

教育部教學實踐研究計畫成果報告
Project Report for MOE Teaching Practice Research Program

計畫編號/Project Number：

學門專案分類/Division：通識學門

執行期間/Funding Period：2019.08.01~2020.7.31

教與學互為建構 II - 運動團隊議題在高中體育班的實踐研究

Constructing teaching and learning in intersubjectivity II : the practice study used the sports team issue
teaching strategy in high school sport class

運動心理學/Sport Psychology

計畫主持人(Principal Investigator)：

林如瀚

執行機構及系所(Institution/Department/Program)：

國立東華大學/體育與運動科學系

成果報告公開日期：

☒ 立即公開 ☐ 延後公開

繳交報告日期(Report Submission Date)：108 年 9 月 20 日

教與學互為建構 II - 運動團隊議題在高中體育班的實踐研究

一、 報告內文(Content)

(一) 研究動機與目的(Research Motive and Purpose)

多年來在體育相關科系的授課，漸漸發現學生學習動機的低落，其中課本的生硬及知識的侷限，往往是影響的重點，然而在實際執行教學的教師常常是有力未逮。近年來在國家教育因為少子化及精緻教育的推動下，身處於教學基層的教師逐漸受到重視。去年教育部以『教學實踐研究計劃』推動大專教師從事實際教學研究的風氣，多元化了原本大學僅以科技部研究為導向的『重科學、輕教學』的環境。研究者從學生時期就自詡以教導學生為最重要的志業，也因如此，在經過多年的大學教學經驗與偏鄉服務過程中，發現體育系學生對於課堂中的講述興趣缺缺，而若有實際操作的學習則特別上手，而慢慢觀察學生的反應，對於運動場中實際發生的事情，特別容易引起討論。在因緣際會下接觸到了『案例教學』的教學方法，發現這個教學法特別適合在體育的一些學科教授。以本研究來說，因為運動競賽與訓練中總會碰到許多的心理狀況，例如：壓力、動機、團隊合作、領導等，都是類似於商業活動中企業的經營案例，或是領導決策的案例。另外就學生學習來看，吳正己與林凱胤（1996）指出事實上真正的學習，得於學習者本身心智的活動，教師經由對教室內的活動、教學情境與教材教法等的反思，以及對自身所抱持的信念、觀點、價值等的反省、澄清、批判，可以釐清教學上的觀念與問題，增長個人的專業知能，促成自我成長。而運用案例教學法在體育學科上，就具有讓學生產生主動學習、價值澄清的優勢。

『案例教學法』是指教學者使用案例，以團體和小組討論、角色扮演、與撰寫案例等方式來增進成員間的交流、學習者本身的思考，並給予成員真實狀況學習的一種教學方法（Merseeth，1996）。案例教學最著名的是發展在哈佛大學的商學院，起初他們透過一些企業成功的例子，訪談經營者在經營企業的起落歷程，編撰成一個個教師上課教學的實際案例，也引發學生為了上課加入討論，皆能詳盡閱讀課前的教師準備的資料，而深化學習的效果。這種的教學模式也在近年擴散至政治大學商學院，研究者有幸在過去執行計劃的期間，多次參訪其『元大講堂』，並參與其中的教學活動。目前東華大學花師教育學院中也依案例教學授課教室的標準，建置了兩間案例教學教室，主要也是用來從事教學活動。因此實施本教學實踐計劃的動機就儼然成型，從學生學習的態度、學校教學的空間，再加上運動心理學課程重視案例講說的特性，在運動心理學課程使用案例教學的結果非常值得期待。

(二) 文獻探討(Literature Review)

1. 運動心理學的範疇

競技與健身運動心理學(sport and exercise psychology)是在競技與健身運動情境對人及其行為的科學研究即將知識實際應用 (Gill & Williams, 2008)。其領域包含：人格與運動、動機、覺醒、壓力與焦慮、競爭與合作、回饋與增強、團體動力學、團隊凝聚力、領導、溝通、心理技能訓練計劃、意象、自信心、目標設定、專注、運動傷害心理學、成癮、倦怠和過度訓練、行為與依附、攻擊行為與品格等相關議題 (季力康等人, 2012)。而研究者又將其分為個人議題與團隊議題兩大類。個人議題部分比較偏向自我的認知與影響，像是動機、壓力、生涯規劃、自我概念、意象練習、倦怠，都是因為個人心理而產生影響運動表現的因子。而像是團隊凝聚力、團隊動力、領導、溝通等則屬與偏向運動社會心理學的團隊議題。當初本計劃先以自我議題為主，則是因為就研究者的教學經驗，大學生對於單純個人心理議題較能掌握，而社會心理的部分，對學生則顯得複雜。因此在本延續計劃中，研究者評估在操作過案例教學一年後，介入社會議題的教學安排，是一個相對適合的時機。當然研究者也因為社會議題的複雜性與多元性，相較於去年計劃安排了案例教學的書面示範與演示、期中的檢覈、實務操作討論等三個面向，以期讓學生的學習焦點能夠更符合學習的期待。

2. 案例教學的理論、特性與體例

案例教學從字面上我們可以知道，他就是一種以例子 (case) 作為基礎的一種教學方法或典範。因此，國內亦有學者將其稱為個案教學法 (王麗雲, 1999; 洪智成、王麗雲 1999)。回顧歷史的演進，教育研究的學者對於案例教學法的定義有持續且逐漸精準的解釋，在 19 世紀末期案例教學法僅被認為是一種利用案例作為教學工具或材料的教育方法 (Shulman, 1992; Wassermann, 1994)，也有像 Wright (1996) 開始就學習情境指出案例教學法是對問題和兩難情境的分析，應用教學理論在實際的教學情境來思考澄清的解決方式。在國內王千偉 (2000) 認為案例教學法是以案例為教學的工具，透過深度的討論的活動，汲引出學習者既有的經驗和知識。張民杰 (2001) 則是提出案例教學是以案例作為教學材料，配合教學主題，透過師生討論的互動過程，讓學生學習概念、培養高層次能力的教學方法。接續的吳清山和林天佑 (2002) 則認為案例教學法是教師在教學的過程中，以真實的生活情境或事件為題材，提供學生相互討論之用，以激勵學生主動參與學習活動的教學方法。近年董秀蘭 (2008) 整合相關案例教學概念，運用案例教學是運用生活中真實的案例作為教學內容，以敘事體的方式呈現案例，透過學生主動學習與課堂的互動討論，學習教學主題相關概念，並增進學生高層次思考與問題能力的教學方法。從定義案例教學的角

度來看，以體育的教學內容，其實非常符合其精神，因為體育的技術是模仿當今運動員最優秀的技術，當然在技術養成的過程中所遭遇的問題與解決方法，都是相當好的案例素材。像是在團隊運動中，選手與教練，選手與選手之間的溝通及領導，乃至於最後形成的團隊氣候，都是相當有趣議題的聯結。因此，若能夠透過案例教學的方法，蒐集運動選手與團隊的心理案例，透過理論的詮釋，及問題解決的建議，對於運動心理學的教學，切實能把理論與實際結合，並開啟一種新的教學模式。。

所謂的案例教學法即是一種特別型態的教學策略，它主要的特點是以「案例」(case)作為講課的題材，教學者利用案例教材的具體事實與經驗作為討論的依據與藍圖，經由師生的互動來探討案例的行為與原由(高薰芳，2002)。從這樣的過程中，學生不僅能逐步琢磨其分析能力，並且能夠將自己所具備的理論知識置入案例所提供的情境脈絡中，透過理論知識與真實事件的交互作用過程來構思可能的解決策略。因此案例教學的實施，是能夠提供學生一個真實的情境，使其能夠將理論知識實際教學事件作連結，並從實際案例的討論磨練其反思及實踐知能，使得理論與實際能夠產生較緊密的關係，而案例所提供的問題脈絡，也能夠將學生從被動學習者角色，提升為主動積極的問題解決者，因為在討論的過程中，學生是以教學者/管理者的角度來思考問題(Hammond,2002)，也就是如 Shulman (1992)所言：「像教師一樣思考」(think like a teacher)(引自東華大學師資培育轉型計劃-師資培育課程實施案例教學之行動研究計劃)。東華大學體育與運動科學系，本就為教育部培養中等及小學師資的場域，因此就案例教學的特質，可以讓學生瞭解運動員實際的狀況，並透過對案例的深入，學習為師者的思考邏輯。因為案例教學法是透過教師與學生的「案例討論」的過程，逐步建構在教學現場實際運用所需的「實踐智慧」，使師培生具備能夠將在校所學的理论知識，運用到教學現場的能力，而這樣的能力正是目前師培生所缺少的。事實上相關研究也指出，案例教學法是為教師訓練中相當有成效的方法。在國外學者也有多方討論(Doyle, 1986; Mostert, Sudzina, 1996; Shulman, 1992; Sudzina, Kilbane, 1992)並肯定其成效。就如 Wassermann(1994)的發現，從參與案例教學的學生角度分析，他們會變得比較主動、有較高的學習動機和自我概念，且學生能使用統整的觀點收集資料、思考問題、決定策略並解決問題；間接地改善溝通、傾聽能力與欣賞他人觀點的能力(林政君，2009)。

雖然國內外學者多肯定案例教學的特質，且許多研究以顯示案例教學對於參與者和教學者的效益，但要實施案例教學仍需有相關的條件配合。林育璋(2006)指出，案例教學法是運用故事為材料，經由討論的方式來探討案例中人、事、物的行為、緣由與其蘊含的問題，牽扯許多教學的議題，包涵師生互動、同儕社會互動、親師溝通等，透過討論、問答以及角色的扮演的過程，讓參與者瞭解與教學主題相關的概念或理論，並培養學習者高層次的省思能力。故研

究者意圖就運動心理學適合於案例應用及討論的特性，發展案例教學深化學生學習，是非常可行的方向。

3. 做中學與教而學的教學論述基礎

做中學是由既是哲學家又是教育家的杜威 (John Dewey, 1859~1952)根據其經驗學習理論所提出的主張，他認為「從經驗中學習」(to learn from experience)或「由做中學」(learning by doing) 是學習的核心概念。在此條件之下，「做」(doing) 變成是一種「試」(trying)，世界經由試驗而找出其真相，經歷變成了發現事情連帶關係的一種教學(Dewey, 1944)。因此，在實際的教學活動中，應該讓學生自覺的、主動的探索，並鼓勵他對其所處的環境採取積極的行動，透過嘗試與經歷的交互作用歷程，而獲得新的認知方式與結果(吳木崑, 2009)。此外杜威(1994)在其論述中亦提及，行動和後果的相互連結，其之所以產生乃是來自於「經驗中的反思」(reflection in experience)。杜威認為，在我們的行動和行動之後之所以會發生許多詳細的聯結，是因為思考(thought)隱含在經驗裡的緣故。他指出當思考的數量增加，所以與它相稱而增加的價值也就非常不同。經驗變質了，而且變得深具意義，我們把它稱為反思型經驗(type of experientia reflective)是一種優質的思考(reflective par excellence)。他主張要深思熟慮的培養這個層面的思考，將思考建構成一種獨特的經驗。換句話說，思考是一種刻意的努力，在我們的行動和行動之後所導致的後果之間去發現出特別的聯結，以至於兩者變得有連續性(吳木崑, 2009)。可見做中學的教學方式，不僅讓學生經驗到做，也可培養其思考的能力，深化學習成效。

教而學(Lernen durch Lehren, 簡稱LdL, learning by teaching)或者稱作教中學，也是一種教學方法。這種教學方法由現於德國愛希施泰特大學之教授讓-波·馬丁(Jean-Pol Martin)創立，這種方法讓是學生透過親自準備課程及對同學進行教學，從而學會知識(Wikipedia, 2013)。在國內我們發展的以做中學的教學模式較為普遍，對於透過教導別人而讓自己產生學習的教學方法較缺乏，也因此相關研究上也付之闕如。教而學的教學法不同於學生的分組報告，因為就研究者多年的教學經驗，分組報告的準備，往往不需要顧慮提問的核心，但若是以教學的角度在學習，那學生為了能夠如案例教學所述，創造回答並引導討論的課堂氣氛，則必須對於案例的狀態能夠深入掌握，並理解週邊相關議題。因此，透過學生進行案例教學的方法，除了實際擴大學生閱讀的範圍，就教師而言也更能掌握學生學習的狀態。

(三) 研究問題(Research Question)

綜合上述的文獻，我們知道就運動心理學的特性，案例教學非常適合成為運動心理學的教學的一種方法，再加入引導大學生執行做中學及教而學的做法，

實際為教學效益進行了兩道保障。而本計劃亦希望透過此等的教學設計提供體育教學的另一種發展。而本教學實踐研究最主要的問題有三：

1. 案例教學的教學模式是否能有效提高學生學習動機？
2. 案例教學的教學模式是否能提升課程的教學滿意度？
3. 案例教學的教學模式是否能得到學生對學習課程正向的回饋？

(四) 研究設計與方法(Research Methodology)

1. 研究說明

本研究主要做法兼顧教學及課程設計，就教學方面以學生撰寫運動團隊的社會議題案例為主軸，一開始由教師提供相關典範與案例撰寫的教學，例如：前一學期學長姐所編撰的案例教學模組、或哈佛商學院及政大商學院的案例探討，並篩選相關案例教學發表資料的內容，作為建構學生對案例教學的初步知識。接者以分組的方式，針對課程教練領導、教練選手、團隊氣候、團隊組成、團體動力、競爭合作六大的命題，由學生以學生觀點，透過訪談及資料搜集，進行案例的編撰，因為本研究的範疇以競技運動為主，故後續運動員的心理發展亦是編撰重點。因社會議題的案例較為多元，本計劃增加期中檢覈的安排，主要藉由教師、學生及研究助理，以課餘時間的會議進行三方面的溝通，冀望在下半學期的課程能夠更精確地表達競技運動中團體互動的特殊性。此外原本預計在學生編寫的過程中，研究者亦同時邀請相關運動教練或心理學者，進行專題的講座，以協助達到學生統整相關運動心理學知識的能力，亦希望透過專家的講座及諮詢，協助精進學生案例的內容，惟本次因為 COVID-19 疫情的限制無法進行，研究者則以專家諮詢不同運動項目的議題做為教材內容的輔助。本課程的期末報告，則以校外工作坊的形式呈現，主要是將學生學習的成果呈現，並間接協助地方專業教育，工作坊中每組學生必須以學期編撰的案例為內容，透過案例教學閱讀、發問、討論與實際做法的交互過程，使本課程的學生及參與工作坊的高中學生，能學習到相關的知識，也因為必須回答高中學生的提問的關係，本課程的學生必須針對準備主題有更為深刻的了解。本次的工作坊原預計採納前一期計劃審查委員的建議，增加全花蓮地區高中體育班作為對象，對象應包含：花蓮體育中學、花蓮高中、玉里高中體育班外，亦意圖增加花蓮高工、花蓮農工、海星中學、四維高中、慈濟中學及上騰中學的運動代表隊以團體報名的方式參與工作坊，但最後亦因 COVID-19 疫情，為避免陌生關係的群聚，最後僅以花蓮體育中學學生為主要共學對象。

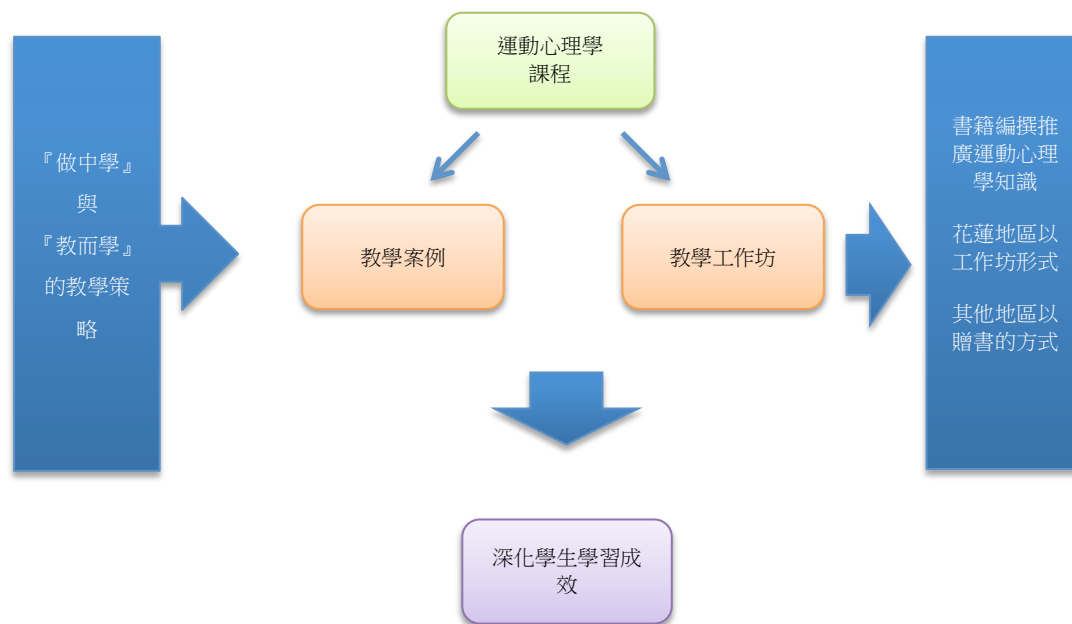


圖 1：研究設計

就課程設計方面，課程主要以大學運動員較難因應的團隊心理議題為主，透過經驗分享、案例編撰與問題解決，並以未來教學對象作為搜集資料的範圍。整體來說，本研究案透過教學方法的改變及課程設計的調整，達到運動心理學學習成效的要求。

2. 研究架構

本研究透過學生與案例對象及對案例的教學為循環，學生經由花蓮高中體育班各運動專項的學生進行心理學議題的訪談及資料收集，然後再透過文獻搜集及問題解決的目標，匿名編撰案例。在案例完成後再回頭教導花蓮縣各校體育班學生，讓地區的高中運動績優生，能藉由生活環境的周遭，建構解決問題的實際做法，達到一種良性的教學環境與學習過程。此種循環也正好符合中國人傳統，眼到、耳到、心到、口到、手到的『五到』教學方式。

3. 研究對象

本研究以 108 學年度東華大學體育與運動科學系的運動心理學課程為研究場域，因此研究對象為該年度修習運動心理學課程的學生，43 人為對象。目前東華大學體育系的學生入學管道分為繁星、運動績優、大學入學考三個部分，因為考試方式的關係，學生在運動術科上都具備一定的能力，因此對運動團隊的議題亦會有相關的涉略及體悟。另研究為恪遵研究倫理相關原則，在修習課程最初研究者會以口頭及書面，告知學生此研究的介入過程與程度，並簽署相關同意資料。因整體研究是在正常的課程中進行，學生可依自我意願選擇以本計劃方式或原本紙筆測驗進行學期成績評量，並不會導致學生的權益受損或受到教師威權的宰制，研究亦通過國立台灣大學行為與社會科學研究倫理委員會案號

201907ES041 審查核可。

4. 研究方法及工具

本研究計劃的課程規劃的概念，主要是以『案例教學』及『教而學』為兩大教學方法核心。而透過此等教學方法，主要教學目標為以實務的編輯經驗及教學操作，提高學生學習成效與動機，因此在本研究的參與者中他們必須完成學習動機量表，教學滿意度量表及學習回饋單的作業，而學生學期的評量則以案例的編撰、教學的過程與準備為課程評量的方式。本研究課程進行一學期以運動心理學團隊社會相關議題作為主軸，發展相關案例。課程實施後，每個主題讓同學撰寫課程學習單，針對學習前後產生的改變，進行文字分析，以收集該課程實施前後的比較，以做為修正課程及學習成效評量之依據。本次課程因運動社會心理學範圍的廣泛性及多元性，在學期開始之初規劃召開專家學者諮詢會議，除檢視研議課程規劃外，亦同時針對案例教學的撰寫格式進行討論，以利後續書籍編排的正確性及實用性。

5. 測量工具

本研究應牽涉到學生學習成果的評量與比較，在顧及研究倫理的情形下，因此單向採用學習動機量表、教學滿意度線上評量及回饋單，作為結果分析的工具。

(1) 學生學習動機量表

本研究參考的學生學習動機量表引自林季燕 (2007) 體育課動機測量工具，並配合本研究的目的及課程特色進行調整。該測量工具為體育界一般通用之體育課參與動機測量工具，其類別分為：自主性、勝任感、關係感三個向度，在信度上平均達到 0.815 的組合信度，在適配度的部分，亦達到良好的標準。本研究將採用學習動機向度間比較的方式，比較學生課程不同學習動機，因此在時間性的文句陳述上會稍作修正，而本研究的題目因經過文字修飾，研究者亦重新考驗測量工具，工具在信度上全卷的 Cornbach's α 值為.971，在效度考驗方面經因素分析，本工具分為 4 個因素，總解釋變異量為 75.467。

(2) 教學滿意度線上評量

教學線上滿意度評量為了要配合研究者歷年的教學滿意度的比較，因此採用本校學生線上教學滿意度評量工具，以符合不同授課方式比較的標準。東華大學教學滿意度評量題目包含：本課程的內容符合課程的教學目標；本課程的內容安排有組織、有條理；本課程的內容與安排依據我們的程度與需求而設計；老師能採用適合而多元的教學方式；老師很重視我們的反應，並能隨時修正教學方式；老師講課深入淺出，條理清晰；老師很鼓勵我們自由

發問及表達意見，學習氣氛良好；老師很願意幫助我們解決學習上的困難；老師的評量方式能合理反映出教學重點；老師的評量能夠客觀公正的評量我們的學習結果；老師會對我們的學習表現、考試結果或作業報告等給予回饋；老師採用不適合而單一的教學方式；我能理解本課程的專業知識；我能應用本課程的專業知識；我能根據本課程的專業知識進行獨立、批判的思考；本課程讓我學習到如何溝通合作；本課程讓我學習到如何將理論與實務連結，共 17 題。

(3) 回饋單

教師日誌	在每次教學後，由授課教師填寫教師日誌，請老師將課堂上所發生的各種現象或自己感想，如實記錄，以利教師和研究者互相比對資料、驗證，發現問題、課程的檢討與改進。
研究助理日誌	在研究過程中，對於課程進行、整體研究狀況、學生反應加以記錄，做為和授課老師討論與後續教學的依據，並進行反思及修正，做為研究資料蒐集與分析的依據。
回饋單內容	本研究是以參與課程之學生為對象，問題大綱編定如下： 1. 本節課你學習到什麼心理學相關的知識？ 2. 本節課讓你印象最深刻的部分是什麼？ 3. 本節課講座的内容你的收獲如何？ 4. 本節課編撰案例是否遭遇到什麼困難？ 5. 本節課你自認學習到什麼？ 6. 7.

6. 資料處理與分析

研究者希望能透過此研究解決運動員教育現場上所遇到的問題。蔡清田（2002）提出利用「應用研究」之研究結果，也就是指在教育情境中，由教育專業工作者，基於實際問題解決的需求或是自己在研究中所遭遇到的問題，將以發展為研究主題，進而有系統、有目的的研究。研究者將每次回饋單及日誌，如錄音與紙本等資料做處理並轉換為文字並妥善分類，此研究以主題分析法為架構分為六大步驟：(1)收集質性資料；(2)文字稿與數據的整體閱讀；(3)研究主題、研究相關事件與脈絡視框；(4)再次閱讀與並分析其意義與關聯；(5)合作團隊的討論、檢驗與解釋；(6)做出結論。在資料分析前，研究者會蒐集相關文獻與資料，為避免研究結果涉入太多研究者主觀因素，將與協助本研究之相關參與人員共同討論、分類、比較與歸納，找出與研究問題相關且重要之意義與改變，獲得研究所需之資訊。

在量化資料部分，針對「學生動機量表」研究以單因子變異數分析的方式，針對不同分量表的差異進行考驗，統計若達交互作用，則以 *LSD* 法進行事後比較。在「教學滿意度量表」的部分，則與過去未介入案例教學前的教師評量成

績進行差異性比較，因為研究者在運動心理學授課已有十多年的成績，因此就樣本數上來說，具有能比較的常態基礎。最後，本研究因全為教育學研究，故所有顯著值 α 設為 0.05。

(五) 教學暨研究成果(Teaching and Research Outcomes)

1. 學生學習回饋

在學生學習回饋部分，本研究分為學生學習動機、教學滿意度評量、回饋單三個部分呈現，茲分述如下：

(1) 學生動機的測量部分

在不同向度部分，以單因子變異數分析，達統計上的顯著($F=710.281$, $p=.00$)，以 *LSD* 法進行事後比較，發現學生的學習動機 > 學習態度 > 教師互動 > 學習實踐。

表 1：學生學習動機量表敘述統計

	平均數	標準差	個數
學習動機	34.000	5.44234	43
學習態度	22.3953	3.07942	43
學習實踐	12.7442	2.47937	43
教師互動	24.9070	3.74683	43

表 2：學生學習動機變異數摘要表

變異來源	SS	df	MS	F
受試者	1907.477	42	45.416	
自變項	9852.884	3	3284.295	710.281*
誤差項	582.616	126	4.624	

* $p<.05$

2. 教學滿意度線上評量

研究者過去 12 年(95~106)運動心理學授課滿意度平均 4.11 分(滿分 5 分)。107 學年度執行計畫後授課滿意度 4.37 分，108 學年度執行計畫後授課滿意度 4.38 分，雖 108 學年度較上一學年僅增加 0.01 分，但與過去未實施案例教學比較進步 0.27 分。參與共學工作坊上課之花體學生滿意度平均 3.72 分(滿分 4 分)，亦比上一學年實施之 3.56 分，增加了 0.16 分。上述顯示，無論在實際教學與共學教學中，採用案例教學方式學生學習的滿意度，皆有不少的成效。

3. 回饋單

就回饋單的閱讀與編碼後，主要學生反應分成學習到：面對社會心理學應用的知識、體中教學演示的學習、體驗到成功的經驗、能藉由課堂反省四個類目，簡述摘錄如下：

(1) 面對社會心理學應用的知識

學習到如何把心理學融入到運動以及實際教學上。

教練與選手的關係是密不可分的，教練無法只作單一的訓練就能解決一切，而選手不只有訓練而已還會有溝通與心態問題。

了解到好的競爭是什麼，如何促成團隊有好的競爭因素，以及了解形成合作的條件有哪些。

2. 體中教學演示的學習

到體中教學跟學生的互動很不錯。

教學不能這麼死板，像是去體中他們都很安靜，需要自己的臨場反應去教學。

到花體案例教學，因為這是我第一次面對的不是同學而是學生，很緊張。

在教室的試教，老師給的回饋幫助我們這組之後正式試教有很大的幫助。

花體試教很難得有機會，謝謝老師安排試教吸收到不少經驗。

3. 體驗到成功的經驗

雖然一上臺有點腦袋空白，但是還好有簡報輔助，可以隨機應變，尤其是分享自己的案例時，能對學生侃侃而談，也有把學生的注意力拉回來，覺得這一部分是唯一表現不錯的事。

可以讓我們實際的體驗到教學的感覺。

4. 能藉由課堂反省

上課本來就蠻喜歡發言，上了這堂課後，在每次發言前都會想一想，把回答的內容條理後才發言，對我幫助很大。

我們也應該多去找老師問問題來吸收新知或想法，讓這次試教有更多更深的內容及更深入的教學方式。

(六) 建議與省思(Recommendations and Reflections)

1. 教學實踐的成長

- (1) TA 協助執行能貫徹教師的教學理念——大學教師在多年的教學後，常常會有不同的體悟。以本計畫來說研究者發現案例教學對於運動心理學教授的適用性，然而多年來的想法因為教學研究與行政服務的負擔沈重，較無法一一實行，透過教育部的專案計畫，減輕了教師庶務的負擔，使執行教學變革的可能性增加。
- (2) 學生同儕學習及分組師徒制的優勢——本計劃透過大三班的學生（具有一年案例教學授課經驗），帶領大學部學生討論與分享，並提供必要的建議，這種做法亦相對的提升的大學部學生的視野，以近同儕的方式溝通、合作，不僅提升授課班級學習的意願，也間接成長了研究助理在教學及批判上的能力。
- (3) 學生學習效果客觀增加——在簡易的期末回饋中，我們發現學生至少對於自己準備的課程有深入的理解，對其他組的內容雖未有深刻的體會，但仍有對於運動心理的狀態及處置方法有初步的想法。
- (4) 教學活動符合學系的目標——長久以來本系以師資培育為教學目標之一，就本計劃安排的工作坊活動，除了讓學生深入準備授課內容外，對於教學的技巧、班級的經營、課程的安排及師生的互動上，在學生反應的資料中亦呈現出學生積極的回饋，因此得知本學習活動亦結合本係發展的目標。
- (5) 參與研究助理的自我成就感——透過整學習的活動安排及案例的撰寫，加上期末因為學生正向學習的回饋，也使研究助理們在自我的價值上的到更多的內在成長，以本研究三位助理來看，除了教在大三皆順利申請到本系 3+2 學碩士一貫的學程。

2. 教師教學反思

整學期的計畫執行下來，雖然因 COVID-19 疫情的蔓延，在規劃、準備與執行上受到一些影響，但因為前一年的計畫及上半學期的規劃與專家諮詢過程，整體來說課程仍進行得相當順利，而學生學習的態度也因為課程的緊湊及目標明確，一直維持在願意討論積極發問的高激發狀態下。因此就本計劃在年度的行程上，本人認為是具有相當品質的，這除了反映在學生平時上課的狀況外，在期末調查部分亦得到了很好的回饋。因此以『案例教學』的方式加上『教而學』的做法，就本研究的發現，是相當適合應用在運動心理學的教學課程中，因此建議未來可以大加推廣課程及相關研究的進行。此外，本學期的授課因為上學期的經驗，研究者嘗試給予學生較新世代的編寫空間，輔以拍影片呈現案例內容，而在效果上也得到學生不錯的注意力與情境的融入。

1) 參考文獻(References)

- 于富雲 (2003)。網路學習科技的影響與角色規範之正視。教育資料與圖書館學，41(1)，99-108。
- 中時電子報 (2018)。教學實踐研究計劃通過 1034 件總經費 3 億元。
<https://www.chinatimes.com/realtimenews/20180620002930-260405>
- 王千倬 (2000)。案例教學法。教學原理 (頁 223-240)。高雄市，麗文文化。
- 王麗雲 (1999)。個案教學法之理論與實施。課程與教學季刊，2 (3)，117-134。
- 吳木崑(2009)。杜威經驗哲學對課程與教學的啟示。臺北市立教育大學學報，40(1)，35-54。
- 吳正己、林凱胤 (1996)。電腦網路通訊與教師專業成長。視聽教育雙月刊，37(6)，1-10。
- 吳清山、林天佑 (2002)。教育名詞：案例教學法。教育資料與研究，46，91。
- 李力康、卓俊伶、洪聰敏、高三福、黃英哲、黃崇儒、廖主民、盧俊宏 (2012)。競技與健身運動心理學 (二版)。臺北：禾風書局。
- 林育璋 (2006)。看幼兒大人在學校發生了什麼事。臺北：起英文化。
- 林季燕 (2010)。知覺教師自主支持與自主支持學習氣氛對大學體育課學習動機的脈絡影響。未出版博士論文。桃園：國立體育大學。
- 林玫君 (2009)。案例教學應用於教師培訓之研究。藝術教育研究，17，1-33。
- 洪智成、王麗雲 (1999)。個案教學與師資培育。師資培育與教學科技 (頁 111-136)。台北市：台灣書店。
- 高薰芳 (2002)。師資培育：教學案例的發展與運用策略。臺北：高等教育。
- 張民杰 (2001)。案例教學法-理論與實務。臺北：五南。
- 董秀蘭 (2008)。案例教學法在國中階段多元文化教育的應用。中等教育，59 (2)，6-21。
- 蔡清田、王霄燕 (2002)。國小校長課程領導實際行動之研究：以一所台灣南部鄉村小學的安校長為例。課程與教學，5 (2) 21-35。
- 盧秋如、石國棟、陳嘉弘、何國龍。(2006) 比較多媒體輔助教學與傳統教學對大學學習動機之探討。北體學報，14，48-59。
- Butler, M. B., Lee, S., & Tippins, D. J. (2006). Case-based methodology as an instructional strategy for understanding diversity: Preservice teachers' perceptions. Multicultural Education, 13(3), 20-26.
- Dewey, J. (1944). Democracy and education. New York: The Free Press.
- Doyle, W. (1986, April). The world is everything that is the case: Developing case methods for teacher education. Paper presented at the annual meeting of the American Education Research Association, San Francisco, CA.
- Gill, D., & Williams, L. (2008). Psychological dynamics of sport and exercise(3rd ed). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hammond, J. S. (2002). Learning by case Method. Retrieved June 27, 2010, from

http://www.study.net/sample_pdfs/9376241s.pdf

- Heinich, R., Molenda, M., Russell, J. D., & Smaldino, S. E. (2002). Instructional media and technologies for learning. 7th ed. Prentice Hall Merrill Education.
- Kearsley, G. (2000). Chapter 1: introduction, pp. 1-12. Online Education: Learning and teaching in cyberspace. Wadsworth.
- Khan, B. H. (1997). Web-based instruction: What is it and why is it? Web-based instruction. Englewood Cliffs, NJ: Educational Technology Publications.
- Merseth, K. (1991). The early history of case-based instruction: Insights for teacher education today. Journal of Teacher Education, 42(4),243-249.
- Merseth, K. K. (1996). Case and case methods in teacher education. Handbook of research on teacher education(2nd ed). Taylor & Francis.
- Mostert, M. P., & Sudzina, M. R. (1996, February). Undergraduate case method teaching: Pedagogical assumptions vs. the real world. Paper presented at the Annual Meeting of the Association of Teacher Educators, St Louis MO.
- Relan, A. & Gillani, B. B. (1997). Web-based instruction and the traditional classroom: Similarities and difference. Web-based instruction. Englewood Cliffs, NJ: Educational Technology Publications.
- Shulman, L. S. (1992). Toward a pedagogy of cases. In J. H. Shulman (Ed.), Case methods in teacher education . New York: Teachers College , 1-30.
- Sudzina, M. R., & Kilbane, C. R. (1992). Applications of a case study text to undergraduate teacher preparation. Paper presented at the International Conference of the World Association for Case Method Research & Application, Montreal, Canada.
- Wasserman, S (1994). Introduction to case method teaching: A guide to the galaxy . NY: Teachers College, Columbia University.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2012) Foundations of sport and exercise psychology(5th ed). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R. S.& Gould, D. (2003). *Foundations of sport and exercise psychology*(3rd). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wikipedia (2013). Learning by teaching.
https://en.wikipedia.org/wiki/Learning_by_teaching.
- Wright, S. (1996). Case-based instruction: Linking theory to practice. Physical Education, 53(4), 190-197.

2) 附件(Appendix)

學生發展案例

第一組 教練領導

領域		綜合活動領域		
單元名稱		教練領導	設計者	陳諄、林孟萱、謝曜光、徐以倫、陳俊延、連珈禾、蘇冠儒、李文豪
實施年級			總節數	共_1_節，_50_分鐘
設計依據				
學習重點	學習表現	2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。		核心素養 綜 S-U-A2 確立自我需求與目標，學習批判思考與自主管理的知能，透過具體可行的學習方案與實踐過程，積極面對及處理生活與生命中的各種挑戰。 綜S-U-A3 適當表達自己的想法、情感與價值，運用同理心，理解人我關係， 合宜的扮演生活角色，能與人溝通、合作、解決問題及 經營幸福家庭。 綜 S-U-C2 具備人際溝通知能，提升在團體生活中共同決策、合作解決問題， 學習並善用領導素養，以面對社會變遷的挑戰，營造優質的生活。
	學習內容	輔 Ca-IV-自我生涯探索與統整。 輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。		
教學設備/資源		電腦、投影機、投影幕、學習單		
學習目標				
1. 建立學生領導的知識與概念 2. 能自行分辨六大領導類型 3. 各組互相討論合作，完成學習單				

14

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
壹、準備活動 一、教師 (一) 準備簡報、發學習單。 (二) 介紹組員。 二、學生 (一)隨機分六組，以組為單位，桌子相併。	1	投影機 投螢幕 學習單
貳、發展活動 一、引起動機 (一)介紹教練領導的定義。 (二)播放案例影片，電影永不放棄片段，課堂最後討論。 二、介紹六大教練領導類型	6	
1、介紹六大教練領導類型前先放影片，老師引導學生影片看到什麼內容，再解說影片中是屬於六大教練領導中的哪一類。	30	
2、請各組分享自己的教練屬於哪一領導類型，為什麼?或自己想成為六大領導類型的哪一型，為什麼?	6	
參、綜合活動 1、請學生寫學習單，回想課堂一開始播放的案例影片，請各組分享學習單內容。	7	

第二組 教練與選手

領域		綜合活動領域		
單元名稱		教練與選手	設計者	吳伯龍、葛吳諺明、陳冠宇、王祥恩、溫家輝、李鑫榮、楊適謙、陳毅豪
實施年級			總節數	共_1_節 ，_50_分 鐘
設計依據				
學習重點	學習表現	2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	核心素養	綜 S-U-B1 適當表達自己的想法、情感與價值，運用同理心，理解人我關係，合宜的扮演生活角色，能與人溝通、合作、解決問題及經營幸福家庭。 綜 S-U-A1 思考生命與存在的價值，具備適切的人性觀與自我觀，探索自與家庭發展的歷程，並進行生涯規劃與發展，追求至善與幸福人生。
	學習內容	輔 Dc-IV-2團體溝通、互動與工作效能的升。 輔 Dc-IV-1同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。		
教學設備/資源		電腦、投影機、投影幕、學習單		
學習目標				
1. 讓學生站在教練與選手的立場，去設想我們所排定之問題，探究其原因。 2. 能將心比心的替不同角色的人著想。 3. 各組互相討論合作，完成學習單。				

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
壹、準備活動 一、教師 (一) 準備簡報、發學習單。 (二) 介紹組員。 二、學生 (一)隨機分組，以組為單位，桌子相併。	1min	投影機 投螢幕 學習單
貳、發展活動 一、引起動機 (一)組員先向同學們分享自己和教練所經歷過印象最深刻的的事情。 (二)請同學們組內分享討論(好或不好皆可)，把寫下學習單。	5mins	
二、介紹六大教練領導類型 1.依序播放三個案例影片，播完請同學們立即組內討論，並假設今天你 是教練或選手遇到此情況你會如何解決問題，填寫完隨機點組別分享。	24mins	
2.祥恩分享真實案例，分享完再看影片，一樣再組內討論隨機抽點分享。	10mins	
參、綜合活動 1.組員們對於今天的課程做一個總結，要大家保有’’初衷’’。 2.收回學習單，讓我們檢討。 3.大合照一下吧	10mins	

第三組 競爭與合作

領域/科目		運動心理學		設計者	陳芷婕、游昀庭、吳雅惠、 范育甄、卓雅軒、盧郁璇、 公續茹、許宇涵
實施年級		高中		總節數	共__1__節，_50__分鐘
單元名稱		競爭與合作			
設計依據					
學習重點	學習表現	綜 S-U-C2 具備人際溝通知能，提升在團體生活中共同決策、合作解決問題，學習並善用領導素養，以面對社會變遷的挑戰，營造優質的生活。		核心素養	社 U-C2 發展適切的人際互動關係，並展現包容異己、溝通協調及團隊合作的精神與行動。
	學習內容	社 -U-C2 發展適切的人際互動關係，並展現相互包容、溝通協調、社會參與及服務等團隊合作的精神與行動。			
議題融入	實質內涵				
	所融入之學習重點				
與其他領域/科目的連結					
教材來源		下半場影片			
教學設備/資源		電腦、投影機			
學習目標					
1. 了解競爭與合作的定義 2. 了解競爭對教練選手之間的關係 3. 了解合作對教練選之間的關係					

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
第一部分 先介紹競爭和合作的定義。 第二部分 說明接下來要播放影片中的人物及背景介紹，之後就播放影片。影片播完讓同學分組討論學習單內容。包含競爭的正面與負面及心態問題 1. 影片中兄弟間有什麼樣的團隊合作？(讓學生發表) 2. 你覺得成功的團隊合作需要哪些條件？(先讓學生分享，後補充)主要有 5 個重要條件:信任、共同的目標、適應團隊文化、互相鼓勵、有建設性的衝突 3. 假設你是一位教練又或者是團隊中具有影響力的角色你該運用什麼樣的方法，促進團隊合作？ 教練角色: 1. 給予正面回饋(e.g 當選手表現好的時候立即給予口頭鼓勵) 2. 給予公平的機會(e.g 其中包含了三個層面，其一是分組時要以能力平均分配為主要條件。其二，制定規則或規範時要有公平性，不特意偏袒某位同學。最後，盡量讓每個隊員都有一樣的機會。) 3. 引起動機的演說(e.g 設定目標) 4. 任務性質要求團隊合作 5. 任務達成後，請隊員互相檢討(e.g 只有透過檢討才能讓團隊更加的進步，且團隊裡大量的溝通與協調更能拉近彼此間的距離。) 隊員角色: 1. 以身作則 2. 建立信任和尊重 3. 製造溝通的機會 4. 設定明確的目標 5. 讓團隊成員積極參與 6. 任務結束後帶領隊員們互相檢討 綜合以上所述的這些重要條件，想要促進團隊合作	20分鐘 15分鐘 5分鐘	

最主要的就是要有一個屬與團隊間的目標以及隊員間彼此溝通協調的能力，並且信任隊員，如此一來一定能使團隊發展更加和協。		
第三部分 進行疊杯遊戲 各組同學一同畫出疊杯學習單，會進行組分組的交換，每組派一位同學，其他組員必須用口說協助那一位同學完成疊杯。說明遊戲與競爭合作的關聯性。	8分鐘	
第四部份 結語。說明遊戲與競爭合作的關聯性。 有競爭才有合作的效益。	2分鐘	

第四組 團隊動力

領域		綜合活動領域	
單元名稱		團隊動力	設計者 陳妤、陳怡萱、曾芸、陳郁晴、 楊雅晶、廖振暘、潘訓屹
實施年級			總節數 共_1_節 ，_50_分 鐘
設計依據			
學習重點	學習表現	2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。 2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。 1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與 影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。	核心素養 綜 S-U-C2 具備人際溝通知能， 提升在團體生活中共同決策、合作解決問題，學習並善用領導素養，以面對社會變遷的挑戰，營造優質的生活。 綜 S-U-B1 適當表達自己的想法、情感與價值， 運用同理心， 理解人我關係，合宜的扮演生活角色，能與人溝通、合作、解決問題及經營幸福家庭。 綜 S-U-A2 確立自我需求與目標，學習批判思考與自主管理的知能，透過具體可行的學習方案與實踐過程，積極面對及處理生活與生命中的各種挑戰。
	學習內容	輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活 習慣與態度的培養。 輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通、 衝突管理能力的培 養與正向經營人際關係。 輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。	
教學設備/資源		電腦、投影機、投影幕、學習單	
學習目標			

1. 讓學生理解團隊動力的重要性，團隊動力的理論以及它的應用及增進方法。
2. 各組互相討論合作，完成學習單。

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
壹、準備活動 一、教師 (一) 準備簡報、發學習單。(二) 介紹組員。 二、學生 (一)隨機分六組，以組為單位，桌子相併。	20分鐘	投影機 投螢幕 學習單
貳、發展活動 一、引起動機 1. 遊戲進行《支援前線》 2. 遊戲收尾	23分鐘	
二、介紹團隊動力 1. 介紹團隊動力定義 2. 影片講解《卡特教練》 3. 如何增進團隊動力、案例分享、學習單	7分鐘	
參、綜合活動 1. 遊戲勝利組領禮物 2. 學員給予回饋 3. 大合照留紀念		

第五組 團隊組成

領域	綜合活動領域		
單元名稱	團隊組成	設計者	彭林煒、鄧和毅、張瑋皓、李丞郡、柯漢忠、林佑澄、陳語恆
實施年級		總節數	共_1_節 ，_50_分 鐘
設計依據			
學習重點	學習表現	2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	核心素養 綜 S-U-B1 適當表達自己的想法、情感與價值， 運用同理心， 理解人我關係，合宜的扮演生活角色，能與人溝通、合作、解決問題及經營幸福家庭。 綜 S-U-A1 思考生命與存在的價值，具備適切的人性觀與自我觀，探索自與家庭發展的歷程，並進行生涯規劃與發展， 追求至善與幸福人生。
	學習內容	輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。 輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。	
教學設備/資源		電腦、投影機、投影幕、紀錄表、教學遊戲器材。	
學習目標			
1. 讓學生能夠了解團隊是如何組成的。 2. 理解在團隊裡的角色有多重要以及影響。 3. 如何解決團隊裡發生的負面狀況。			

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
<u>壹、準備活動</u> ● 請學生分好組別 ● 發船好紀錄表 ● 準備簡報	5min	投影機 投螢幕 紀錄單 遊戲卡
<u>貳、發展活動</u> 團隊角色的介紹以及遊戲 引起動機: ● 介紹團隊角色 ● 遊戲講解 ● 各組發放遊戲卡牌	15mins	
理論講解: ● 團隊與團體 ● 線性觀點	25min	
<u>參、收操吸收</u> 學生問答時間	5min	

第六組 團體氣氛（凝聚力）

領域		綜合活動領域－生涯規劃	
單元名稱		教練我好想打球！	設計者 石靖瑋、洪怡發、史峻宇、 李恩霖、郭晉維
實施年級		高中階段	總節數 共 __1_ 節 ， _50_ 分 鐘
設計依據			
學習 重點	學習表現	涯 1a-V-1 連結人生各階段的發展任務，具備生涯轉折與調適的能力。 涯 1c-V-2 釐清個人生活角色，開展生涯故事。	核心素養 綜 S-U-A2 確立自我需求與目標，學習批判思考與自主管理的知能，透過具體可行的學習方案與實踐過程，積極面對及處理生活與生命中的各種挑戰。 綜 S-U-B1 適當表達自己的想法、情感與價值，理解人我關係，合宜的扮演生活角色，能與人溝通、合作、解決問題及經營幸福家庭。 綜 S-U-C2 具備人際溝通知能，提升在團體生活中共同決策、合作解決問題，學習並善用領導素養，以面對社會變遷的挑戰，營造優質的生活。
	學習內容	涯 Aa-V-3 生涯轉折與應變能力。 涯 Ac-V-4 生活角色與生活型態 (性別、族群、階層等多元文化、人際互動與經營等)。 輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。 輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。	
教學設備/資源		電腦、投影機、投影幕、學習單	
學習目標			
1. 讓學生瞭解「團體氣氛（凝聚力）」的意義及周邊其原因。 2. 讓學生覺察「團體氣氛（凝聚力）」引起的內心感受。 3. 讓學生運用「團體氣氛（凝聚力）」習得的概念，運用落實於生活個場域之中。			

25

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
壹、準備活動 一、教學者 (一) 準備簡報、發放學習單 (二) 介紹組員 二、學生 (一) 隨機分組，以組為單位，併桌以明定組別（教學組員支援）	3 分鐘	投影機 投螢幕 學習單
貳、發展活動 一、引起動機 (一) 動畫影片《灌籃高手》片段 (二) 實際個案現身說法	10 分鐘	
二、活動一 (一) 第一階段學習單填寫 (二) 小組分享並說明	12 分鐘	
三、團隊氣氛（凝聚力）理論說明與介紹、活動二 (一) 說明相關理論背景 (二) 請同學以「同理心」的方式進行「角色扮演」式的討論 (三) 繼續完成學習單的書寫 (四) 鼓勵主動分享或視情況隨機抽點分享。	15 分鐘	
參、綜合活動 一、總結本日課程 二、收回學習單，讓我們一起思考屬於我們自己當代在地的團隊凝聚力風格 三、正向回饋好的想法，鼓勵多思考多討論互相成就	10 分鐘	