃球（一） * 歷史和玩法	排球（一） * 歷史和玩法	體適能（一）	運動受傷之預防 及急救（一）
中二級	籃球（二） * 裁判法	排球（二） * 裁判法	羽毛球 * 歷史和玩法	運動與體型
中三級	運動處方	體重控制	壓力處理	食得有「營」

年級	上學期		下學期	
中四級	田徑運動會的籌備	淘汰制	運動受傷之預防及急救(二)	體適能(二)
中五級	運動動機的引起		循環制	
中六級	熱量知多少	康盛人生	急救包紮法	認識膽固醇和冠心病
中七級	運動社會學		運動社會學專題研習	

### 課堂教學

我們認為，有效而成功的體育課堂學習須滿足以下五個條件，這亦是我們對課堂的最基本要求：

1. 有充足的運動量；
2. 能提高運動技能，學有所得；
3. 能增進運動知識；
4. 能享受課堂 (enjoyment) 和促進友誼
5. 展現良好的紀律和培養正確的道德行爲和價值觀。

爲了讓學生能享受課堂，有效學習，從而推行全人教育，因此，我們嘗試引入不同的教學手法，目的是提升教學效能、提高學生的學習興趣、照顧不同的學習需要、減少學習上的差異及培養及發展學生的共通能力。多年來，我們嘗試了不同的教學策略，如以領會教學法教授籃球和足球，設計不同程度的活動去照顧學習差異：跨欄、跳馬 (building on variation and cross-level subject setting)，還有以運動教育模式 (Sports Education Model) 教授中四級籃球及教導他們籌辦比賽，培養學生的創意、溝通、協作和批判性思維，並藉此建立運動文化。於中六的排球課中，我們嘗試以「即時回饋」(Provide instant feedback) 去增進學生的學習效能，而中七級則會以社會科學的理論去進行專題研習，發展學生的研習和探究能力。

### 教學研究

近年，本校與教育局及不同大專院校進行不同的教學研究，目的旨在提升教學效能、檢視課堂設計、了解學生的體適能及健康生活狀況和於不同範疇的發展、並發展他們的共通能力，如協作、溝通、創造、批判思考、解難、研習等，以下是本校曾參與的教學研究。這些教研究除促進教與學的效能外，對推展全人教育建立良好的基礎。

教學研究	年份	協作院校
1. Teaching psychological skills for PE, sport, and recreation at senior secondary 種籽計劃	2007	教育局體育組
2. Students' and teachers' experiences of learning and teaching of the sport education curriculum model	2007	香港教育學院
3. 應用競技運動模式以發展學生創意及批判思考	2008	香港教育學院

教學研究	年份	協作院校
4. 應用競技運動模式以發展社會及文化教育	2009	香港教育學院
5. 全球學校學生體適能及健康調查	2010	香港教育學院及 香港理工大學

### 多元化的課外活動

多元化的課外活動對促進全人教育有重要的貢獻和影響。如上文所言，全人教育重視體驗學習，著重在學習環境中人與人之間的關係和主要價值觀 (Martin, 2002)。不同類型的體育活動能吸引不同興趣的學生參與，藉此促進彼此的交流，從而學到重要的價值觀和社交技巧，以下是本校於 2009-2010 年度所舉辦的體育活動和比賽：

校隊/活動名稱	隊數/人數	校隊/活動名稱	隊數/人數
男女子籃球	6 隊	男女子田徑	90 人
男女子籃球	6 隊	男女子越野	40 人
男女子排球	6 隊	男女子足毬	30 人
男子足球	3 隊	男女子體操	6 人
男子手球	2 隊	羽毛球組	24 人
女子手球	1 隊	健體訓練班	24 人
男女子乒乓球	4 隊	攀石同樂日	60 人
男女子羽毛球	4 隊	田徑運動會	920 人，1606 人次
男女子泳隊	25 人	長跑日	422 人
雜藝隊	20 人	水運會*	143 人，215 人次
<b>校隊數目</b>	<b>51 隊</b>	<b>參與人次</b>	<b>2981 人次</b>

### 每月主題活動

月份	主題體育活動
9	乒乓球及羽毛球單打比賽
10	田徑運動會
11	班際足球賽
12	班際籃球賽
1	長跑日
2	攀石同樂日
3	健體訓練班
4	班際排球賽
5	班際手球賽
6	水運會及試後活動

無論是體育活動和比賽，或是每月主題活動，目的旨在培養學生建立及活躍健康生活模式，並推行全人教育。我們除著重紀律鍛鍊外，更強調參與、少提得失；藉著班際比賽

及活動建立班團，創造共同經歷，培養學生的歸屬感，當中師生共融，無分彼此，學生在活動中建立能力感，為校園生活增添姿采。

### 硬件上的配合

「功欲善其事，必先利其器」，於體育上要推行全人教育，在設施上須有適當的配合。承蒙校方大力支持和配合，多年來，本校在設施上增設了游泳池、健身室和攀石牆，以便我們推行各種體育課程，以發展學生們的運動興趣。此外，校方亦全力支持我們租用及使用社區設施去推動全人發展，開拓他們的視野，計有租用網球及壁球場、高爾夫球場、保齡球場、溜冰場和單車徑等，這些硬件上的配合正正對推動全人運動和教育起著重要作用。

### 行政上的配合

除了硬件，在行政安排上，本校亦作出不少的配合，以便我們推行全人教育。例如在時間表的編排上，高年班學被安排下午上課，以便他們外出使用社區設施。而其他級別的體育課則會編排於小息、午膳及放學前，讓同學有足夠的時間參與運動，減省集隊和更衣的時間。在編班時留意每班的男女人數，以免有失衡的情況的出現；在節數上則維持每級每星期兩節體育課，讓學生有足夠的運動機會。在這兩年中，體育活動更納入「靈風人獎勵計劃」中，參與體育活動及比賽的學生可獲積點，藉此吸引他們多方面發展。

在考核上的安排，體育科是以分數評級，並且把體育科的成績納入總成績中，與其他科目看齊，同時亦影響學生的升留級，增加學生對體育科的重視。在人手上的安排，除了有四位體育老師（2男2女）外，我們還鼓勵非體育老師參與帶領體育活動，現時們有10位非體育老師參與不同校隊的培訓和帶領體育活動。此外，我們亦因應需而要外聘教練訓練校隊或帶領課外活動，如足毬、手球、乒乓球、羽毛球、西方舞，這些人手上的安排，目的是提供足夠的體育活動和訓練，這樣，學生才能有足夠的機會發展，從而發展全人教育。

### 五、結語

要推展全人教育，不單是和硬件上的配合，筆者認為重要是認同當中的理念，也不是一科或一人之事，而是要靠多方面的推動和協作方能成事。體育是「透過身體活動進行教育」學科，有其獨特的地方，同時也是推動全人教育的良好媒介。透過體驗學習，讓學生透過環境和互動學習到主要的價值觀和道德觀，讓他得到全面的發展，以致能應付時代的變遷和社會的需要。作為體育老師，推行全人教育重要一員，其個人素質有著重要的影響，筆者認為，體育老師應是專業 (Professional)，具備學養 (Well-educated)，對教學要認真 (Sincere) 和充滿熱誠 (Passionate)，並且願意持續進修 (Continuous Development)，不斷改進，全情投入，身體力行地推動體育，藉此感染其他人一起向全人教育目標努力。

參考文獻

- 林治平 (1998)：以全人教育為本的通識教育及其落實—以中原大學為例，輯於《QQQQ的人生：全人理念與現代化》，(頁221-315)，台北市，宇宙光出版社。
- 胡夢鯨 (1991)：《從教育何理性的詮釋與批判論教育的合理轉化》，國立台灣師範大學教育研究所博士論文，未出版。
- 課程發展議會 (2002)：《體育學習領域課程指引 (中一至中三) 》，香港，政府印刷局。
- Holistic Education, Inc. (2003). *Holistic education*. Retrieved from <http://www.holistic-education.net/>
- Krishnamurti, J. (1981). *Education and the significance of life*. San Francisco : Harper & Row.
- Martin, R. A. (2002, April). *Alternatives in education: An exploration of learner-centered, progressive, and holistic education*. Paper presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association, New Orleans, LA.
- Miller, R. (1990). *What are schools for? Holistic education in American culture*. Brandon, VT: Holistic Education Press.
- Wikipedia. (n. d.). *Holistic education*. Retrieved from [http://en.wikipedia.org/wiki/Holistic\\_education](http://en.wikipedia.org/wiki/Holistic_education)
- Wikipedia. (n. d.). *Holistic*. Retrieved from <http://en.wikipedia.org/wiki/Holistic>

## 第十章 展示課：互惠式教學法 及 概念學習

胡逸熙 老師  
油蔴地天主教小學

朱加俊 老師  
齋色園主辦可風中學

李宗 博士 高達倫 博士 曾卓權 博士 周佩瑜 博士 甘偉強 導師 黃潔儀 導師  
香港教育學院 健康與體育學系

### 摘要

每年體育教師暑期學校的展示課目的是提供同工探討、分析及評論體育教學的機會。本文旨在詳列編者與兩位老師所策劃、編寫及主持之兩節中小學體育課計劃，闡明其背後理念及教學依據，藉以作為推展全人教育的示例。

關鍵字：體育、展示課、全人教育、互惠式教學法、概念學習

#### 一、引言：設計信念

我們認為一節具效果之體育課取決於：

1. 預期之學習目標能否達到；
2. 課堂設計及安排能否給予學生大量具質素之學習活動；和
3. 學習活動能否關注本科以身體活動為媒體的特質，發展學生之社會文化培育。

#### 二、展示課之教學依據

老師於2010年度的展示課中以「社會學習」理念 (Social Learning Theory) (Bandura, 1977) 作依據，利用各種群體互動之學習形式，例如小組合作、討論、競爭、模仿及角色扮演等進行學習，培育學生互相支援、信任、欣賞和其他層面的學習。

油蔴地天主教小學胡逸熙老師應用 Mosston 和 Ashworth (2002) 之互惠式教學法 (Reciprocal Teaching)，協助學生理解跑動以創造空間，支援隊友進攻及培育他/她們的協作和溝通能力。胡老師安排學生以二人一組方式，分別扮演觀察者及實習者的角色，以便相互練習、提點和討論，並以比賽及互評等活動，促進學生技能、認知及協作等學習 (附件一、二)。

齋色園主辦可風中學朱加俊老師應用概念學習 (Concept Attainment) (Wuest &

Lombardo, 1994) 理念，以混合能力分組，並以小組技術練習、提問、討論和比賽等活動，使學生掌握籃球之傳切支援的小組進攻技術及培育群體協作的態度 (附件三)。

### 三、總結

編者與兩位老師希望利用上述對「社會學習」理念、「互惠式教學法」、「概念學習」和兩個課節計劃實例，為體育同工提供如何透過體育課堂學習以培育學生的全人發展的可能及實踐例子，希望對體育教學理念、方法和專業發展，拋磚引玉，增添思路。

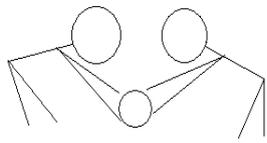
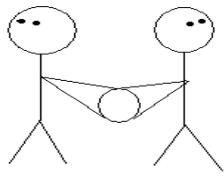
### 參考文獻

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Wuest, D. A., & Lombardo, B. J. (1994). *Curriculum and instruction: The secondary school physical education experience*. St. Louis: Mosby.

Mosston, M., & Ashworth, S. (2002). *Teaching physical education* (5th ed.). San Francisco, CA: Benjamin Cummings.

## 小學展示課

授課日期： <u>3-7-2010</u> 星期六 時間： <u>約35分鐘</u> 場地： <u>香港教育學院 室內籃球場</u>					
教師： <u>胡逸熙 老師</u> <u>油麻地天主教小學</u> 學生人數：男 <u>16</u> 女 <u>16</u> 班級： <u>小五</u>					
用具： <u>籃球16個、色碟40隻、籐圈8個</u>					
單元： <u>籃球</u> 教節： <u>1</u>					
學生已有知識： <u>學生有胸前傳球及有隊長球之經驗。</u>					
主題： <u>空間支援</u>					
教學目標： <u>學生能</u>					
技能/體能： <u>學生能在隊長球比賽中展示不停跑動以支援隊友進攻。</u>					
共通能力及其他： <u>學生能表現溝通及協作的精神。</u>					
認知： <u>學生能說出製造空間以支援隊友球的概念。</u>					
程序	時間	教學內容	教學要點	理念/理據	圖解及組織
一 引入 活動	1'	慢跑兩個圈(無球暖身)	擺手	暖身	 <p>(圖一)</p>
	2'	二人一組一球，一人為實習者，另一人為觀察者。實習者練習運球，觀察者則在旁伴隨，提示要點。輪流轉換角色。	運球時，眼望四方	暖身 鞏固運球及傳球技術	
二 技能 發展	2'	組織同上，雙人利用球作伸展活動，相互提示要點： 大腿伸展(圖一) 腰部伸展(圖二)	伸展每一關節至極點 每邊動作維持十秒	熱身	 <p>(圖二)</p>
	4'	2 組合成一組一球(四人一組)，2 位實習者練習傳球及走動支援，2 位觀察者在旁指導，提示要點。輪流轉換角色。	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 傳球後立刻向接球者左或右方向跑動支援</li> <li>- 互相呼應</li> <li>- 合乎籃球規則，不可持球跑動</li> </ul>	互惠式教學法的應用	

程序	時間	教學內容	教學要點	理念/理據	圖解及組織
	12'	4 組合成一組一球(八人一組)，每人派發一張標準咭，4 位實習者參與猴子搶球遊戲：(場區 8 米乘 8 米)。4 位觀察者在旁指導，提示要點，輪流轉換角色。 (在活動中，觀察者負責觀察及協助同伴實習者做到標準咭上列出之準則，並給予即時口頭回饋。)	同上	針對技能及情意目標的達到 - 給予學生口頭回饋的機會，發展學生對主題的認知及社交溝通能力	
三、 應用 部分	10'	<u>隊長球比賽</u> 4 組合成二組一球(4 對 4)，在指定場區內作 4 對 4 之隊長球比賽。相互提示要點。	同上	針對智能目標的達到	
四、 總結 及整 理	4'	收拾用具  總結 - 提問 1. 在隊長球比賽中，如何能製造空間以支援隊友? 2. 在擔當觀察者角色時，說話的態度應如何?  冷卻活動：直壓腿(左、右) 側壓腿(左、右)			

**標準咭**

姓名：\_\_\_\_\_ 班別：\_\_\_\_\_ 學號：\_\_\_\_\_

**範疇：傳球及製造空間以支援隊友的進攻意識的展示**

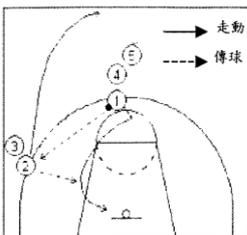
表現指標	達到(✓)
1 能於傳球後立即地移動至傳球方向及位置以支援接球之隊友	
2 能於沒有球的情況下，不停跑動致持球隊友的左或右方支援	
3 能於沒有球的情況下，呼應及支援持球之隊友	
4 能準確地傳接來球	

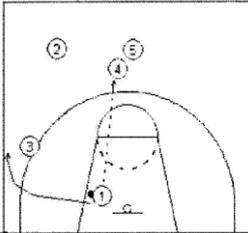
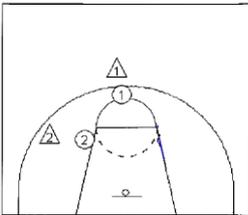
觀察者可給予的口頭回饋行爲：(範例)

1. 你傳球應走位。
2. (沒有球時) 你可以在隊友的左或右方支援隊友。
3. 你可以與隊友多作呼應。
4. 你可準確些傳接球。

## 中學展示課

授課日期： 3-7-2010 星期六 時間： 50分鐘 場地： 香港教育學院 室內籃球場  
 教師： 朱加俊 老師 齋色園主辦可風中學 學生人數：男 28 班級： 中三  
 用具： 籃球14個、號碼衣14件、雪糕筒30個、白板(White board)  
 單元： 籃球 教節： 1  
 學生已有知識： 已懂得胸前傳球、彈地傳球及頭頂傳球，以及進行半場三打三比賽的經驗。  
 主題： 小組進攻戰術 - 傳球後切入 (Give and Go)。  
 教學目標： 學生能  
 技能/體能： 在各項活動及比賽中展示傳後切入的小組進攻戰術。  
 共通能力及其他： 在課堂中相互溝通、合作及解決問題。  
 認知： 在各項活動及比賽中說出如何運用傳後切入的技術。

程序	時間	教學內容	教學要點	理念/理據	圖解及組織
一 引入 活動	2' (2')	1. 暖身運動 二人一組，一個籃球，在球場內自由跑動及進行各項傳球練習。	- 運用球場內的空間 - 不可持球走及運球 - 傳球及接球者要懂得尋找空間及呼應隊友 - 合乎規例	- 暖身 - 讓同學重溫各種傳球的技巧	- 自由站立及走動
	4' (6')	2. 伸展運動 二人一組，一個籃球，進行持球伸展運動，包括肩膊、腰、大腿後肌及大腿內側肌肉。	- 每一動作須伸展關節至極點	- 熱身	- 自由站立
二、 主要 進度 活動	5' (11')	1. 傳球後切 (2對0) 全班分成六組，4至5人一組，各組利用半個籃球場進行練習。每組分成兩行，一行手持球於三分線頂部排隊，另一行於三分線外(翼位)排隊(圖一)。	- 傳球後跑動速度要快 - 呼應隊友 - 合乎規則(不可持球走動)	- 培養同學在進攻時傳球後走位的意識 - 培養同學在進攻時的協作能力	圖一 

程序	時間	教學內容	教學要點	理念/理據	圖解及組織
		<p>(i) ①先將球傳向②，然後切入上籃，投籃後取回籃板球，並將球傳給站於三分線頂部外的④。若投籃失敗，需自行搶回籃板球及進行補籃。</p> <p>(ii) ②傳球後往中間排隊，①投籃後往翼位排隊，如此類推（圖二）。</p> <p>(iii)完成練習後，老師會提問以下問題：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 有哪幾類切入的路線？ （可能答案：直線、弧線）</li> <li>- 除了切入路線，還有運用甚麼進攻技術？ （可能答案：接球的同學要做好準備的動作，例如迎球的位置、回傳的同學需要利用適當的傳球方式成功將球傳給切入的同學）</li> <li>- 切入後，哪些接球的位置最有利於進攻？ （可能答案：籃下、遠離防守球員）</li> </ul>			<p>圖二</p> 
7' (18')		<p><b>2. 傳球後切（2對2）</b></p> <p>組織同上，兩名同學負責防守。進攻一方站立於三分線外開始，在不運球的情況下，利用傳切技術，輪流進行2對2的攻防練習（圖三）。並且建議同學實踐剛提出的策略。每次進攻完結後（得分或取得防守籃板球），進攻同學轉任防守，防守的同學休息，在旁等候的同學進攻。在旁等候的同學可擔任裁判。學生、商討傳切克敵的策略。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 呼應隊友</li> <li>- 合乎規則</li> <li>- 強調嘗試，鼓勵成功經歷</li> <li>- 學生需要思考如何避開防守同學的攔截</li> <li>- 負責防守的同學需認真</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 培養學生的溝通、協作、解難等能力</li> <li>- 應用概念教學法協助學生理解傳切小組進攻技術</li> </ul>	<p>圖三</p>  <p>△ 進攻 ○ 防守</p>

程序	時間	教學內容	教學要點	理念/理據	圖解及組織
		<p>當同學完成數次練習後，老師可輪流到各組提問以下問題：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 當加入防守球員後，運用傳球後切進攻時有甚麼需要留意？ (可能答案：切入時要觀察防守者的位置)</li> <li>- 除了直線及弧線切入外，還有甚麼需要考慮，或者其他的技術可運用？ (可能答案：傳球後、接球前運用假動作、利用探步、轉向及變速跑等個人技術以製造更多的傳接球空間)</li> </ul> <p>教師提問同學在練習中需要運用的技術，並作小結。 (可能答案：持球時要先做三脅勢、傳接球前要使用適當的假動作、切入時要利用變速及變向)</p>			
三、 應用 活動	13' (31')	<p><b>1. 半場3對3攻防比賽</b></p> <p>1.1 組織及規則同上，由2對2轉為3對3 (圖四)。當同學完成數次練習後，老師可輪流到各組提問以下問題：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 進行3對3時的練習時，除了人數增加外，還有甚麼不同？ (可能答案：進攻及防守的空間增加了、走動的次數會增加。)</li> <li>- 是否能夠繼續運用傳球後切的技術？ (可能答案：可以、不可以)</li> <li>- 當有三個防守球員時，非持球的同學如何能有效利用「傳球後切」進攻取分？</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 呼應隊友</li> <li>- 合乎規則</li> <li>- 強調嘗試，鼓勵成功經歷</li> <li>- 在旁等候的同學可擔任裁判</li> <li>- 學生商討傳切克敵的策略</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 鞏固知識</li> <li>- 培養學生的溝通、協作、解難能力</li> <li>- 應用傳切概念及技術於半場籃球賽中</li> </ul>	<p>圖四</p> <p>△ 進攻 ○ 防守</p>

程序	時間	教學內容	教學要點	理念/理據	圖解及組織
		<p>(可能答案：運用遮擋及假動作、多走動、切入時留意防守者的位置而作出變速及變向)</p> <p>1.2 安排同上，但每次投籃前需連續傳球5次，接著為3次，最後則沒有限制。每次得分後，由對方發球，每次發球均在3分線外開始。若利用傳球後切的技術得分可額外獲得1分，先得5分者為勝。</p> <p>教師提問同學在練習中需要運用的技術，並作小結。 (可能答案：持球時要先做三脅勢、傳接球前要使用適當的假動作、切入時要利用變速、非持球的同學可作遮擋。)</p>	同上	- 鞏固知識	
	14' (45')	<p><b>2. 半場4對4及5對5攻防比賽</b></p> <p>- 在進攻時，學生在傳球後必須變速、變向切入及互相呼應。</p>	同上	- 應用傳切概念及技術於半場籃球賽中	- 分3個籃球半場進行
四、 整理 活動	5' (50')	<p><b>1. 收拾用具</b></p> <p><b>2. 整理活動</b> 伸展活動以大腿及小腿的伸展活動為主</p> <p><b>3. 總結:</b> 提問：「傳球後切」的重要性、相關概念及技術要點。</p> <p><b>4. 課後延伸</b> 鼓勵同學參與班際或校外的籃球比賽，學以致用。</p>		- 針對課堂認知目標的學習	