

通識課程融入「觀功念恩」的行動研究—以「運動倫理與團體動力」

課為例

楊育寧^{1*} 洪麗卿²

¹國立臺中科技大學體育室副教授

²國立聯合大學語言中心助理教授

*通訊作者

摘要

本研究主要目的為探討「運動倫理與團體動力」課程教學中加入「觀功念恩」概念之前、後，教師所覺察通識教育實施上的根源問題與改進之道。因採取行動研究方法最能彰顯教師主動覺察問題之特色，故行文結構與一般教育實驗法等論文略異，並藉由計畫、行動、觀察、反省等步驟，在透由四個循環教學不斷反思、修正並解決問題，以達成教師成長之最主要目的，並輔以量化工具「運動倫理與團體動力課程規劃問卷調查表」的問卷來蒐集學生的學習反應。結果發現：1.超過七成的同學認為課程目標很明確，也認同課程內容、上課方式及評量方式，贊同維持現狀。2.對於課程活動雖有近二成的同學對於上台報告覺得有壓力，但仍有近九成的學生認為該上台報告的活動要保留。3.除了「名詞定義與探討」單元近六成的學生認為該保留外，其他單元都有七成以上的學生認為該保留。在教師自身的成長方面：研究者深刻體會到對於教學的內容，教師自身要先去做，再分享自身的實踐過程和自己的生命故事，慢慢學習「心與心的傳遞」，才是教育。

關鍵詞：運動倫理、行動研究、觀功念恩

An Action Research on Integrating OMAK into General Education— taking “Sports Ethics and Group Dynamics” class as an example

Yu-Ning Yang^{1*} Li-Ching Hung²

¹Associate Professor, Physical Education Office, National Taichung University of Science and Technology

²Assistant Professor, Language Center, National United University

*Corresponding Author

Abstract

This study aims to explore the problems and ways to improvement of the class “Sports Ethics and Group Dynamics” after the concept of OMAK (Observing Merits and Appreciating Kindness) was intergraded into the class. It applies the approach of action research by four circulation steps: planning, acting, observing, and reflecting (PAOR). Through the questionnaire designed by the authors, students’ learning responses are collected and analyzed. The findings of this study are as follows: first, over 70 percent of the students recognize the course objectives, course contents, the ways of instruction and assessments, and agree with maintaining the design of the class as a whole. Second, although 20 percent of the students feel pressure for the class activities, almost 90 percent of the students agree keeping the practice of oral presentations. Third, for the satisfaction survey of individual units, more than 70 percent of the students think that almost every unit (except for the unit of “terminology”) of the class are worthy and should be kept. The researchers realize profoundly that the key to success of the class is the instructor’s practice and realization of the concepts and content of the curriculum first, and through sharing of his/her experience, failure or success, s/he can deliver the spirit of the class.

Key words: Sport ethics, action research, OMAK

壹、問題的覺察與分析

黃俊傑 (2015) 曾說過：所謂「通識教育」就是一種促進人的主體意識醒覺的教育，使人可以挺立心志，自作主宰，而不在屈從於人以外的「客體」的宰制。這裡的「主體」是指受教育者，而「客體」則是指教育的實際效益。簡單來說，就是受教育者意識覺醒的教育 (黃俊傑, 2015)，也就是學生意識覺醒的教育。由此可知，通識教育在學習中所扮演的重要角色。而臺中科技大學的通識教育的發展方向與教學宗旨，是以實踐「創新服務」與「立型人才」理念為主，而其目的是為培育學生成為具專業及人文素養之人才、增進生活知能，達成學生為學習主體的全人教育目標 (國立臺中科技大學, 2015)。由此可知，通識教育對於每一位受教者的重要性。而學生除了專業知識必須要學習外，更需要通識的教育來薰習個人內心深處的意識。

但身為教授通識課程的老師們是不是也都準備好要承擔這種醒覺學子心靈的重責大任呢？王崇名 (2015) 說：「我想推動的通識教育，是我個人的「自我感覺良好」，還是真的是以學生為主體？我真的聽見了學生的聲音嗎？」又有某位學生曾表示：「我們期待的是歷程的學習，而非『結果』的複製。」(王崇名, 2015) 當看到這些話時，真的有一種一棒被敲醒的感覺。反觀研究者當初所開的博雅通識課程和開課的初衷，到底是否真的是以學生為主體而教，還是自己覺得「不過是門通識課而已，想教什麼就教什麼吧！」是想要把好的東西教授給學生？還是看到學生所缺乏和不好的一面而開設這一門課呢？這些問題的探討的確需要好好的再自我省思和探究一番。

研究者在 2008 年就開設一門「運動倫理與領導」的博雅通識課程，在 2013 年在保留大部分的課程大綱情況下，將課程名稱更改為「運動倫理與團體動力」。運動倫理是「運動」與「倫理」這兩種領域的交錯，簡單來說，是以倫理的觀念來處理運動的主題 (周偉航, 2015)，也就是在運動場域中，研究人與人之間的具體互動，包括選手、教練、老師、學生、父母、對手、觀眾、裁判等之間的互動關係，其主要的意涵包括：內在追求至真至善至美的人生境界，如：運動精神等；及外在的運動規範的約束，如：公平競爭、遵守規則、服從裁判等 (王明彥, 2009；林文煌, 1999；林正常, 2009；廖美貞, 2004；劉一民, 2010)。在此通識課程裡所討論到「運動倫理」定義為：在運動中，所有相關人們之間的倫理關係。而團體動力是指個人與環境之間交互作用所產生的結果；是一種團體內互動的歷程，可以來解析個人在團體中的行為；是探討團體結構和團體與成員間相互動力的關係，包括團體成員的人際關係、領導、凝聚力、環境、結構等 (林幼萍, 2010；徐西森, 2011；黃碧玉、許忠仁, 2013)。本課程所涵蓋「團體動力」定義為：在運動環境中所有相關人員間彼此相互動力的關係。

原本的課程內容構想是覺得它既然是一門博雅通識課程，就不需要把這門課上得很像在探討專業知識一樣，希望這些原本屬於課本上的知識，能夠讓學生可以運用和實踐在自己生活上。所以特地找一些相關的影片或議題，在上課時播放，請學生分享在影片中所看到的議題並提問，之後，再將大家所見到的事件一一的做討論。當下就只是單純地想讓學生學習舉手發言和分享自己所見所聞，但是仍察覺到未曾有過主動舉手發言參與分享習慣的學生，好像把這堂課當成是一堂「看電影」的輕鬆通識課程，原本構想讓

學生把課堂中所學到的東西，可以自由的在上台報告時練習發揮出來，但因為些許同學草草應付報告的態度，如：只是在網路找了某影片播放。讓研究者失去了最初設計課程的原意，陷入了教學瓶頸之中。

2012年寒假，研究者參加了由福智文教基金會所舉辦的教師生命成長營，在營隊活動中學到一個完全沒聽過的新名詞--「觀功念恩」，當時就有種如獲至寶的感覺，覺得最好的倫理就是人與之間的觀功念恩，因此非常衝動的想要把它帶進這堂倫理課程中。於是在營隊結束後接下來的2月份開學，就把「觀功念恩」的內涵列入教學重點之一，而且直接規定上台報告的主題為「觀功念恩」，請學生自己先準備好想要分享的故事主角，於上台報告時，跟全班同學分享自己的觀功念恩小故事。

「觀功念恩」最簡單的文字解釋為，「體諒他人，心存感恩」。是由日常老和尚所提出來教導弟子們對待人、事、物等應該建立的正確觀念和習性；這也是觀功念恩的目標。其提出，一般人擁三種不同的人生觀：一、觀過念怨（處處不滿，責怪他人）；二、觀光念閒（冷眼旁觀，漠不關心）；三、觀功念恩，其內容說明我們每一個人對任何人（包括仇人）都可以觀功念恩。老和尚曾說過：「每個人都依著自己的習性和觀念去看待事物、去衡準他人，因而產生了恩恩怨怨。」（財團法人福智文教基金會，2016）。研究者反省自己過去在看待事情時，好像就如其所說的「都依著自己的習性和觀念」去評斷表面上所看到的結果，而且還堅持己見的覺得別人有錯；如同研究者在課堂上所見到「大家不主動舉手參與分享」的情況結果一樣，去衡準學生的態度。又說：「看別人的功，別人不一定有好處，但自己一定有好處；看別人的過，別人不一定受害，自己一定受害。」（財團法人福智文教基金會，2016）。這觀念就如同在正向心理學（Positive Psychology）裡面所提到的思考方式，其目標就是促使人們如何活得更快樂和充實（張建華，2015）。簡單來說，就是隨時都要保持著正面的思考模式來看待我們周遭的所有人、事、物，且只要一旦養成這種好的習慣，就會讓我們得到意想不到的大收穫，且免去傷害自己。當初在參加教師營時，聽到這個概念自己覺得很受用，如果能運用在教學現場，應該可以幫助改善自己所遇到的教學瓶頸。另外，從營隊中還學到：「學習回饋單」，就是在每天的學習之後，給每位學員一張學習回饋，讓大家在最有印象感覺的當下，寫出內心的感動或心得。看似一張小小的回饋單，卻大大加深了對當天上課的印象。如果也要求學生在下課前，寫下對今天課堂學習的回饋單，應該會加深學生上課的印象，這樣也同時可以增加跟學生的互動機會，更可以多了解他們在這堂課的學習狀況。

本研究最主要的研究動機是：為改善自己上課教學遇到瓶頸時，嘗試加入新概念「觀功念恩」後，利用行動研究方法來檢視每學期的教學方式，經過幾學期不斷的修正和改善，於104學年第2學期（2016年6月）的期末時，再輔以量化工具「運動倫理與團體動力課程規劃問卷調查表」的問卷來蒐集學生的學習反應。期盼能提供自己和其他教師們專業課程教學的參考。

貳、研究方法與規劃

行動研究早期目標是為了改進社區生活等所被提出來的的方法，後來被學者運用在教育領域裡面，以協助教師們做課程規劃，並幫助教師成長、改進教學的方法（林佩璇，

2004)。而教學行動研究特徵，就是「教學者」同時扮演「研究者」；是由教育實務工作者自己進行，可以引發教師對感興趣的事項加以探究，知其然的投於行動中，獲得新知，改善實務，而不只是一個成功的行動；是故為幫助教師釐清和解決問題的有效途徑，(吳明隆，2001；吳美枝、何禮恩，2002；溫明麗等人，2005；潘世尊，2014) 於近十年相當獲得國內教育行政者與現場教師的青睞，相關研究熱絡。

但整體而言，行動研究是著重行動取向的研究活動，其目的不在於建構理論，需要實踐者參與所有的研究過程，省思工作上的優、缺得失，並根據所得結果，試圖再加以改善 (吳美枝、何禮恩譯，2002；溫明麗等人，2005)。對於研究者而言，這樣的研究結論是相當振奮的，也正呼應前述對通識課程現存問題的省思與需求，因此決定採取行動研究之方法。

同時，對於向來在教學上較為獨立自主的大專教師而言，從事行動研究上有其適切性。國內學者亦指出：教學行動研究的價值，不是來自方法上的運用，或外在所得到的結果判定，而是教學實踐時所帶來的影響 (林佩璇，2004)，此乃研究者於評估問題後，決定採取行動研究法之主因，期待於其中反覆省思、修正，以增進教師自我成長。因為學者評析其此研究法之關鍵，在於由實務工作的老師需具有道德批判解放的「反省理性」(reflective rationality)，(陳伯璋，1998；陳惠邦，1998)須針對自己的教學情形(包含外顯實務活動與內隱之運思)加以探究，只要有改善自我的實務活動的意圖，就可展開行動研究 (潘世尊，2011)，至於文獻之引用多寡與介入時機，則有許多學者的見解差異。特別是針對研究行動的歷程與步驟，更隨著不同時期的學派發展而呈現變化與修正，以下略加回顧與評估，以抉擇對本研究之最適切之作法：

早期學者 Lewin 提出，行動研究主要為「螺旋循環」模式，來描述其需要持續進行的歷程，其包括了 4 個連續的步驟：計畫 (Planning)、事實搜尋 (fact finding)、行動 (action)、結果偵察 (reconnaissance of results) 等螺旋循環，而且每一個迴圈會引領下一個迴圈地進行 (張德銳等人，2013)。緊接著，在 1981 年舉行的行動研究會議中，將行動研究定義為有系統的計畫行動、觀察、反省和改變 (林佩璇，2004)。又有學者認為，省思應該是教學行動研究一項統整和獨立的歷程，與學者 Caro-Bruce 看法相同，覺得行動研究實施的歷程應包括：計畫 (Plan)、行動 (Act)、觀察 (Observe)、反省 (Reflect) 等四個歷程，而且是依著這些要素，不斷的運用在教學和研究的循環過程之中 (李思儀，2014；溫明麗等人，2005；潘怡娟，2016)。

本研究擬依循 Care-Bruce 提出之行動研究的步驟，來探討在「運動倫理與團體動力」課程教學中，所發現的問題和改進之道，希望能在下一次教學時，調整教學方法和與學生的互動方式，以達到學生能夠歡喜且願意主動參與堂課中學習，透過計畫 (P)、行動 (A)、觀察 (O)、反省 (R)等循環步驟進行研究，在執行的過程中透過觀察結果，以反思調整改善下一學期所要執行和改善的教學方式，期望更能夠貼近學生的心，達到教學的目標，如圖 1 所示。

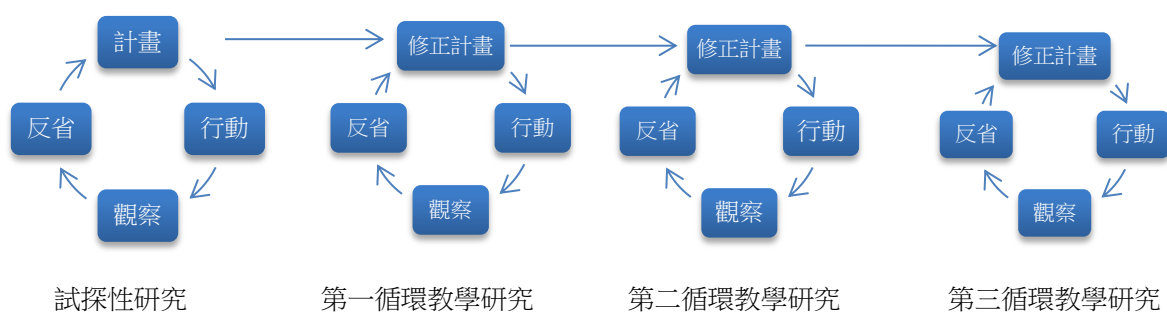


圖 1 教學行動研究架構循環圖

一、試探性研究

時間：100 學年第 2 學期 (2012 年 2 月至 6 月) 和 101 學年第 1 學期 (2012 年 9 月至 2013 年 1 月)。

計畫：將「觀功念恩」的概念和「課程回饋單」帶進課程之中。

行動：除了原本上課所包含的進度內容之外，試著教導學生看待事物使用正面的方向，且於每堂課抽出最後的 10 分鐘書寫本次上課的課程回饋單。

觀察：每次在教學的同時，鼓勵學生主動舉手發言分享，只要有機會跟學生互動，就仔細觀察學生的反應，於課後也仔細閱讀學生的回饋單。

反省：只要學生有任何反應 (熱烈反應或冷淡回應)，於事後都會仔細的再思考是否有需要再改進的地方。

二、第一循環教學研究

101 學年第 2 學期 (2013 年 2 月至 6 月) 和 102 學年第 1 學期 (2013 年 9 月至 2014 年 1 月)。於試探性研究中所發現的任何事項修改之後，持續計畫、行動、觀察與反省。

三、第二循環教學研究

102 學年第 2 學期 (2014 年 2 月至 6 月) 和 103 學年第 1 學期 (2014 年 9 月至 2015 年 1 月)。於第一循環教學研究中發現的優、缺點再修正後，再持續的計畫、行動、觀察與反省。

四、第三循環教學研究

103 學年第 2 學期 (2015 年 2 月至 6 月) 和 104 學年第 1 學期 (2015 年 9 月至 2016 年 1 月)。於第二循環教學研究中發現的特點修正後，繼續計畫、行動、觀察與反省等步驟。此外，為強化此行動研究的客觀性，本研究亦輔以量化的調查，以蒐集學生端的課程學習反應。於第三循環的教學研究方案結束後 (第 17 週)，以「運動倫理與團體動力課程規劃調查表」為研究工具，進行課後課程反應調查。本工具參考葉昭憲 (2015) 以上課的「課程活動單元」為題項之問卷調查表，為了解學生對於本通識課程規劃的感受，依本課程內容規劃單元為題項，直接訂定為本課程之問卷調查表 (如附件)。其雖非正式的問卷調查工具，但仍商請幾位學者專家提供修訂意見，以增進其檢測效率及調查表之適用性。以不記名方式對學生做問卷調查，表上面說明：「這是一份有關「運動倫理與

團體動力」課程規劃情形的問卷。本問卷的選答無所謂對或錯，只要按照您實際的感覺情形回答即可。本問卷結果全部做為學術研究之用，您填答的結果將會絕對的保密。感謝您熱心的參與，謝謝您！」，共分為兩部分：A、課程單元調查；B、課程整體感受。填寫完後當場回收，共回收 49 份，扣除「1」字作答者，有效問卷共 46 份（男生 2 人；女生 44 人），以描述統計方法進行資料處理。也請學生於期末報告時，多寫一題，對整學期的學習中，印象最深刻的心得。

參、研究結果與討論

一、行動準備階段—教師在實踐中修正

時間：100 學年第 2 學期 (2012 年 2 月至 6 月) 和 101 學年第 1 學期 (2012 年 9 月至 2013 年 1 月)。

本課程最主要的目標是為了讓非體育專業和非運動競技導向的學生們具備正確的觀念及態度來面對或解決在運動過程中所遇到的倫理相關問題，也希望讓學生能夠體認到團隊運動中成員間互動的微妙關係。

整體的課程設計包括三部分：1.名詞認識與討論，主要是為了複習這些早就耳熟能詳的名詞，利用自己對該名詞的認識程度，用淺顯易懂的語言，清楚表達出自己的看法；2.影片賞析與討論，藉由觀賞影片所發生的事件，來探討和彼此分享片中所出現的種種倫理、價值觀、兩難和領導等議題；3.訓練自己與觀察，利用個人上台報告的機會，訓練自己的表達分享能力，也學習如何從別人的分享中得到啟示。課程內容與進度的規畫，如表 1。

表 1 「運動倫理與領導」課程內容與進度規劃

週次	課程進度	說明
1	課程說明與討論	上課方式及作業規定
2	倫理、道德、價值觀、謊、兩難	探討一些名詞觀念和定義。
3	運動倫理與探討；「觀功念恩」	探討運動中會遇到的倫理議題及「觀功念恩」意義探討。
4	倫理	「投名狀」
5	再論倫理	討論如何選擇做「對的事情」？
6	領導意義探尋=>「觀功」	討論領導與團體之間的相互關係。
7	不同的領導方式	「鳳凰號」
8	不同的領導方式	
9	期中考	心得報告和筆試。
10	教練領導	「卡特教頭」
11	教練領導	
12	了解自己	「深夜加油站遇見蘇格拉底」
13	了解自己	What did you fear?

14	訓練自己&觀察	上台分享「觀功念恩」報告及評分、回饋。
15	訓練自己&觀察	上台分享「觀功念恩」報告及評分、回饋&了解別人對自己的回饋。
16	綜合討論	「重返榮耀」
17	綜合討論	
18	期末考	

2012年6月於學生的心得報告中發現，多數學生開始會去思惟過去父母和師長對自己的恩，但仍有學生沒任何感覺，甚至不認為需要感恩別人；有1人感謝在這堂課的所學所獲。2013年1月發現，大多數人有感覺到需要去念恩；4人感謝這門課所學。

2012年2至6月將「觀功念恩」概念和課程回饋單帶入課程開始執行的第一個學期，雖然好像用了「很認真」的方式去講解觀功念恩的意涵，研究者講解得很開心，也有感覺到有些學生有聽進去，所以在個人上台報告時，發現到有學生會試著去思考有誰需要感恩，大多數的學生有被提醒到需要去感謝自己的父母家人或師長，但仍能感覺到學生聽課的方式和過去自己上課時候所感覺到的學生態度差不多，甚至有一位學生在上台報告時，表達：「自己今天所有的成就都是自己認真所爭取得來的，不需要感謝任何人，最需要感謝的人就是自己。」當聽到這個分享的當下，心裡有個念頭閃過，就覺得學生自己會認真地為自己的將來打算而努力用功唸書是一件好事，但是內心總覺得怪怪的，當時找不到心底為什麼會覺得奇怪，而在事後一直反省這件事。不斷的思考和反問自己，不是在教「觀功念恩」這個概念嗎？難道是沒有仔細講解清楚什麼是「觀功念恩」嗎？怎麼會出現「不需要感謝任何人」這個結果呢？當時遇到這個問題也不知道該向誰請教？只是暫時把它深深的自己放在心底。

在當學期期末的學習心得報告裡讀到一位學生寫下對這學期在這堂課所學所獲的感謝話語時，令研究者感到很驚訝。只因為在多年的教學經驗之下，幾乎沒有遇過學生會感謝目前上課老師，因為我們大多時候都認為老師就應該在課堂裡教授知識。連研究者以前當學生的時候，也只是很喜歡某某老師的授課方式和內容，也只是知道某某老師很受學生歡迎或很吸引學生，但從未認真的去想過該去感謝老師認真收集資料和準備課程。這位學生的心得回饋給了研究者很大的鼓舞和啟發，它似乎透露出一些訊息，讓研究者覺得要更努力的去學習。另一個發現，就是當一直講課而沒有讓學生時間再去消化，會大大的減低學生的上課注意力，甚至削弱了他們對這門課的探索興趣，反思之後，在下一循環教學時，調整授課內容順序：在每一個重點單元討論完後的下一周上課，就用相關的小影片來結合這些主題的意涵。

再則，發現到學生好像非常「認真」的填寫課程回饋單上面的問題，而這些回答令人覺得好像是在填寫取悅老師或是老師所期望得到的「標準答案」一樣，讓人覺得有一種「相距甚遠」的感覺，學生似乎不太敢表達出自己內心真正的想法，而且在最後一題「有什麼困難或問題」裏，並沒有太多人填寫。不知道是真的沒有困難或問題？還是怕被老師「貼上標籤或被罵」而不敢寫出來。發現這種情況，與教學多年經驗的其他研究者們互相討論的結果，覺得很有可能學生因為過去學習經驗而導致署名的壓力，將於下

一階段教學行動中做調整與修正。

二、第一循環的教學研究：

時間：101 學年第 2 學期 (2013 年 2 月至 6 月) 和 102 學年第 1 學期 (2013 年 9 月至 2014 年 1 月)。

1.計畫：研究者將學習和體會更多「觀功念恩」的內涵帶入大多數的課程教學中。運用多種方式統整和結合主題，強調學生的回饋單內容，尊重個人隱私，但會把問題唸出來供參考並盡力試著回答。

2.行動：調整上課內容順序，再加以研究者自身所經歷過的真實故事真誠地跟學生分享，並要求自己先去實踐「觀功念恩」，也嘗試要求學生去「念母恩」。對於填寫課程回饋單時，也讓學生可以自行決定是否在課程回饋單上面署名？要署名的人也可自由的寫上自己真實姓名或是筆名，不用太過於在意對回饋單的評價，也不會對回饋單評分。希望所有人都能夠放心的分享填寫回饋單。

3.觀察與反省

在回饋單中發現各共有 20 位和 35 位學生對於這門課的學習感謝。

在接下來的學期裡，研究者因為有持續和一群他校的大專老師們共同學習觀功念恩的意涵，才漸漸意識到它的內涵是如此的深廣。當和其他老師們一起學習共同研討時，發現很多老師都已經開始在他們所教授的課堂上運用了觀功念恩的方法融入於課程之中。雖然大家的專業都各自不同，但唯一相同的事情就是，每一位老師都是從反省自身錯誤的點去切入和改進自己的教學方式。反觀自己就只知道「教」，要求學生要「去做」，而完全沒有拿自身經歷過的例子跟學生分享，這大概就是研究者本身需要再改進的最大的地方。之後的新學期授課時，會刻意地都用觀功念恩的角度帶入所有需要討論的議題，也開始就拿研究者過去的所經歷到的事情跟學生分享，漸漸可以感覺到學生很喜歡聽這類型真實的經驗故事。研究者也發現到，這種親身經歷的分享似乎可以吸引到大多數學生的注意力。

因為經過一年的持續學習後，在 2013 年 2 月的那個學期開始就試著要求學生去實踐「念母恩」的事情，最簡單的一件事就是請學生在母親節前夕，回家跟媽媽說：「我愛您！」或者是照一張擁抱媽媽的相片，而研究者也答應會在母親節時，找機會盡量去完成這個功課。結果很多學生都達成這項功課，反觀自己卻仍在原地怯步狀態之中，仍不敢去開口和行動。這也是研究者第一次深刻的感同身受到：當學生被給予一個自己很生疏且不習慣的功課時，要跨出這一步去做，是需要多麼大的勇氣。

事後也在課堂中，真誠地跟同學分享：自己在媽媽面前仍然還是遲遲不敢開口說「我愛您！」或是「擁抱媽媽」。班上的同學還為此給研究者加油打氣和鼓勵。這件事讓研究者本身省思到，當老師們只是在一旁觀察到表面上學生不遵照要求去做學習時，表象上好像是「偷懶」的站在原地，但老師通常會因為看到這「不去動」的結果而生氣的直接去指責學生為什麼這麼不聽話而再繼續要求學生，這種情況應該也是導致學生更不想理會老師且更容易自我放棄的不想去做學習的背後原因之一。相反的，此時給予了解、協助與鼓勵，反而能真正幫助學生，也幫助自己。

在填寫課程回饋單上，學生比較會願意分享自己的想法，也不會因為需要署名和評

分而有壓力，當大家都知道研究者會在課堂上唸出大家的困難和問題之後，且盡量去回答問題時，漸漸的也就更願意寫出自己的問題，甚至發現有一位學生還會每週分享他的困難進度，讓研究者唸出來給全班聽，雖然我們都無法幫忙解決他的困難，但大家都願意跟他站在一起，而該生也很樂意跟全班分享他的故事經過，讓全班一起感受到這個歷程。

經過這一循環的教學觀察與省思後發現到，學生更能夠在上課時能夠感覺到觀功念恩的好處，但是有學生反應，當下課後的其他時間，就會恢復到原來的生活型態，而且還是覺得自己很不快樂，就會覺得還很困擾，表達很想要把上課中所學的東西帶到自己的日常生活之中。這個議題也讓研究者再次地去省思要如何引導和帶領學生在平常生活中去做這樣子的改變。而「實踐」這個課題是本課程最重要的一個學習歷程，如果能夠引導學生願意在課餘時間也用「觀功念恩」的方法去看待事情時，就能夠讓他們自己去解決所面臨到的困難和問題。再則也發現到還是有很多學生很看重博雅通識課程的學習，也會願意花時間來體驗這種專業以外的人文素養學習。

所以於下一教學循環時，要帶入實踐的課題且更嚴格和清楚的規定選修這門課應該要有的基本態度，如果不想遵守者，請學生上網去退選本課程。試圖塑造一個有良好學習的上課環境。

三、第二循環教學研究：

時間：102 學年第 2 學期 (2014 年 2 月至 6 月) 和 103 學年第 1 學期 (2014 年 9 月至 2015 年 1 月)。

1.計畫：帶入更多觀功念恩的方法和實際操作練習；嚴格訂定上課規定，試圖讓那些較不想認真的學生知難而去退選本課程。

2.行動：在每一單元討論內容中，都融入觀功念恩的方法請學生去反思，試圖引導學生體會更多的感受，加入寫感恩卡片給母親的活動，且找尋更多的相關短片，帶領學生去體會和感受，並嚴格執行在上課中滑手機影響其他人上課者，學期成績就會得到「不通過」的後果。

3.觀察與反省

在介紹完「觀功念恩」的新概念之後，讓學生有更多的時間去反省自己平常的態度是何種狀態？除了舉更多的實際故事分享外，更要求學生刻意的去觀察自己平常遇到事情，到底是站在「觀功」的角度去看待事情，還是仍處於「觀過」的角度？且要問自己「在這件事情上，我學到了什麼？」勉強自己去觀察平常不會注意到的地方。

在實踐方面，經過了一年的觀察與省思，常常反問自己，如果再來一個「921 大地震」而再也見不到媽媽時，會不會很難過和後悔平常沒有好好珍惜和媽媽相處的機會？當答案確定是肯定時，就把握這一次母親節，就提起勇氣跟媽媽要一個大擁抱。當真的去做到了這個功課時，也同時理解到當要求學生做一些學習時，學生會在原地猶豫的駐足不動，其實只是因為學生遇到了較高的門檻，一時之間還想不到要用何種方法去跨越它，只要給學生多一些時間，讓他們可以好好觀察自己和體會停滯不前的難點在哪裡，加上老師和同儕的從旁協助，就可以試著找到另外的方法或降低一點標準讓學生去做練習。

在這一循環教學行動裡，雖然有緊湊的上課內容，但因為偶遇國定假日而影響了上課進度，且學生也不能一下子吸收到全部的訊息，將於下一階段減少一些類似的進度內容，用更多的時間引導學生來討論所領略到的內容。

四、第三循環的教學研究：

時間：103 學年第 2 學期 (2015 年 2 月至 6 月) 和 104 學年第 1 學期 (2015 年 9 月至 2016 年 1 月)。

1.計畫：清楚說明和解釋課程規定；給學生更多的思惟時間；計畫期末時，加入問卷調查；實踐「念恩」活動。

2.行動：減少一主題影片討論，挪出時間讓學生有多餘的時間去分享他們的學習心得。送學生感恩卡，以加分來鼓勵學生現場寫完交出來，幫學生拿去寄出。期末設計「課程規劃問卷調查表」，以量化方式呈現應該改進的地方。

3.觀察與反省

本次於第一週的課程說明，不再使用嚴厲的口吻威脅學生，而是勸勉他們不要用僥倖的心來選修這門通識課，希望學生能夠三思和開始學習為自己的行為負責。當研究者用真誠的心表達出希望選課者能夠於本課程授課中學習並有收獲時，發現大多數學生也都會盡量用心的來上課。

為了實踐「念母恩」的功課，於母親節前，準備好感恩卡分送全班學生，請大家現場寫給自己的媽媽，並予加分和幫大家寄送的方式，鼓勵學生去做這一功課，期許大家都能珍惜跟媽媽相處的時光且適時地說出「愛與感謝！」。研究者也身體力行的去報名「洗腳報親恩」活動，並於課堂中分享參與過程心得，不知道是否太得意忘形，居然完全忘記想到會讓媽媽已不在世上的同學勾起傷心難過的往事。當看到學生回饋單時，讓研究者很自責也很後悔自己在課堂上的表現，之後很真心的跟全班道歉，而這經驗也大大的提醒了研究者，在課堂上，一定要保持完全中立和真誠的心去分享每一次自己所體驗到的真實學習歷程時，才能正確的引導學生去感恩他人。

於 104 學年第 2 學期 (2016 年 1 月) 的最後一週 (第 17 週) 上課結束之前，請班上學生依照自己在這整學期的學習心得感覺填寫一份「運動倫理與團體動力課程規劃問卷調查表」。

結果如表 2 所示，約七成或以上 (69.6%~80.5%) 的同學認為評量方式、課程內容、及上課方式都覺得可以維持現狀，而上課的課程目標也認為很明確。對於課程活動有近二成 (19.6%) 的同學覺得有壓力，但仍有近九成 (89.2%) 的學生認為該上台報告的活動要保留 (如表 3)。

表 2 課程整體感受

問項/	選項趨勢	認同等級 (%)				
		1	2	3	4	5
上課方式	大幅改變→維持現狀	0	4.4	17.4	19.6	60.9

課程目標	不清楚→明確	4.4	2.2	17.4	28.3	47.8
課程內容	大幅改變→維持現狀	0	8.7	17.4	30.4	43.5
評量方式	大幅改變→維持現狀	2.2	4.4	23.9	19.6	50
上課規定（課程說明）	大幅改變→維持現狀	2.2	15.2	15.2	21.7	34.8
幫助運動倫理了解	沒差別→有效	4.4	10.9	30.4	19.6	34.8
參考書目	單調→多樣	6.5	4.4	37.0	19.6	32.6
課程活動（上台報告）	有壓力→很輕鬆	2.2	17.4	26.1	23.9	17.4

由表 3 所示，除了「名詞定義與探討」單元近六成 (55.5%) 的學生認為該保留外，其他單元都有七成以上 (73.9%~100.0%) 的學生認為該保留，特別的是教練領導與團體動力討論的單元，全體同學一致認為應該保留。

表 3 課程單元調查表

問項/結果 (%)	刪除				保留
	1	2	3	4	5
教練領導與團體動力討論	0	0	0	23.9	76.1
探討自我與團體互動討論	0	0	6.5	15.2	78.3
訓練與觀察（上台報告）	0	4.4	6.5	28.3	60.9
綜合討論	0	0	15.2	47.8	37.0
領導與團體動力單元討論	0	2.2	17.4	23.9	56.5
倫理單元討論	0	4.4	21.7	15.2	58.7
名詞定義與探討	4.4	4.4	34.8	32.6	23.9

104 學年第 2 學期 (2016 年 1 月) 學期末所施行的問卷中，可以看出來在課程的整體感受中有效「幫助運動倫理了解」這一項目裡只有一半的學生覺得有效，這結果提醒了研究者在上課時，雖然運用了「觀功念恩」的方法帶領學生去觀察事情，但在最後還是需要再把它引導回到運動倫理的主題裡來，才不至於誤導了學生只知道學習了觀功念恩，而不知道它與倫理的關聯性。在「參考書目」這一項的結果也提供研究者很多成長和調整的空間。雖然介紹了一些書目給學生，但他們大概也只是把它們真的當作是表面上「聽一聽就好」的參考；而沒有真正的深入到學生內心裡面當作是可以作為未來學習

時應該的參考。反思這結果，覺得研究者應該要試著帶領著學生去看一下書的內容或是幫學生做個簡單的導讀介紹，才更能夠吸引學生願意主動去借來閱讀。再則，雖然平常上課時也沒有給學生有個人上台報告方面的訓練，這個課程活動或許多多少少會帶給些許學生 (19.6%) 一點壓力，但在課程單元調查裡 (表 3)，仍有近九成 (89.1%) 的學生贊成保留這一項活動，顯示出只要是適當的引導學生，他們還是會願意去嘗試接受這個上課規定和去突破這個有點壓力的挑戰。對於整學期的學習心得報告中，收到學生印象最深刻的部分也是在觀功念恩和上台報告 (70.6%)，因為這件功課讓他們第一次有機會仔細去回想自己從過去到現在是否曾經用「觀功」或「發現美的眼睛」去看事情。也讓他們開始學習是否曾經感謝過那些一直以來在自己身邊的所有親人、師長或朋友。如果沒有了他們的照顧和幫忙，自己能否還有今天能夠在這裡念書的自己？雖然有人很不想參與上台報告，但最後還是戰勝了自己的畏懼，勇敢的接受「上台」的挑戰，這也是年輕又熱情的學生們願意學習和接受改變的點。這結果也支持研究者於下一次開課時持續執行此課程活動，當然也期許研究者能夠善巧的繼續引領學生去突破這個被認為有壓力的障礙。

而課程單元調查中顯示，在「名詞定義與探討」部分，雖然有五成多 (55.5%) 的學生認為此單元該保留，但仍有近一成 (8.8%) 的學生認為該刪除。在一般的學習歷程中，基本定義和整個原理概念建立的前置知識通常是最無趣也是最不容易引起學習動機的一個單元，但它又是往後學習最重要的一環。此結果是提醒研究者需要再去思惟如何再加強善巧的引導學生歡喜地去了解基礎的重要。根據以上的結果，再將課程內容規劃修正更改成如表 4。

表 4 「運動倫理與團體動力」課程內容與進度規劃

週次	課程進度	說明
1	課程說明介紹與討論	上課方式及作業規定，「功夫之王」、「三個傻瓜」
2	倫理、道德、價值觀、謊、兩難之探討	探討並釐清一些觀念上的區隔及定義。
3	倫理	「投名狀」
4	倫理、價值觀、兩難	討論如何選擇「對的事情」和心得分享。
5	運動倫理、領導與「觀功念恩」意義探尋	探討運動中會遇到的倫理議題、領導定義及觀功念恩意義探討。侯文詠。
6	領導與團體動力	討論領導與團體之間的相互關係。「雁行理論」；「永不放棄」。
7	領導方式與團體動力	「鳳凰號」
8	倫理與領導方式	
9	期中小總結	心得報告和筆試。
10	教練領導	「卡特教頭」
11	倫理、教練領導與互動	
12	探索自我	「深夜加油站遇見蘇格拉底」
13	了解自己與團體互動	
14	倫理與團隊	綜合所有討論的議題&再次思惟倫理在團隊中的重要性。

15	訓練自己&觀察	上台分享報告及評分、回饋。
16	訓練自己&觀察	上台分享報告及評分、回饋&了解別人給自己的回饋。
17	綜合討論	討論如何了解自己是何等人物到發揮專長極至表現和如何帶領人去發掘他人特點等綜合討論&總結。嚴長壽；賈伯斯。
18	期末總結	期末心得報告總結和面授。

肆、 結論

很喜歡翻轉教育裡所提到的一句話：「學習的主權交還給學生，讓學生做學習的主人。」但仔細一想，以台灣升學主義為導向的學習方法，每位學生考上了大學，不再有升學壓力之下，要如何把持續的快樂學習主權交還給學生？是我們這些擔任大專院校老師們需要再仔細思考的問題：如何引導學生在學習專業課程之餘中能夠重視且繼續學習人文素養，而不是放任學生再玩四年？而日常老和尚曾經說過：「教育是人類升、沉的樞紐，而老師正是教育最關鍵重要的推手。」（福智之聲出版社，2008），所以關鍵的問題就在於：當老師的人如何去引導這群科技產品物質充斥下長大的孩子們？如果只憑藉著老師們累積了多年的教學經驗來面對現代的學生，似乎已經不能夠再吸引學生的注意力；而過去使用的填鴨式教育方法只能引來教室裡出現一堆所謂的「人形立牌」或「睡成一團」或「埋頭滑手機」的景象。林佩璇（2004）曾提過，每一位老師都需要累積個人的教學經驗，將經驗的總和轉化成為教師知識；而教師實踐知識是改進教育關鍵的要素。研究者當初「以為自己學會了」，就把「觀功念恩」當成是一個「知識」在教，而觀察到上課學生的表現反應和事後的反省才發現到，如果自己還沒學到真正「入心」之前的情況下去教授，得到的結果也是讓學生無法學到入心，所幸還有課程回饋單的執行陪伴，聽到了學生內心的聲音和反應，就開始從自身先去改變且實踐「觀功念恩」做起；就如同佛法所講的「內明」-去反觀自己的內心，真正的問題不是來自於外頭，而是來自於內在（福智之聲出版社，2009）。透過這次的研究踏實地去觀察和省思自己之後，發現到真實的跟學生分享自身的學習實踐過程和曾經發生過的生命故事之後，慢慢地學習什麼是「傳遞」！而不是注重怎麼「教」？最後讓研究者體會到真誠「心與心的傳遞」，才是教育。如果老師們能夠真誠的傳遞出那種為學生好的感覺，相信學生會體會到那種感覺也會慢慢地跟著老師的引導去改變自己，且願意繼續跟著老師一起學習。如同蔡清田（2004）所說：行動研究，沒有所謂的失敗或成功；只有在教學中不斷的省思與改進，是教師的責任，也是義務。期許自己能夠更謙虛且持續如實的觀察和思惟，讓每學期所遇到的學生都能夠學習到屬於自己的知識，進而成為將來可以依循的智慧，一起來面對我們這個不可預期的未來世界。

參考文獻

- 王明彥 (2009)。蘇利文與劉翔，誰表現了運動家精神？一個運動倫理學的觀點。《國北教大體育》，3，114-118。
- 王崇名 (2015)。我們真的聽見學生的聲音嗎？[電子版]。《通識在線雜誌社》，56。取自 http://www.chinesege.org.tw/geonline/html/page4/publish_pub.php?Pub_Sn=120&Sn=1764。
- 吳明隆 (主編) (2001)。《教育行動研究導論：理論與實務》。台北市：五南。
- 吳美枝、何禮恩 (譯) (2002)。《行動研究：生活實踐家的研究錦囊》(McNiff, J., Lomax, P., & Whitehead, J.)。嘉義市：濤石文化。(1996)
- 李思儀 (2014)。行動研究品質評估與未來之展望。《臺灣教育評論月刊》，3 (9)，63-70。
- 林文煌 (1999)。藥物服用與運動倫理。《國立虎尾技術學院學報》，2，165-178。
- 林正常 (2009)。運動教練的倫理準則。《運動教練科學》，14，1-8。
- 林幼萍 (2010)。認知學習與團體動力對團隊運動發展之探討-以啦啦隊為例。《中華體育季刊》，24 (2)，74-82。
- 林佩璇 (2004)。《學校課程實踐與行動研究》。台北市：高等教育。
- 周偉航 (2015)。運動倫理在描述倫理與應用倫理之間的掙扎。《國立台灣體育運動大學學報》，4 (1)，49-64。
- 徐西森 (2011)。《團體動力與團體輔導》。台北市：心理。
- 財團法人福智文教基金會 (2016 年 10 月 25 日)。觀功念恩的理念與方法。取自 <http://edu.blisswisdom.org/index.php/2012-08-31-02-50-56/352-2013-11-28-09-11-59>。
- 陳伯璋 (1998)。《教育研究方法的新取向：質的研究方法》。台北：五南。
- 陳惠邦 (1998)。《教育行動研究》。台北：師大書苑。
- 張建華 (2015)。《你也可以快樂喔！—圖解正向心理學》。香港：非凡。
- 張德銳、丁一顧、簡賢昌、高紅瑛、李建民、李俊達、林芳如、高敏麗、張淑娟、鄒小蘭、蔡美錦 (2013)。《教學行動研究：實務手冊與理論介紹》。台北市：高等教育。再版。
- 國立臺中科技大學 (2016 年 9 月 28 日)。通識教育中心目標、理念與宗旨。取自 <http://ge.nutc.edu.tw/files/11-1020-2563.php>。
- 黃俊傑 (2015)。《大學通識教育探索：台灣經驗與啟示》。台北市：國立台灣大學出版中心。
- 黃碧玉、許忠仁 (2013)。從團體動力談諮商團體歷程的催化。《諮商與輔導》，332，21-23。
- 葉昭憲 (2015)。《環境倫理教學之行動研究與省思》。2015 人文與生命教育學術研討會。
- 溫明麗、黃乃熒、林建福、黃純敏、黃桂君、陳怡如、梁瑞芸 (譯)(2005)。《教育心理學：教育的行動》(Parsons, R. D., Hinson, S. L., & Sardo-Brown, D.)。台北市；湯姆生。(2005)
- 福智之聲出版社 (編)(2008)。《教育·人類升沉的樞紐／日常法師講述》。台北市：福智文教基金會。
- 福智之聲出版社 (編)(2009)。《儒家精神／日常法師講述》。台北市：福智文教基金會。

- 廖美貞 (2004)。兩性平等與運動倫理。《學校體育》，**81**，108-117。
- 劉一民 (2010)。運動倫理研究外一章—以他者為中心的反省。《學校體育》，**116**，67-72。
- 潘世尊 (2011)。論行動研究論文審查的一些問題。《當代教育研究季刊》，**19**(4)，41-83。
- 潘世尊 (2014)。教育行動研究的困境與挑戰。《教育理論與實踐學刊》，**30**，119-147。
- 潘怡娟 (2016)。《翻轉教育推動之行動研究：以臺北基督學院為例》(博碩士論文)。取自華藝線上圖書館。
- 薛梨真 (2008)。私立科技大學教師有效教學之行動研究。《課程與教學季刊》，**11**(1)，265-286。

附件：「運動倫理與團體動力」課程規劃問卷調查表

這是一份有關「運動倫理與團體動力」課程規畫情形的問卷。本問卷的選答無所謂對或錯，只要按照您實際的感覺情形回答即可，如果有題目令您感到不舒服或不想填答者，可立即停止回答。本問卷結果純為學術研究之用，您填答的結果將會絕對的保密。謝謝您熱心的參與！

A、課程整體感受

- | | | | | | | |
|---------------------------|-------|---|---|---|---|------|
| 1.課程目標.....不清楚 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 明確 |
| 2.課程內容.....維持現狀 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 大幅改變 |
| 3.上課規定 (課程說明).....維持現狀 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 大幅改變 |
| 4.上課方式.....維持現狀 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 大幅改變 |
| 5.評量方式 (評量百分比).....維持現狀 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 大幅改變 |
| 6.課程回饋單.....維持現狀 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 大幅改變 |
| 7.參考書目.....單調 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 多樣 |
| 8.幫助理解運動倫理.....沒效 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 十分有效 |
| 9.課程活動 (上台報告).....很輕鬆 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 很有壓力 |
| 10.其他建議 或 分享本學期印象最最最深刻的事： | _____ | | | | | |

B、課程單元調查

- | | 刪 | | | | 保 |
|---------------------------------|---|---|---|---|---|
| | 除 | | | | 留 |
| 1.名詞定義與討論..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2.倫理單元討論 (投名狀) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3.領導與團體動力單元討論 (鳳凰號) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4.教練領導與團體動力討論 (卡特教頭) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5.探索自我與團體互動 (深夜加油站遇見蘇格拉底) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6.訓練與觀察 (觀功念恩上台報告) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7.綜合討論..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8.課程回饋單..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |