

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：PGE1090830

學門專案分類/Division：通識 (含體育)

執行期間/Funding Period：2020/08/31~2021/08/31

實踐運動心理學案例教學的學習歷程與學習成效之行動研究

The Action Research on the Learning Process and Learning Effectiveness of Case Teaching in
sports psychology

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(統一於 2023 年 9 月 30 日公開)

繳交報告日期(Report Submission Date)：2021/9/17

一. 報告內文(Content)

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

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。有幸此等教學理念的被認同，已經實際參與並執行教學實踐計畫，以學生的角度出發，進行了為期二年的案例編撰。然而在所有教學場域中，要達到在現場實施教場，在教學方法的發展與建構，就理論與實務上，其實仍一段路需要走，首先面臨的則是課程實施的標準化作業。雖然其他領域在案例教學已有多年經驗，但就包括針對運動員的授課模式，甚或運動心理的教授並不完善，非常需要透過有經驗的團隊進一步分析。因此若能透過本計畫的延續，更能以運動的角度去瞭解課程實施的品質，進而建立一套模組，使進行案例教學的教學成效與教學過程都能夠得到較好的品質。其次，在教師分數評量上，研究者也希望藉由此次計畫，透過學生的學習單、學生的回饋及期末的測驗，初步完成學生評量的建議方案。

本教學實踐研究計畫為行動研究，行動研究著重在『問題背景』的說明，以及『問題意識』的形成，以下分別說明本計畫之問題背景與問題意識：

A. 問題背景

a) 計畫主題的因素

運動心理學的教學，在問題的重要性中已有所說明。運動心理學因為較多屬於情境狀況的處理，加上解決人類/運動員問題所具備的共通性，故非常適合以案例教學方法進行課程，也因此濫觴於二年前，研究者對教學法的改進與實踐。綜上所述，案例教學相當適用在運動心理學的學習場域。

b) 體育系學生的特殊性

體育系的學生大多習慣以身體作為追求學問的工具，加上對於運動狀況熟悉聯結，因此使用問題討論是教學發較能影起學生動機與興趣，這亦顯示在研究者第一年執行計畫的結案報告中。故就對象來說，案例的教學也是一個相當適宜的方法。

c) 教學者的性格

教學者在 14 年的教學生涯中，對於教學的方式每年都會有微幅的調整，但為人力與資源的關係，在接觸案例教學後的想法一直無法付出實現。所幸在教育部欲扭轉大學教育『重科學、輕教學』的現況，推動的教學實踐研究計畫，才有機會在相關資源投注下，將心中多年的理想實現，進行教學的改革的研究與精進。

B. 問題意識

基於上述問題背景，再加上申請者在過去二年編撰的案例課程，目前在將課程時計劃為教學活動的下一步即是以行動研究的基礎，對課程的使用性與適用性進行修正，本計畫的問題來源包括：學生事前閱讀的成效；問題發問的適合性；問題討論進行的方向與效率；教學引導的技巧與方式，評量方式的適切性；案例的詮釋與運動心理學主題的連結等，希望能藉由本年度的計畫，讓案例教學成為未來運動心理學甚至體育教學的典範。

C. 研究目的

本研究的主題為：實踐運動心理學案例教學的學習歷程與學習成效之行動研究，因此在研究目的上主要有三，條列如下：

- a) 學生實施案例教學的學習歷程紀錄與學習成效評鑑。
- b) 滾動式修正已編輯完成的案例教學內容與分法，並建立教學指引手冊。
- c) 初步建議教學案例教學的評量機制。

2. 文獻探討(Literature Review)

A. 行動研究的緣起與定義

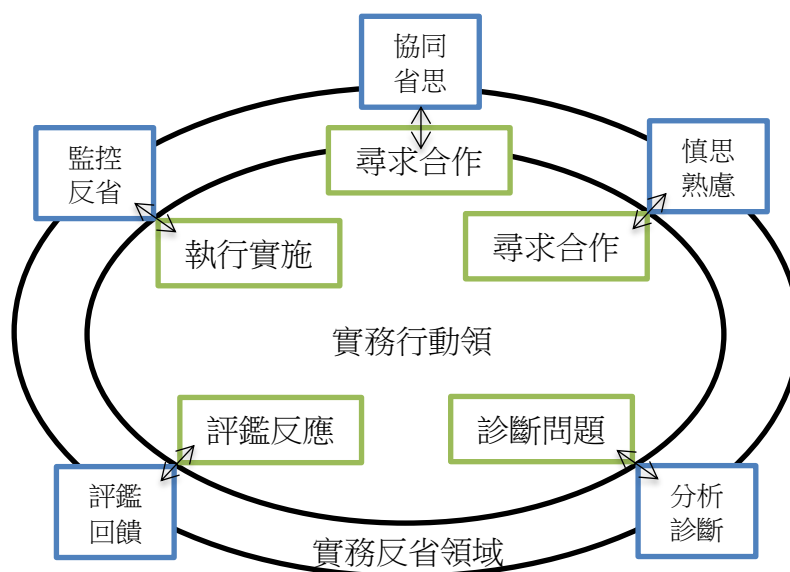
約 1930 年末，教育學者及社會心理學者就對行動研究產生了濃厚的興趣，而行動研究(action research)起源於美國，此名詞是在 1945 年由柯立爾所創用（蔡清田，2000）。行動研究即是從業人員，在工作的情境中，為了瞭解他們工作的實務以及增進對於實務的瞭解，所產生的一種自我反省的探究過程，其中運用了計畫、行動、觀察、與自我反省等方法，呈現一連串螺旋式的探究過程（Carr & Kemmis,1986）。行動研究所應用的領域盛廣，舉凡教育、工業、警政、醫療、衛生與社會福利等領域，皆是行動研究可涉獵的對象（葉人豪，2007）。因此行動研究是在社會情境中，自我反省探究的一種形式，參與者為社會情境中人，目的在於促進社會情境當中實務的合理性與成長，幫助研究者（即參與者）對實務工作的了解，使推動社會情境的實務能有成效(Carr & Kemmis,1986)。陳惠邦 (1998) 也指出，教育行動研究係指在教育情境中，由教育的專業工作者，進行改善教育實踐、教育專業與理想的研究。其旨在協助教育學者，教育行政人員與學校教育工作者，特別是鼓勵學校教育實務

工作者投入教育研究的工作，且把研究方法應用於特定學校或教室情境當中的實際教育問題，以改進學校教育的實務，並將教育研究的功能與教育工作人員的實務工作結合，藉以提升教育的品質，增進教育實務工作者的教育研究技巧，思維習慣，促進教育工作同仁的和睦相處能力，並強化教育專業精神（夏林清與中華民國基層教師協會 1997; Kincheloe, 1991）。

從蔡清田(2000)教育行動研究一書解釋「行動研究」(action research) 透過「行動」與「研究」結合為一，企圖縮短理論與實務的差距。且行動研究強調實務工作者的實際行動與研究的結合(王文科, 1995; 吳明清, 1991; 陳伯璋, 1988; 陳惠邦 1998; 黃政傑, 1999; 歐用生, 1999; Atweh, Kemmis, & Weeks, 1998; Carr & Kemmis, 1986; Elliott, 1998; McNiff, 1995; Winter, 1995)，鼓勵實務工作者採取質疑探究和批判的態度 (McKernan, 1996; Nofike & Stevenson, 1995)，在實務行動過程中進行反思 (Schon, 1983; 1987)，以改進實務工作 (McNiff, Lomax, & Whitehead, 1996; O'Hanlon, 1996)，增進對實務工作的理解 (夏林清與中華民國基層教師協會, 1997; B Altrichter, Posch, & Somekh, 1993)。

B. 行動研究的理論基礎

行動研究是一種講求反思的研究方法，因此就實務反省 (practical reflection) 領域而言，多包括下述五種不同的反省思考模式，第一種分析診斷是有關於「診斷問題」的反省思考；第二種慎思熟慮，是有關於「研擬方案」的反省思考；第三種協同省思，是有關於「尋求合作」的協同合作夥伴反省思考；第四種監控反省，是有關於「執行實施」的反省思考第五種評鑑回饋，是有關於「評鑑反應」的反省思考。特別是評鑑焦點是密切注意經過實施之後所預期的與未經預期的結果反應之價值高低 (Schon, 1983, 1987; Elliott, 1992)。其間的區分，可由圖一 (引自蔡清田, 2000) 說明。因此本研究案也將焦點關注在學生的反應、教師的反省，及學習者對教師的評鑑方面，以凸顯案例教學法的價值。



圖一 診斷問題、研擬方案、尋求合作、執行實施與評鑑反應之行動研究關係
(資料來源: 蔡清田, 2000)

C. 行動研究執行的模式、特徵與歷程

許多學者對於行動研究的模式，提出不同的歷程與解釋。葉連祺(1999)認為行動研究是由許多迴圈所構成的螺旋式循環，每一迴圈內都包含計畫(planning)、行動(acting)、觀察(observing)、與反省(reflecting)等步驟，且每一個迴圈皆會影響下一個迴圈的進行，而形成一個連續不斷的歷程。而 Altricher, Posch, Somekh(1993)指出行動研究的過程主要分為四個階段。對於四個階段的歷程，解釋說明如下（林素卿，2002）：

a. 尋得起始點

研究者應針對過去或現在的實際經驗去尋找教學情境中發生的問題，以致於造成教學或學習上的困難，造成的因素與如何造成的這些問題，以幫助問題的釐清。

b. 釐清情境

包含釐清研究的起點、蒐集資料與分析資料三部份。在釐清研究的起點部份，可透過朋友及不同團體的對話中，一方面研究者的朋友儘可能的提問，另一方面研究者儘可能詳加說明，但儘可能不將個人價值判斷來主導研究的方法與方向；蒐集資料的方式有許多，例如：日誌、學生的作業簿、上課情境的札記、照片、錄音、錄影、觀察、訪談、會議記錄、以及考試測驗或報告等等；至於分析資料方面，將資料加以分類，並根據類別登錄資料，最後將資料作量化的處理。至於批判性的方法方面的分析，應找出任何支持與反對理由的證據。

c. 發展行動策略與付諸實踐

在分析教學情境、從資料的蒐集當中、以及對教育目標與價值的探討、經由同僚的討論，觀察與尋求相似情境的經驗，參考相關文獻的過程中發展行動策略。研究者從行動中，觀察、反省與批判，檢視行動的結果是否改進或解決問題，否則即必須再回至前一階段釐清情境。

d. 公開知識

與其他教師分享研究的成果，避免知識被遺忘，強化自我專業的自信與專業成長，同時增加反省教學的品質。

行動研究也強調透過研究者與研究夥伴的直接面對面接觸，可以幫助研究者理解整個情境。行動研究結合行動與研究，不同於問題解決法，不同於探究反思法（蔡清田，2000）。整理了諸位學者對於行動研究的特徵，將分述如下：

1. 行動研究的重點，強調參與研究的實務工作者人員本身所具有的專業價值，而不只是純粹就方法技術的工具理性考量 (Liott, 1998)，而且行動研究必定是以實務工作情境當中的內部人員作為研究的主體，具有改進實務，追求進步的價值等特色，這是一種由實務工作者的觀念立場出發，進而努力研究改進其專業領域的社會行動歷程。
2. 行動研究可協助實務工作者在遭遇到問題時或困難的實際情境中，透過研究與行動，嘗試解決問題（蔡清田，2000）。

3. 林素卿(2000)指出行動研究的特徵為研究在場域中產生，研究者為場域中的人，研究問題由參與者本身所確定，研究功能與實際工作的結合，其目的在改進實際情境的問題，行動研究涉及對於行為的反省，活動之間呈一螺旋式的循環。
4. 石志如(2003)歸納指出行動研究的特徵則是強調行動與研究的結合，其目的在幫助實務工作者解決實務工作的問題，藉由多元參與與共同合作，使實際工作者的研究能力得以改善。
5. 黃靜群(2006)歸納指出行動研究的特徵包含了在實際教學情境中發現並進行解決問題的策略，透過立即行動驗證策略的有效性，強調實務教學者的研究與參與，使教育與研究相結合，促進教師個人成長與專業成長。

由上可知，行動研究歷程是一個持續不斷反省的循環，亦是一種系統化的探究歷程，每個循環均可能包含：(一)瞭解和分析一個須加以改善的實務工作情境或須解決的困難問題。(二)有系統地研擬行動方案策略以改善實務工作情境或解決困難問題。(三)執行行動方案策略並衡量其實際成效。(四)進一步澄清所產生的新問題或新工作情境並隨之進入下一個行動反省循環。特別若是運用在教育行動研究中具有解決問題的精神，並以問題意識為起點找出令人困惑的地方，再以問題為教育行動研究的起點作一系列螺旋循環，從中透過規劃方案、合作明辨行動策略、實施行動方案最後進行評估予以檢視問題有無順利解決(蔡清田，2000)。

歸納以上學者的觀點，行動研究的特徵主要是解決教育與教學實務工作情境的問題，研究具實用性與應用性；再者因為教師即是行動者研究者，同時也是教學情境中最佳的實務探究者，學者專家則是意見的提供者與諮詢、批評者，是從旁協助者；最後則是在行動中研究，在教學情境中，找出不合理或教學的盲點所在，藉由行動研究的過程中，提供思考與研究改善的方法與策略，經由連續不間斷批判、反省與解決問題的過程，促發實務教學與研究者的成長(葉人豪，2007)。

D. 體育界行動研究的成果

進一步搜尋國內與教育及行動研究相關的論文研究，發現篇幅上數量不少。近年來與體育攸關的行動研究也逐漸增加中，研究者將蒐集體育相關行動研究的摘要，彙整如下。

表一 與體育教學相關之行動研究摘要表

研究者	研究主題	研究對象	研究方法	研究結果
龔建昌 (2002)	資訊科技 融入健康 與體育學 習領域之 行動研究	國小教師	會議記錄、 觀察、訪談 省思札記等 描述教師所 遭遇的問題 與採取解決 的途徑	研究小組思考的面向包括教學 內容、教學策略與資訊科技三 個因素。將實際教學中遭遇設 備的狀況不佳、教學內容適用 性不足及學生的學習問題等三 類，經由各種訊息回應及自我 省思，改變教學策略。

卓子文 (2002)	舞者身體 覺察能力 的開發: 一項針對 舞者實施 身心教育 課程的行 動研究	七位國立 臺北藝術 大學第十 四屆畢業 生	半結構問 卷、深度訪 談法、學習 者、學習日 誌、回饋 表、錄音錄 影經十節課 覺察學生身 體經驗態度 改變與否	讓舞者有一個共同的改變:即 是「覺察」並瞭解到自己以往 的身體現象後,發現另一種 「選擇」來「改變」,影響了 舞者對身體的看法及對待身 體的態度,但對舞蹈傷害改 善較不顯著。
石志如 (2003)	葛蘭姆技 巧教學之 行動研究 -以嘉義 國中舞蹈 才能班現 代舞課程 為例	嘉義國中 舞蹈才能 班 21 位 學生	個案研究、 觀察法、三 角檢核法、 描述性統計	評量有助於學生增強學習,認 知比試的設計有助於了解學生 的認知程度。從研究者反省日 誌,改善研究者在面臨教學的 問題與處理態度。研究者個人 教學之專業知識有明顯成長。
林益源 (2004)	國小高年 級健康與 體育合作 學習之行 動研究	國小五年 級	觀察、訪談 文件分析、 問卷探討實 施合作學習 教學法的歷 程與成效	學生在學習成就上沒有顯著的 差異,但在學習動機與社會技 巧上有正面的成效。同時,研 究者在教學專業上也獲得許多 成長。
江新妹 (2005)	打造健康 校園:提 升學童健 康體能之 行動研究	全校學生	以提升「學 童健康體能 計畫」與 「鼓勵參 與運動社 團」方 案,達到健 康校園的目 標	落實提升學童健康體能計畫, 配合教師團隊執行與家長支 持,使學生在運動參與興趣、 運動習慣養成、運動成績表 現、健康體能提升等方面皆有 相當成效。
梁仲偉 (2006)	登山攀岩 在學校本 位課程之 行動研究	國中二、 三年級學 生	學生心得、 教師日誌、 照片、訪談 問卷、觀察	整合課表規劃,解決學校本位 課程的排課問題,紓解場地不 足的壓力,學校登山路線的規 劃與攀岩場地的設計,課程依 學生能力選擇,使學生獲得參 與樂趣,增進人際互動。鼓勵

				老師研發學校本位課程。
楊廣銓 (2006)	舞蹈融入 南湖高中 排球校隊 訓練之行動研究	高中排球 校隊一、 二年級學生 共十名	三角檢核法	學生了解並接受舞蹈融入運動訓練所帶來的益處，能感知身體的訊息與對身體肌肉的控制與掌握，對於運動技能學習的影響，具有自我提升的作用。
江文嘉 (2009)	高中划船 選手在身心 動作教育課程 中的身體覺察 能力之行動研究	基隆高中 划船校隊 共計 8 人 (男生 5 人，女生 3 人)	半結構式訪 談、問卷調 查	一、高中划船選手接受身心動作教育課程後的身體覺察能力皆呈現進步與改善之狀態：在選手身體覺察歷程，從開始注意身體當下感覺，到可選擇用不同的方式展現身體，最後改變模式的進行覺察。二、課程實施方面，以選手為學習主體，用身體為出發點，藉由身體活動探索達到身體的再教育，對於划船訓練具有參考的價值。三、研究者獲得不少收穫與成長，應再增加及進修自我的專業知能。
吳清華 (2010)	國中運動 代表隊實施 觀功念恩之 行動研究— 以台北縣立 蘆洲國中 男子籃球隊 為例	台北縣立 蘆洲國中 男子籃球 代表隊	觀功念恩檢 核表、正向 思考檢核 表、學生學 習單、研究 者教學日 誌、家長回 饋、成長札 記	一、實施觀功念恩有助於運動代表隊的訓練態度。 二、實施觀功念恩課程後，有效提升球員學習找功德(觀功)。 三、實施觀功念恩課程後，有效提升球員學習學念恩。 四、實施觀功念恩課程後，有效提升球員的正向思考情緒。
李靜宜 (2010)	理解式球 類教學法 教師發問 技巧之行動研究	七年級學生 男生 17 位，女生 13 位，共 30 位	教師日誌、 反省札記、 學生學習 單、師生訪 談、技能測 驗	1.在實施理解式排球教學後，學生在比賽表現上有明顯的進步。2.教師發問的類別以閉鎖式與開放式問題並重，分別佔 48.59%與 51.40%；發問問題次數為閉鎖式的事實性問題最多，佔 29.96%，而開放式的解釋性問題次之，佔 24.30%。3.大部分的學生認為自己能從教師發問的內容中學習思

				考與行動，並表示具備回答問題的能力，且對於這樣的學習過程感到有趣。4.教學者能藉由行動研究促進自我省思，改進教師發問技巧，提升教學效能。
--	--	--	--	--

E. 行動研究在教育上的貢獻

葉人豪(2007)整理出近年來陸續有許多的教師於自己的工作場域內進行動研究，省思自己的教學，以期能改善自己的教學工作，國內許多學者以著書或翻譯的方式，鼓勵教師及研究者從事行動研究，以使課程與教學更能符合學生的需要(夏林清等譯，1997；陳惠邦，1998；秦麗花，2000；蔡清田，2000；吳明隆，2001)，茲將行動研究對於教師的助益以及應用在教育情境領域上的貢獻，歸納為五項要點。

a. 在教育品質促進方面

吳明隆(2001)指出教育行動研究是一種「有意圖的行動」，在於改進實務工作。舉凡學校行政、師生倫理、班級經營、學生學習與行為改善、親師合作等皆可透過行動研究歷程加以改善解決。行動研究使教師更關注 教室問題、掌握教學情境的變化，更能關懷學生、幫助學習與增進教學。李鴻章(2002)指出要落實教育情境的改革，家長與老師都是具有決定性的關鍵人物，應積極尋求思想改善的空間，讓教師即研究者能實踐、教師的經驗能有交流、教育改革在基層能有結果。

b. 在教師專業成展方面

行動研究可以促進教師成為終身學習者，幫助教師專業的成長。饒見維(1996)指出教師專業發展有三個意義，一為把教師視為「專業人員」；二將教師視為「發展中個體」；三視教師為「學習者與研究者」，最後一項 正是受到 Stenhouse 的「教師即研究者」概念所啟示，是指教師有能力對自己的實務情境加以批判改進或是提出最貼切的改進建議。歐用生(1996) 在有關教師進修研究與專業成長方面，更明確指出提升教師行動研究的能力，使教師在自己的學校或教室中，研究立即的、實際的情境，加以檢討、反省以改進教學，促進專業成長並落實課程與教學革新。

c. 在課程改革需求方面

學校本位課程的發展，不僅課程決定權的下放，更加強調教學專業的重要性。教師在傳統「由上而下」的課程發展模式下，自然課程設計與研發的能力逐漸式微。教師透過-知、思、行的「行動研究」取向，在課程發展中在教學情境中反省並與同儕及學生共同建構學習的內容，從以往課程的忠實者，轉變為課程的設計者、協調者與推動者(陳伯璋，2001)。詹志禹、蔡金火(2001)亦指出，新課程的鬆綁，教師有了更寬廣的教學空間與專業自主權，需建構屬於自己教學理念與課程架構的教材教法。畢竟教師的教學生涯是一種「教學相長」的歷程，課程再設計怎樣完美，若沒有落實在教師實際情境教學中，課程改革的理想亦會落空。

d. 在教學效能提升方面

傳統師資培育的課程，皆以「知識本位」內容的傳達為主，至於「技巧與態

度本位」的課程的訓練則較為欠缺，然而教學技巧與能力卻是一位稱職教師所需具備的。教學技巧的發展唯有從教學實務中細察、反省與改進，教師對於實務的教學歷程中，知覺本身教學情形，批判教學的經驗，不斷的改進，才能提升有效的教學技巧(吳明隆，2001)。闕月清(2004)亦指出，增進有效體育教學的作法，有六項:教學觀念調整、課程與教學內容的改變、有效的班級經營、有效的教師行為、教師具省思能力、教師進行行動研究。其中教師具省思能力與進行行動研究，對於一位擔任體育教學者而言更為重要，能夠主動發掘問題，提具體可行策略，自我省思以改善教學環境，以增進學生學習成效。

e.在教育理論與實務接連方面

教育行動若無理論支持，則行動無法說服於人;理論若無行動付諸實踐，則理論無法受到驗證，行動研究則可以彌補教育研究與教學實際的鴻溝。溫明麗等譯(2002)指出，教育的理論與研究為教學提供有意義的訊息，卻無法提供絕對與不變的規則供教師依循，教師的決定應建立在有理論的基礎與有效性的反省所得的經驗與知識上。行動研究修補理論與實踐，是理想與現實的最佳媒介，教師為解決當下個殊問題，將教育理論融入教學情境中，不完全採用理論，而經過反思與修改，能充份發揮專業知能。

由以上與體育相關行動研究的論文看來，研究的主題從體適能、攀岩、舞蹈，一直到球類應用於體育教學的文獻非常多樣化，也可以看得出行動研究的理論在早期就運用在體育相關的研究中。而由以上與體育相關行動研究的論文看來，行動研究的研究方法幾乎多以質性、量化並行。分析研究者在研究的方法上，有以問卷或統計的方式作為量化資料的蒐集;同時以質性的資料來瞭解研究參與者的看法、感受以及省思的內容，蒐集的方式則有錄影、教學日誌、學習心得、觀察與訪談等方式。行動研究介入的結果接對學習的成效有所提升、且能增進教學品質等。因此，以本案的延續精進的特性，相當適用行動教學的方法。

3. 研究問題(Research Question)

綜合研究動機與文獻的內容，本研究最重要的關注問題焦點有三：

- (1) 實施案例教學從學生學習效果與滿意度是否有助於體育系學生的學習？
- (2) 過去二年透過課程編撰的案例，是否適用於體育系學生的教學情境？
- (3) 體育專業教師在整體案例教學的實施是否有需要改進及注意的地方？

4. 研究設計與方法(Research Methodology)

(1) 研究設計說明

A. 教學目標

根據文獻探討與目的，本研究旨在透過包括自我與社會議題的 12 個

運動心理學主題，在實際教學現場的應用與原則，並建立相關指引手冊，故實際的教學目標如下：

- a) 培養學生學會諸如動機、壓力、自信心、生涯規劃、意象訓練、倦怠等各種自我運動心理相關理論與議題。
- b) 教導學生學會諸如團隊組成、團隊氣候、凝聚力、領導、溝通、競爭合作等各種社會心理關理論與議題。
- c) 透過案例的研討與分析，讓學生了解運動心理的狀態與因應。
- d) 運用案例教學法編撰課程實施手冊，並使學生漸進提高學習成效。

B. 教學方法

本研究因採案例教學法深化學生學習運動心理學的知識，因此主要的教學方法為『案例教學法』，其他相關需用到的輔助教學方式說明如下：

- a) 講授－案例教學方法
- b) 案例教學法
- c) 專題講座（因為疫情調整）

另外就學生學習的參與部分，本計畫中安排以下四種學習方式：

- a) 學習單
- b) 同儕訪談
- c) 課堂觀察
- d) 學習日誌

C. 成績考核方式

本研究案因屬案例教學實施的初步，因此在評量上也須在音學生的反應進行動態修正，唯目前已知可以搜集並評分的資料與比例，如下所示：

- a) 案例討論參與（40%）
- b) 課程相關學習單、訪談參與（30%）
- c) 紙筆測驗（30%）（疫情線上授課故予取消）

D. 學習成效評量工具

評量方式採用『形成性評量』及『總結性評量』二種方式，敘述如下：

- a) 形成性評量
 - I. 學習單一透過學習單的撰寫，了解學生課前學習的狀況及對於課程的理解程度。

- II. 同儕訪談—設計訪談大綱，由計劃助理協助，定期詢問學生對案例教學進行的看法，以及對運動心理學知識理論與實際運用的自我知覺。
- III. 課堂觀察—透過教學活動的形成性評量，透過課堂的觀察即時在課後記錄學生學習過程與結果。

b) 總結性評量

- I. 學習日誌—學生透過兩大主題的學習後完成日誌撰寫，除作為修正策略的參考，也透過紀錄了解學生統整性的學習成效。
- II. 紙筆測驗—就技能學習來說有記憶才有學習，知識性的課程也是相同，計劃透過預先編制與授課過程相關的問題，在期末進行紙筆測驗，總結測量學生學習的狀況。（因疫情線上授課予以取消）

(2) 研究步驟說明

A. 研究架構

本研究案因預計以滾動式方法修正已完成編撰的運動心理學案例內容、方法與學習成效，因此預計以每一個運動心理學主題為單位，針對每次上課，學生學習單、學生回饋、同儕訪談及教師回饋，即時進行教學方式的修正，並篩選出教學主題的共同性與特殊性的兩個部分，期望透過 12 週次主題的修正後，能發展完成運動心理學教學方法的指引，並建立教學手冊。概略性的架構如圖二所示。



圖二 案例教學計實施歷程與成效之行動研究架構



圖三 案例教學反思的面向示意圖

圖三表示，深化教學的關鍵，在於學生課程的提問，學生間甚至與老師的討論，並透過課程紀錄，讓學生的學習能夠從多元的角度吸收。此外對於教學的內容亦需要透過教師的反省、專家的座談、第三者對教師活動的觀察，才能達到持續改進的目標，這些都是行動研究運動在教育中的精義。加上案例教學的內容並不如一般教科書嚴肅，因此相當適合進行以個案為教學主題的相關課程，這些亦都符合運動心理學的授課要求。

B. 研究範圍

本研究以第二學期的大學部運動心理學課程選課為範圍，以過去二年編撰之案例教學內容為教材，透過編撰的案例教學書籍及本校的案例教學教室進行課程實施，評量則以學生的回饋單與期末的紙筆測驗進行，並藉由不定期的專家諮詢與焦點團體調整建構教學指引（guide）。

C. 研究對象與場域

本計畫以東華大學體育與運動科學系 109 學年度大學部二年級約 40 名學生為預計研究對象，研究則在本校花師教育學院之案例教學教室進行。另外，本計劃亦需建立案例教學的評量工具，就測驗的部分，本計劃運用上學期的時間發展評量工具，並招募過去二年進行案例教學的學生，進行先導研究，透過因素分析與信度考驗，對於測驗工具的信效度予以初步評鑑。

D.研究方法與工具

a. 研究方法

本計畫採用案例教學的內容，以行動研究法對教學內容進行修正、反思。一般來說行動研究法是透過計劃、行動、觀察、反省四大部分進行，主要鼓勵實務工作者採取質疑探究和批判的態度（McKerman，1996; Nofike & Steven-son，1995），在實務行動過程中進行反思（Schon，1983; 1987），因此我們針對已完成的案例進行教學並反思，相關過程如下圖四所示：



圖四 案例教學與行動研究概念的結合

b. 研究工具

- a) 學習單—依據每次上課前的案例閱讀，填寫想法與問題。
- b) 訪談表—由助理依據訪談大綱，隨機抽樣學生進行訪談。
- c) 教師反省—經過諮詢與建議的教師在授課結束即時填寫日誌。
- d) 教學回饋單—課後由學生填寫單元回饋單，提供改善依據。
- e) 紙筆測驗工具—自編期末測驗工具，了解學生完整的學習狀況。

E. 資料處理與分析

·本行動研究的內容總共設計有質性、量化及認知測量工具，因此在分析部分使用以下三種資料處理的方式。

- a) 質性資料部分，本研究針對學習單、同儕訪談、學生回饋單、焦點團體及教師省思日誌，以內容分析法進行分析、歸類。
- b) 量化資料部分，以單因子變異數分析，分析不同學習年級，在測驗評量分數上的差異，若達顯著，則以 LSD 法進行事後比較，統計水準定為.05。
- c) 測驗工具部分，以項目分析、因素分析和庫李信度考驗工具的信效度。

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

(1) 教學過程與成果

A. 教學滿意度線上評量

- a. 過去 12 年平均 4.11 分。
- b. 107 學年度 4.37 分 (教與學互為建構 I)。
- c. 108 學年度 4.38 分 (教與學互為建構 II)。
- d. 109 學年度 4.67 分 (行動研究)。

B. 學生學習動機測量

- a. 實體授課 (上半學期) 除了我有踴躍回答問題，其餘皆為正向回答。
- b. 線上授課 (下半學期) 除了我有踴躍回答問題、我能主動學習外，其餘皆為正向回答。

(2) 教師教學反思

A. 教學日誌

- 教師不宜太快給予評論，要讓學生有較多的空間。
- 因為主題的開放性，時間不易掌控，案例回答的人數以 2~3 人次較為適合。
- 針對學習單學生的提問，尤其重要，也需要有預備的時間使用。

B. 教室觀察

使用案例教學就很需要同學與老師之間討論，然而我發現有些上課不太常發言的同學，會利用課後的學習單來向老師提問，這也讓學習單成為了比較不敢發言同學的提問工具，老師也都會在下次上課時來回答大家的發言，因此在這一個學習單發揮了很大的功用，不僅能觀察學生的學習情況，還能讓同學發言。

(3) 學生學習回饋

1. 學習單

A. 專業知識的學習

- 目標設定—設定一個可達成，且距離不會太遙遠的目標。
- 教練與選手—西方領導主要注重科學面，尤其著重在特質、行為與情境的探討；東方領導則注重在通過信任等精神層面去領導。
- 團隊組成—我覺得是同理心，站在他人立場想事情，才能真正理解他、體諒他，了解他的想法，互相體諒，解開困惑，讓團隊一直走下去。

B. 學習困難的提問

- 團隊凝聚力—團隊目標不一致時，如何讓凝聚力產生？
- 生涯規劃—如果一直不確定自己未來的目標是什麼，該怎麼辦？因為常常覺得自己很多東西都在行，但又不是到最好，這時候應該要如何確定自己的未來和目標。
- 自信心—自信心是否跟壓力一樣有倒 U 型現象？

2. 焦點座談

A. 學習應用性的運動心理學知

- 有關比賽輸了選手的想法之類的，就怎麼去安慰他。
- 一個運動團隊如何持續相處和發展。
- 運動員受傷後心理狀態的處理……
- 不管訓練、比賽、受傷，你那時候的心理狀態，或採取的措施。

B. 案例教學的體悟

- 課後的學習單可以幫助你上課不敢講或沒辦法講的，把它寫在上面。
- 可以靜下心看東西，也可以培養閱讀習慣。比較能夠帶入，課程要表達的是什麼～
- 我覺得很棒，不是以往的上課方式，都是老師、同學一些想法和意見的分享。
- 上課前可以透過案例先思考，然後上課時會比較容易理解，或有自己的想法，比較不會覺現在教材裡面。

6. 建議與省思(Recommendations and Reflections)

(1) 建議

- A. 學生學習動機無論課堂或線上，持續偏正向反應。
- B. 整體上課的滿意度在完整實施案例教學後，可有效的提升。
- C. 教師必須以時間刻度有效掌握教學內容。
- D. 案例教學的實施，必須有效結合相關學習輔助。
- E. 行動研究可實際產生案例教學修正策略，在適當的反省與諮詢後，可提升教學效益。

(2) 省思

- A. 完成之教學成果
 - a. 提出初步教學手冊。

- b. 建立運動心理學教學的新典範。
 - c. 可增加學生學習的親近感，較能關注到上課學生的個別差異。
- B. 達成之與學生學習相關之目標
- a. 養成學生課前學習的習慣。
 - b. 將實際的案例運用在運動場上心理狀況的因應。
- C. 教學成果對教學社群之影響與貢獻
- a. 改進提升學生學習的意願與動機。
 - b. 提供體育相關社群教師應用。
 - c. 參與研究助理能夠理解教學研究，並獲得多元觀點。
 - d. 研究助理皆考上理想的碩士班參與學術研究。

二. 參考文獻(References)

【中文部分】

- 王文科 (1995)。教育研究法 (第四版)。台北：五南。
- 石志如 (2003)。葛蘭姆技巧教學之行動研究-以嘉義國中舞蹈才能班現代舞課程為例。國立臺灣體育學院。台中市。
- 江文嘉 (2009)。高中划船選手在身心動作教育課程中的身體覺察能力之行動研究。國立臺灣師範大學。台北市。
- 江新妹 (2005)。打造健康校園:提升學童健康體能之行動研究。臺北市立體育學院。台北市。
- 吳明清 (1991)。教育研究—基本概念與方法分析。台北：五南。
- 吳明隆 (2001)。教育行動研究導論：理論與實務。台北：五南。
- 吳清華 (2010)。國中運動代表隊實施觀功念恩之行動研究—以台北縣立蘆洲國中男子籃球隊為例。國立臺灣師範大學。台北市。
- 李靜宜 (2010)。理解式球類教學法教師發問技巧之行動研究。國立臺灣師範大學。台北市。
- 卓子文 (2002)。舞者身體覺察能力的開發:一項針對舞者實施身心教育課程的行動研究。國立臺灣師範大學。台北市。
- 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。
- 林益源 (2004)。國小高年級健康與體育合作學習之行動研究。國立中正大學。嘉義縣。
- 夏林清與中華民國基層教師協會 (1997)。行動研究方法導論：教師動手做研究。台北：遠流。
- 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。
- 梁仲偉 (2006)。登山攀岩在學校本位課程之行動研究。國立臺灣師範大學。台北市。
- 陳伯璋 (1998)。教育研究方法的新取向：質的研究方法。台北：南宏圖書。
- 陳惠邦 (1998)。教育行動研究。台北：師大書苑。
- 黃政傑 (1999)。課程改革。台北：漢文。
- 黃靜群 (2006)。行動研究的困境與解決策略。教師之友，47(2)，49-56。
- 楊廣銓 (2006)。舞蹈融入南湖高中排球校隊訓練之行動研究。國立臺灣師範大學。台北市。
- 葉人豪 (2007)。國小五年級理解式巧固球教學之行動研究。國立臺灣師範大學。台北市。
- 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。
- 詹志禹、蔡金火 (2001)。行動研究與課程教學革新。台北：揚智文化。
- 歐用生 (1996)。課程與教學革新。台北：師大書苑。
- 歐用生 (1999)。行動研究與學校教育革新。教育部指導。1999 行動研究國際學術研討會論文集 (p.p.1-16)。國立臺東師院主辦。1999 年 5 月 19-23 日。
- 蔡清田 (2000)。教育行動研究。台北。五南。
- 闕月清 (2004)。有效體育教學。健康與體育領域教材教法。台北：冠學文化。
- 饒見維 (1996)。教師專業發展。台北：五南。

【外文部分】

- Altricher, H., Posch, P., & Somekh, B.(1993). *Teachers investigate their work-An introduction to the methods of action research*. NY: Routledge.
- Atweh, B., Kemmis, s. & Weeks, P. (1998)(Eds.) *Action research in practice*. New York: Routledge.
- Butler, M. B., Lee, S., & Tippins, D. J. (2006). Case-based methodology as an instructional strategy for understanding diversity: Pre-service teachers' perceptions. *Multicultural Education*, 13(3), 20-26.
- Carr, W., & Kemmis, S. (1986). *Becoming critical : Education, knowledge, and action research*. PA: The Falmer Press, Taylor & Francis Inc.
- 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.
- Elliott, J. (1991). *Action research for educational change*. Philadelphia: Open University Press.
- Elliott, J. (1992). *Action research for educational change*. Milton Keynes: Open University Books
- Elliott, J. (1998) *The curriculum experiment*. Buckingham: Open University Press.
- Hammond, J. S. (2002). *Learning by case Method*. Retrieved June 27, 2010, from http://www.study.net/sample_pdfs/9376241s.pdf
- Kincheloe, J. L. (1991) . *Teachers as researchers : qualitative inquiry as a path to empowerment*. London ; Philadelphia : Falmer Press.
- McKernan, J. (1996) *Curriculum action research: a handbook of methods and resources for the*

- reflective practitioner*. London: Kogan Paul.
- McNiff, J; Lomax, p. & Whitehead , J. (1996) *You and your action research project*. London: Routledge.
- McNiff, J. (1995) *Action research: Principles and practice*. London: Routledge.
- McNiff, N., Lomax, P., Whitehead, J. (1996). *You and your action research project*. London: Loutledge.
- Merseeth, K. (1991). The early history of case-based instruction: Insights for teacher education today. *Journal of Teacher Education*, 42(4),243-249.
- 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.
- Noffke, S. E. & Stevenson, R. B. (1995)(Eds.) *Educational action research: Becoming practically critically*. New York: Columbia University Teachers College.
- O'Hanlon, C. (1996) *Professional development through action research in educational settings*. London: Falmer.
- Schon, D. A. (1983). *The reflective practitioner: how professionals think in action*. New York: Basic Books.
- Schon, D. A. (1987). *Educating the reflective practitioner*. London: Jossey-Bass.
- 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.
- Winter, R. (1995) *Learning from experience: principles and practice in action research*. London: Falmer.
- Wright, S. (1996). Case-based instruction: Linking theory to practice. *Physical Education*, 53(4), 190-197.