

「觀功念恩」融入專業課程之教學省思-以博雅通識課為例

楊育寧^{1*} 莊哲偉²

¹國立臺中科技大學體育室副教授

²國立臺中科技大學體育室專案講師

*通訊作者

摘要

本研究主要目的為自己做一個「觀功念恩」融入博雅通識專業課程的學習總結，為探討一個教學遇到瓶頸和嘗試改善教學的教師學習經歷。本研究主要以個人的教學省思為主，採「自我回憶敘說」的研究取向，找出教學歷程中的心理反應、內在感受，以及深層的學習經驗意義。並輔以量化工具「運動倫理與團體動力課程單元調查表」為研究工具來蒐集學生的學習反應。結果發現：觀功念恩單元討論和訓練與觀察單元平均皆高達 82% 的學生覺得需要保留；而有平均 74% 的學生認為「課程回饋單」需要保留。結語：雖然表面上研究者是一位老師，但並不是研究者教會了學生什麼，而是學生教會了研究者什麼是教育！

關鍵詞：觀功念恩、博雅通識

The teaching action and reflection of a professional class intergrading OMAK

- Taking liberal education class as an example

Yu-Ning Yang^{1*} Che-Wei Chuang²

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

²Project Lecturer, Physical Education Office, National Taichung University of Science and Technology

*Corresponding Author

Abstract

This study attempts to review what the researcher learned after the concept of OMAK (Observing Merits and Appreciating Kindness) was intergraded into the liberal education class, and explore the learning and changing experiences when researcher met teaching bottleneck and tried to improve. It applies the personal teaching action and self-reflection using self-remembrance statements to find the teacher's psychological reactions, intrinsic receptions, and inner-deep learning experience constructions. Through the questionnaire of the unit class "Sports Ethics and Group Dynamics", students' learning responses are collected. The findings of this study are as follows: respectively 82, 82, and 74 percent of these students think that OMAK unit, instructing and observing unit, and class feedback sheet are worthy and should be kept. Conclusion: The researcher is a teacher in class, however, not only the researcher teaches the students, but also the students teach the researcher what education is.

Keywords: OMAK, Liberal education

壹、前言

一般而言，能夠在畢業之後，順利找到工作而且是從事自己所學的專長，是一件令人很羨慕且幸福的事情。就在這種每年平穩的教學、研究、服務相互交融循環之下的工作生涯，最近似乎起了一點小小的變化。首先是行動電話的漸漸普及，讓每一個人都可以隨時得跟需要的人聯絡，帶給大家比以前更方便的生活機能模式；後來更進步到出現了智慧型手機，普及到幾乎每一個人都有一台可以隨時查訊息和接收重要訊息的小型個人隨身秘書，它幾乎取代了所有人的目光，在如此隨手可得的資料查詢中，似乎也取代了學生學習的機會。這個問題似乎也讓現在的老師在課堂上會多出現一條規定：「上課不准滑手機。」

在過去的教室裡，較常出現的是學生專心聽課、認真學習的狀態，而現在常常出現的是不理會老師，而教室裡出現的不是睡成一片、就是專心看手機訊息和滑手機玩電動、看影片的學生景象，老師們似乎也需要學習如何從學生喜愛的手機裡去引導學生利用它來學習有用的知識。但不禁令人擔憂的是，這種投其所好做法真的能夠徹底的解決目前普遍存在大學生學習動機低落的問題嗎？

回想起研究者還是個大學生的時期，系上規定必修的一門通識課程--「藝術欣賞」，記得當年那位來自台北市立美術館的老師，帶著我們這一群不太愛聽話的學生上課，而老師帶領的上課方式真的很令人印象深刻。依稀記得上課時一起欣賞中國詩、詞、書畫等的種種介紹，希望我們看到詩詞時，試著想像要如何表達這詩詞裡的意境？這是研究者第一次被引領進入觀察和想像的感覺之中，因為從來沒有學過這種上課方式而不知道該如何想像起，所以感到很新奇、很好玩。在求學的過程中，從未遇過有老師要求學生主動地先去思惟想像一些畫面，且要求同學們都能分享自己所想像出來的結果，是一種很特別的上課方式！當時大家分享所形容出來的畫面，還真的是無奇不有！讓人覺得這種上課方式很有趣，也很吸引學生想要再去上課。直到現在，每當自己在看到詩詞或書畫時，就會不自覺的想像和看到自己心中圖像的那種反應，非常喜歡和懷念當初老師那種上課帶領的學習方式。

學者表示：通識教育就是一種促進受教育者意識醒覺的教育，讓人可以建立自己的心志，做自己的主宰，不再受教育實際效益的控制，更可以建立受教育者的人格和提升其道德，讓人更具有本質性的地位（黃俊傑，2015）。而國內一般大學通識教育最主要的目標是為了培養學生成為具有專業及人文素養、增進生活知能而成為主動服務、關懷、學習為主體的全人教育。由此可知，通識教育是學生在學習主要的專業知識之外，很重要的一門建立個人良好品格、人文道德薰習陶冶及提升個人內心深處意識的重要學習領域。

擔任教職多年之後，在 2008 年的新學期起有機會可以開設一門倫理方面的博雅通識課程，那時就和「運動倫理」結下了一個可以再相識的緣分。雖然準備課程的過程中覺得帶點壓力，但這也許是一次很好的學習機會，很自然地想到當年老師是如何的帶領我們學習通識課程的些許美好回憶。研究顯示，專業倫理和道德教育是重要也很難教導如何提升學生素養的一個教學領域；其根本的關鍵在於課程教學的實踐活動議題；不僅

是知識性的教學活動而已，更涉及到能夠具體的在生活中落實出來；是經由心靈的喚醒而進行的教育學習歷程（黃俊傑，2015）。中國至聖先師孔子也很重視倫理道德的修學，其希望弟子能夠成為「君子儒」（《論語·雍也》），而強調「知及之，仁不能守之。雖得之，必失之」（《論語·衛靈公》）。期許自己能夠跟孔子學習，而且也希望能夠像那位曾經教過自己的老師一樣，能夠真正地帶給學生一個很深刻的喚醒心靈提升的學習歷程，也希望學生透過這門課的學習能夠引導學生養成觀察和思考的習慣，更期望學生能夠學以致用的運用在其生活之中。正因為通識教育中倫理和道德方面的教育是門非常重要又非常難教的學科，所以為了達成以上的教學目標，顯示出此倫理方面的博雅通識課程有著一般教學中不可或缺的研究價值和特殊性。

正向心理學（Positive Psychology）所重視的就是人們的正向思考方式，其目標就是提升人類樂觀、勇敢、誠實、自我瞭解等的基本能力；是促使人們如何活得更幸福、快樂和充實；幫助人們找到內在的心理能量；著重全人發展（林育陞，2016；張建華，2015）。如果我們都有著正向的思惟模式去看待我們周遭的事情時，應該會讓我們的的生活更開朗和更自由。日常老和尚所提出「觀功念恩」這個名詞，就是認為人們看待任何事情都應該以「體諒他人，心存感恩」的角度為基礎；「觀功」就是這種看到別人的功德面而體諒他人的觀念和正向心理學裡所提到以正向的思惟模式去看待事物的觀念有著異曲同工之妙的感覺。希望大家在看待所有的人、事、物時，都應該要用正確觀念，而不是用處處不滿，責怪他人的「觀過念怨」觀點，更不是用冷眼旁觀，漠不關心的「觀光念閒」方式去看待我們的人生（財團法人福智文教基金會，2012a）。反省自己過去在看待事情時，好像就如這裡所描述的「都依著自己的習性和觀念」去評斷表面上所看到的，只要對方有侵犯到自己的權益或者學生不遵守上課的規定時，就會覺得自己沒有受到尊重，甚至還理直氣壯的覺得學生有錯，學生需要改進；就如同研究者曾在課堂上見到「學生不主動參與討論和分享」的情況時，就會覺得大多數的學生只想要來拿學分，而不想太認真上課的錯怪學生。老和尚又說：「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，2012a）。當初參加教師生命成長營一聽到這些觀念時，自己覺得很好、很受用、也很感動，馬上就有股衝動的很想把它帶回去運用在自己的課堂上教給學生，而且心裡還打著如意算盤的想：「如果我的學生都學會了，我們的上課情形一定會充滿著歡樂的學習氣氛！」

在這幾年的教學過程中，經過了認真找尋相關課程的教學內容準備到將知識轉成教學現場的實踐，以及遇到自己所設定的課程目標未能達成時所發生的困惑，再加上學生上課學習態度表現結果不如自己的預期等事件，如果能夠將自己的教學經驗分享給學術教育界的各位教師們或是未來即將擔任老師一職的教育工作者做為參考，相信定能帶來一些教學上的一些助益。因此研究者試圖以自我省思教學歷程，再次的釐清：到底自己理想中的通識教育教學為何？是自己因為準備課程中的學習有所收穫的去教授課程，還是真的以學生學習為主體的來此授課？過去自己所學到的種種教學方式，真的有讓學生學到東西了嗎？

因此本研究最主要的研究目的在於：一個教學遇到瓶頸和嘗試改善教學的教師經歷學習到了什麼？當中的轉變和體會為何？也期許這些教學經驗可以提供其他教師專業

課程教學的參考。

貳、文獻探討

一、正向心理學

正向心理學最主要的宗旨，是在探究如何過心靈「健康」或「幸福」的生活（林育陞，2016；鍾聖校，2012）；最主要目標是提昇人們基本的能力（林育陞，2016）。而 1998 年美國心理學會主席 Martin E. Seligman 強調：應該要追求快活人生、美好人生和有意義人生，須重視正向情緒、特質、組織三大主題及其之間的關聯探討，並幫助人找到自己的長處和意義（鍾聖校，2012）。正向心理學所看重的是事情的正面部份，如樂觀、愉快和互愛等，以期發掘個人和社會的優點、幫助人們找到內在的心理能量（林育陞，2016）。正向心理學是「以增進生活品質、防範生命困頓或失去意義之傷害為目標，對正向主觀經驗、正向個人特質、與正向團體組織進行的科學研究（Seligman & Csikszentmihalyi, 2000）」；其所關注的核心不僅是讓人們過著無病無痛的日子，而是如何讓人活出幸福美滿的生活（Sheldon & King, 2001），也期望能夠開創更美好的生活和活出生命的價值（曾文志，2006a, 2006b）。目前研究主題不管是在家庭親情方面、教育課題、行政及輔導等方面，都有著正向的結果出現，但在台灣仍處原研究成長摸索和建立的階段，期望未來能有夠多的研究結果出現（林育陞，2016）。

二、觀功念恩

日常老和尚認為：如果每個人都依著「我」的觀念去看待事物或去衡量對方，就會很容易產生許多的恩怨。而這種生活和待人處事的方法，並不會帶給我們任何快樂，反而會增添不少的麻煩。就如同我們隨便遇見一件小事情，心裡面不是早就存在著以前有過的恩怨經驗；就是我們都以「自己的觀點」去看待這件事情；不是對對方有所要求；或是用對我們有什麼利益存在的方向去考量這件事，我們對它都有一個「想要的結果答案」，進而讓這一件小事產生很大的變化。而觀功念恩最主要的目標就是：希望建立正確的觀念和習性，來看待所有的人、事、物（觀功念恩培訓手冊，2014）。

老和尚將人生觀分為三種：（一）觀過念怨：處處不滿，責怪他人。因為自己原本習性的關係，對於任何事情都以負面的觀點或是對自己有利的觀點去看待，常常批評和怪罪他人，這樣的方式對我們是絕對沒有好處的。（二）觀光念閒：冷眼旁觀，漠不關心。對於周邊的事情就當作沒什麼事發生一樣，就覺得生活之中很多事情都無關緊要或是沒有所謂的好壞，但這樣的觀念是會浪費時間和生命。（三）觀功念恩：體諒他人，心存感恩。對於周遭所發生的事情，都找正向或找他功德面的觀點來看待，學習以代人著想的方式來處理事情（財團法人福智文教基金會，2012a）。有研究指出：透過觀功念恩的實踐，中學生在學習時，如能於教學過程中常常發現學生的學習亮點，會增進學生的學習動機、興趣、信心與提高班級經營的成效。其也認為觀功念恩的內容涵蓋了積極向上的正面思考，能對生命有所影響（林建隆、林登敏，2017）。又有以探討籃球運動代表隊在球員實施彼此互相學習找功德和學念恩之後，得到有助於球員訓練態度和正向思考情緒的結果（吳清華，2010）。對於國小二年級的品德教育實施研究，結果也是增進學生的學

習、提高品德行為和態度、增加自我省思能力、維持良好班級氛圍 (林吟蓮, 2012)。由此可見, 用適當及正確的方式實踐觀功念恩之後, 會得到更有效的學習結果。

觀功念恩的方法有: (觀功念恩培訓手冊, 2014)

(一) 五總則:

1. 修信為根本: 信心本來就是要修的, 修行這件事情完全操控在自己的意樂上面。如果真的有信心且認真的去做, 自然而然就會有所收穫; 如果心裡沒有真正地去實踐、去體會的話, 而且無法接受的話, 可能就會感覺只是這樣而已。
2. 認清心和境: 在遇到境界時, 要觀察看看自己在那個當下心裡的想法是什麼? 而自己的起心動念又是什麼? 是看到對方的功勞? 還是出現不好的念頭?
3. 角度要寬廣: 通常我們看事情都是從自己的角度去看, 對別人的作法很容易看到的是哪裡做不好、哪裡做不對; 如果我們轉換個角度, 站在別人的立場想的話, 心情就會放寬很多。要練習這種看事情的角度是需要實際在遇到問題的時候, 才有機會去學習觀察自己內心的。
4. 串習要足夠: 這些需要不斷的練習、練習、再練習, 只要一遇到機會, 就要練習想辦法看到別人的功德。只要不斷的拿正確的方法在自己的內心當中一直練習, 就會漸漸的得到改善, 而且就會慢慢地提升自己。
5. 因正則果圓: 如果不斷的學習在「因」地上種下良善正確的種子, 就可以慢慢地得到快樂的「果」報。

(二) 四別則:

1. 找功德: 要堅持練習去找出別人對我們的大好處, 並向他學習。要想說, 他的過失和錯誤我也都有, 而他有的功德, 我卻一點也做不到。
2. 學念恩: 學習去感念別人的恩德, 真正得到好處的人是自己。這個需要好好的去學習體會, 得到體會了之後, 就會有受用。念恩的角度分為三種:
 - (1) 顯而易見的深恩: 只要一靜下來觀察我們在世間上最大的恩人—父母, 或是從曾經辛苦教育過我們的老師, 就可以了解他們對我們的恩有多大; 不用花太多力氣就可以觀察得到的且是本來就在我們身邊的恩情。
 - (2) 觀察可見之恩: 就如老闆或一起共識的同事, 雖然表面上看不出來對我好, 但從整體可以獲得共同的利益來看, 我還是必須要對他們念恩。
 - (3) 逆境可見之恩: 就是當我遇到困難時還被人「潑冷水」或「扯後腿」, 但也因此而更激勵我更不服輸的想奮發努力向上得到成就的恩。
3. 勤修隨喜: 因為在一般而言, 並不可能每一個人都有相等的學識或技能, 所以在很多時候, 我們會常發現別人表現得比我們好, 其實我們只要依照著自己所該負責的工作去做好, 要歡喜自己所做到的, 也要學習歡喜別人所達到的事情, 要以整體來看事情, 所呈現出來的結果一定全部都是屬於整體大家的功德。
4. 轉過患為功德: 在觀察別人時, 要先多看他人的用心和努力去做的程度; 再則要用自己的心對比他人的用心, 多用「推己及人」和「代人著想」的角度去觀察別人; 還有要想說別人是為了成就我還未學會的學習: 不管別人怎麼做, 比如是我們事前

未被提醒或溝通好的地方，或者是當下別人遇到了什麼困難等，每一件事情的發生都有我們應該要學習的地方，找到那個問題的癥結點之後，再做進一步的溝通和改善。最後還要看到整體的功德：當我們觀察自己內心的時候，如果偏重在自己的煩惱缺點上，很容易心灰意冷的讓人沉下心去，這時候如果從整體的功德角度去看的話，內心就會再度地被提起來了。

三、教學省思

教育是一種生命影響生命的過程；是一項生命感動生命的志業（吳清山，2015）；是建立在對生命極尊重的態度上以及對於生命未知的來源所保持的虔敬（張淑美、蔡淑敏，2007）。日常老和尚曾說過：「教育是人類升沉的樞紐，而老師是教育的核心。」（福智之聲出版社，2008）。所以每一位老師都是教育界有著舉足輕重的關鍵人物，每一個觀念或行為都會影響曾經教過的每一位學生。

教學是一連串「教」與「學」不斷循環交錯的認知行動（李麗娟，2011）；是一種在經驗中不斷學習的專業（張德銳等人，2013）。學者強調：教學要強調人類的整體經驗且重視社群與民主，其意義重於訊息，一切都需要透過教學過程中所得到的經驗來學習（張淑美、蔡淑敏，2007）。教學沒有標準答案（李麗娟，2011），因為每位教師的教學習性、風格、方法、及所遇到的學生特質都不一樣，所以沒有一種絕對有效的教學方法和教學行為模式來適應所遭遇到的任何教學情境，因此更需要質性的相關研究來彌補其他實驗研究上的不足（王奎元、掌慶維、吳采陵，2015），在進行教學時，教師應要了解多種教學方法的內涵，讓自己融入教學情境中，才能夠引導學習而達到所期望的教學目標（劉建人、張淑美，2010）。有效的教學，李珀（2014）認為：教師將專業知識及自身教學的能力，經由教學歷程讓學生得到有意義及效果的學習，而提出 MASTER 的教學歷程，即引起動機（Motivation）、集中注意（Attention）、尋找意義（Search）、啟動意義（Trigger）、展示所學（Exhibition）、反省過程（Review）；簡而言之，就是教師把自身的專業知識和教學能力轉成學生能夠有效果吸收的學習歷程。再則是教師的教學自我省思能力與教學表現有著密不可分的關係（李珀，2014；黃秀雯，2010）。許多學者也提出：教學專業能力強調的不只是外在的教學效能，而是內在質的提升，是不斷的在經驗中累積和修正而來的，其中省思式專業成長對教師專業能力的提升更有其助益。當我們對教學領域學習較深入之後，就會累積更多的教學經驗，這就是教學省思的開端，它不僅影響教學方向的改進，也影響著教學省思以及發現教學問題的敏銳性，和問題意識的強弱，也才能夠有效的發掘出更深入的問題癥結點（黃秀雯，2010）。

研究認為隨班觀摩、自覺意識、理論學習、反思札記、回饋分析等方法都可以協助教師教學省思的進行和學習成長；是一種遇到問題和回應問題的方式；由心胸開闊（以正確的角度來檢視理念）、責任感（省思為何而做？及做了什麼？）、及全神貫注（定期檢視理念和結果，抱持學習的態度面對所有的境遇）來構成反思行動（駱怡君、許健將，2010）。本研究以質性研究為探討方式，依著循環式的反思評估、改進行動、再評估中不斷的紀錄、體會觀察、省思和改進教學方法（如圖 1 所示），為提升教師的教學專業能力，以期達到最有效能的教學。身為教師的我們，被賦予的是教育的神聖使命，所以每一個人人都必須常常對自己的教學做省思和改善，才能把更美好的東西傳遞給我們的學生。

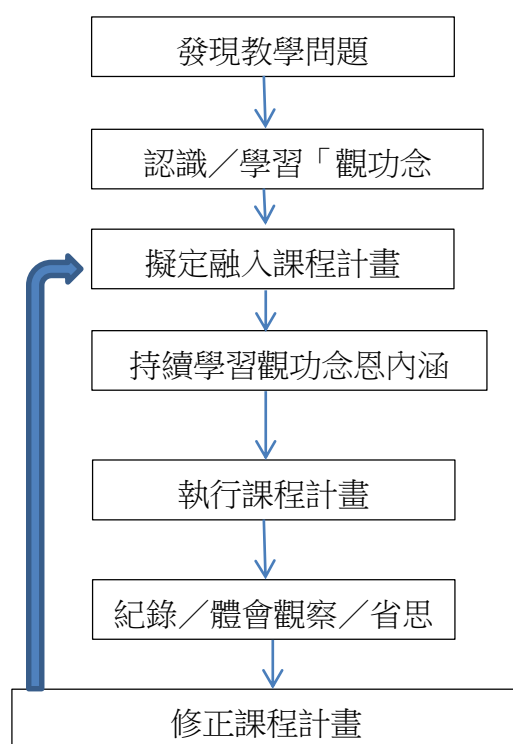


圖 1 研究架構圖

參、研究方法與規劃

一、研究方法

林佩璇（2004）曾提出：教師更應能從經驗和反省中作一個主動的個體，因為實踐反思有助於教師對自我的理解和改進課程實踐，主動投入並進行慎思和專業對話，才能產生視野與轉化的過程。因為在大專院校教書的教師對自己的專業課程有極大的自主權，而且要找到同儕幫忙進行教學觀摩的機會不大，所以本研究主要以個人所收集、紀錄整理的教學札記、學生課程回饋單、上課反應、及心得報告等資料作為教學省思的基礎為主，且同時與他校教師們共同持續學習「觀功念恩」的內涵及分享討論為輔，採用「自我回憶敘說」的研究取向，找出研究者教學歷程中的心理反應、內在感受，以及深層的學習經驗意義。期望透過回憶自己在承擔通識課程的歷程中，省思自己在教學中的利弊得失，從教學歷程去理解自己的想法與信念，檢視教學實踐中的困難點。勇於面對自己在教學上的所遭遇到的瓶頸，從個人的教學經驗與反思的敘事出發，以了解教學過程中遭遇的困難與問題，並進而歸納出個人需要再改進與學習的地方。所以本研究以上述資料為主，進行教學省思。

二、研究參與者

（一）參與學生

每學期透過電腦選課而選至這門博雅通識課的學生約 50 人左右（選修，兩學分）

皆來自不同科系。103 學年度以前是以大一新生為主；103 學年度至 104 學年度止，選課學生以大二生為主；105 學年度，選課學生以大三為主。

(二) 對話夥伴

學習研討《菩提道次第廣論》時班上同學；

《菩提道次第廣論》研討班班級幹部：班長、副班長等。

他校大專教師：曾經教授過生命教育或以觀功念恩融入課程之中的老師們。

三、研究工具

(一) 學生期末心得報告：期末時，除上課學習心得外，另外再給一題目：「這學期運動倫理課程的學習中，那些是影響你且印象最深刻的學習？給這堂課的建議是？」

(二) 課程單元實施調查

以 104 學年度第 1 學期到 105 學年度第 1 學期，以本課程中各個「課程單元」為調查方向（共分為 8 種，如下：名詞定義與討論、倫理單元討論、觀功念恩單元討論、教練領導與團體動力討論、探索自我與團體動力互動、訓練與觀察、綜合討論、課程回饋單），以非正式問卷調查的「運動倫理與團體動力 課程單元調查表」（如附件）為研究工具，其雖非正式的問卷調查工具，但仍商請二位學者專家（第一位是中部某大學語文教學與評量、閱讀教學理論與實務專長之專家；第二位為中部某科技大學運動管理學及運動訓練學專長之專家）提供問卷文字修正意見（如修改問題描述語句、表達方式及方向等），以增進其檢測效度及調查之適用性。從該課程單元需(1)「刪除」至(5)「保留」的 5 點問卷量表，於第 17 週學期課程結束時，進行對該課程反應之不記名調查，以百分比描述統計法（選項數/有效回收問卷數）進行數據分析，修課學生人數各共為 49、47、34 人，扣除回答不完整或未回答者，有效回收各為 46、47、33 份問卷。

肆、結果與討論

一、未認識「觀功念恩」前的教學方式

用自己所認知的方式去教學。之前覺得最能夠吸引自己專心注意的上課方式就是觀賞影片的引導，在經過觀看影片內容之後，一起來討論影片所發生的種種行為。希望能營造出大家可以共同來參與的學習環境，課程之前先以討論和介紹名詞定義後，再以影片為例，期望學生能夠透過劇中所發生的種種事件共同來討論，彼此分享看法和意見。

所以特地選了幾部跟倫理有關的運動影片於上課中分段式的播放和討論。但不知道學生是因為不習慣發言分享？或對影片沒感覺？還是研究者引導學生的方式有問題？還是不了解教室內的教學現場？常遇到的情況都是「老師在講」，學生仍呈現出沒有任何反應或者是都在聽課而不參與分享也不會提出問題的狀態。因為研究者沒有強迫學生一定要問出問題，結果常見到一片安靜的教室教學現場。曾經自省：是不是在我們目前的教育體制之下所教出來的學生都不敢問問題和分享自己的想法？自己以前也當過學生，印象中老師上課都很嚴肅，所提的問題如果是老師上課曾經講過的，常會得到老師用責備的口吻回答說：「這剛剛才講過，上課沒有仔細聽...，怎麼不會呢？」而學生如果

有過一次這種經驗後，從此再也不敢主動舉手提問，只因為很怕再被責罵；按照以前研究者曾經有過的經驗來看，不知是不是自己也正顯現出以前老師的那種嚴厲表情？所以幾乎等不太到學生的主動分享。

而當時的上課評量方式，也是傳統的思維方式：告知學生評量的百分比，除了考試和報告有固定分數之外，學習態度就是憑著上課時對學生的印象，或打 80 分或是 70 分之後再乘以百分比算出來的成績，或常用扣分的給分方式，就如：缺席一次扣 3 分等；之後，為了鼓勵學生就改成加分的給分方式；之後還為了鼓勵學生能夠參與練習，多設計了一個讓學生上台 3 到 5 分鐘練習表達的機會。

但是，不管研究者怎麼改變上課的方法，就是不能營造出所期望的教學互動現場。希望讓學生不要受規定框架的限制或有太大壓力去學習實踐，也給學生有機會站上台前能夠自由發揮練習自我表達的空間，卻也因為未規定上台報告的主題之下，引來些許學生只是隨便在網路上面找個的短影片播放後應付敷衍了事的行為。這些學生在課堂中所發生過的種種行為，都讓研究者深深的反省到：上課的引導方式是否出現了嚴重的偏差？所以才會導致出現這種的教學現象，這些結果的出現讓原先設計這些活動內容的本意已完全被抹煞掉，原來老師想要怎麼教才能夠對學生最有利益的這一件事情，也是一門深具學問的功課，不是老師隨便想怎麼教或想要有什麼樣的教學現場就會出現那種教室氛圍，只單憑老師一方的個人想法還是很不完整的，需要真正的了解到學生的學習心態和種種的表現之後才能做判斷的。如同研究指出：教學是一連串「教」與「學」不斷循環交錯的認知行動；是一種在經驗中不斷學習的專業；一切都需要透過教學過程中所得到的經驗來學習（李麗娟，2011；張淑美、蔡淑敏，2007；張德銳等人，2013）。而從未有此方面教學經驗的自己，遇到這種教學現況也讓研究者陷入了教學省思的瓶頸之中。

二、初遇「觀功念恩」時的喜悅與實踐衝動經歷

苦思如何正確引導學生能夠歡喜學習方向解決之道的同時，就在當年（2012）的寒假，參加了教師生命成長營，認識一個新名詞--「觀功念恩」。在營隊裡，被許多已實踐觀功念恩後真正的改變了學生上課學習態度結果的分享所感動。而教師應要了解多種教學方法的內涵，讓自己融入教學情境中，就能夠引導學習而達到所期望的教學目標（劉建人、張淑美；2010）。而這新的觀念內容正好符合解決自己目前上課所遇到的瓶頸，如果將之融入於自己的教學中，想必一定也會擦出不一樣的火花來。

再加上在營隊活動期間，每天都會發一張課程回饋單，讓學員簡單的寫下當時的心得受用，就可以讓大家有再次複習課程內容的機會。回饋單中，有一題目是：「學到了什麼重要概念？」這題目很令人印象深刻，回想之前的學習過程，老師一定會用考試的方法來檢測學生是否學到了什麼東西，且將學生二分為「會」與「不會」兩種類型，很少會遇到有老師會詢問我們說：「你學到了什麼？」一般而言，老師很少知道學生的「會」是真的了解的「會」，還是猜對的會；而「不會」的學生，通常大概不太有機會被了解到不會原因是在哪裡？如果學生問問題說了哪裡不會的話，只會遇到老師會再用一次相類似的講解方式再講一遍，然後再考一次試，所以大多數的學習經驗是以考試的分數結果來判定學生到底有沒有學會？

而回饋單的另一個令研究者感到印象深刻的題目是：「我有什麼困難或問題？」雖

然研究者在參加營隊的時候，都未曾想過有什麼樣的困難或問題可以提出來，但出現這樣的一個問句，卻著實的令研究者感到很窩心。一想到班上上課的學生有近 50 位，不太可能每一位學生都能夠適應老師的授課方式，或者學生在平常遇到困難時，常常也不知道該去哪裡尋找解決方式，如果老師主動詢問時，說不定也正可以提供學生一個詢問問題的地方。這個回饋單的方式既可以用來幫助學生再次的回想課堂上所學習到的內容，也可藉此和學生做一種私下的溝通，是一個很值得學習和參考的主意。

所以在營隊結束之後，就憑著自己對「觀功念恩」這名詞的認識，將其融入於接下來學期的教學授課之中，和大家一起討論什麼是「觀功念恩」？也將學生上台報告的主題方向限定為「觀功念恩」，希望學生能夠自己找到一個可以刻意去觀功念恩的對象（可以為任何的人、事、物），讓學生去練習對比自己以前看待事物所用的觀察角度和現在用「觀功」的角度來看待有何不同？也引導學生看待父母或師長的角度是否有該檢討的地方？

想到這些學習的收穫，心裡就直打著如意算盤，覺得自己參加了這個生命成長營得到這麼一個大的禮物，幻想著自己和學生也都即將會有著在營隊中所發生過的感動情形出現，那麼在課堂中就一定會充滿著感恩的學習氣氛，進而改善目前的教學現場。

三、教學融入「觀功念恩」後所遇的經歷點滴

（一）教學相長的概念深化

第一次將「觀功念恩」的概念帶入課程中，就只會簡單講解觀功念恩的意涵，但在教學的過程中觀察到自己好像有不太認識的角度？而教學方式還是跟以前一樣，把它當作一個新名詞的講解和介紹給學生聽，雖然有舉一些實際的例子做說明，仍感覺到學生只是坐在底下學習這一個從未聽過的新名詞，而學生的表情也好像只是好奇的在聽課和觀察，但因為所舉的例子方向好像是有觸動到學生的內心，似乎讓一些學生開始去觀察和回想有哪些人是需要該去感恩的？如果學生想不出來的話，也會再舉例引導學生去回想這一生對我們最深恩的父母或者是一路學習以來辛苦教導我們的老師。因為沒有機會去認識每一位學生的成長背景，似乎感覺到學生老是在「門外轉」，始終沒有找到那個門或者是還不太習慣這種思惟方式而拒絕思考，比如有一位學生上台報告時說：「自己今天所得的成果，都是自己認真所爭取和努力用功得來的，不需要感謝任何人，而目前最需要感謝的人就是自己。」雖然這也是一種「對自己」念恩的角度方式，但是當下研究者心裡頓時起了疑惑，這念恩的對象真的有包括「自己」嗎？我們當學生的本分不就應該要用功讀書？一時之間找不到那個疑惑點的答案，只覺得這學生所看出去的別人，居然是屬於「不需要感謝任何人」，那別人是誰？這真的也算是一種「觀功念恩」的角度嗎？才第一次融入自己的課程之中，心中就馬上出現疑惑？

還好研究者有持續在福智文教基金會中參加《菩提道次第廣論》研討班的學習，也認識了其他一些大專院校的老師，而有機會和他們一起共同學習日常老和尚所提「觀功念恩」的內涵，在他們彼此分享在學校實施觀功念恩教學時所遇到的經歷種種過程中，才漸漸的讓研究者了解到觀功念恩不僅僅只是研究者所認識的那種表面的名詞內容而已，也再次的讓研究者開始去觀察和反省自己的內心想法，發現到每一位老師都是因為

自己自身先去實踐了以後，才分享出自己實踐時所遭遇到的心路歷程，才能真正地傳達出那種心靈的改善轉變之處。在進行教學時，對於教學的內涵，教師自身要先去做和先學會一些新的東西，等到有真實的體驗後，再分享自身的實踐過程經驗，讓自己融入教學情境中，慢慢學習傳遞經驗，才能夠引導學生去學習進而達到所期望的教學目標（福智佛教基金會，2015；楊育寧，2016；劉建人、張淑美，2010）。反觀研究者自己只是像一名「說教的老師」，把它當成一個名詞去解釋和說明，好像就只是想要求學生練習「去做」或是「去改變」他們自己的觀察方向和要求學生要去感恩別人等，難怪學生也只是學到表面那個「要求別人去做」的感覺。省思自身過後，才發現自己對於觀功念恩的認識非常淺薄，雖然不懂觀功念恩，也因為這次「初生之犢不畏虎」的實踐過程中，看到自己哪裡不懂？哪裡不會？就可以從這個不懂的地方再次深入的去學習。

（二）結合親身實踐的體驗學習

再重新學習的這一次是要從自己親身去實踐做起，同時給學生跟自己一個練習去實踐的功課—念母恩。

就當研究者試著對媽媽要去實踐念恩的過程時，才真正的發現到自己有那種說不出來且不敢去做的感覺！原來「沒那個習慣」是研究者一個很大的門檻，從小到大都沒習慣抱媽媽或是對媽媽說一聲「我愛您！」，而這件事情居然就是讓自己在原地踏步的門檻原因，而且是說不出來為什麼不敢去做？真的只是因為一直以來的那個「不習慣」的習性嗎？而到底是那個不習慣的習性是對的？還是對父母親表達感恩之意的行為才是對的？光是心裡這種不確定、不習慣的習性煎熬就可以讓研究者一直裹足不前的想了很久，最後終究沒有去完成這個作業。而在隔週上課時，跟學生分享這個未達成作業的心理歷程時，自己很懊惱的是當下選擇了「放棄！」。因為當真正接受一個新的理念，如果不去實踐，就不容易了解裡面的內涵（福智之聲出版社，2008）。隔年，研究者也鼓起了勇氣去表達對母親的感謝之意，之後並帶著媽媽參加社區裡所辦的「洗腳報親恩」活動。

但有一位學生在實踐這個作業時，也遇到了類似的心理煎熬歷程，而當下的他比我勇敢，選擇了去達成目標！在其期末的心得報告裡面分享寫到：

「母親節那周，老師請我們回家擁抱媽媽。我也擁抱了爸爸，而且對他講了我愛你！雖然我是喝醉了才敢和他講，但我很高興我把一直藏在心中的話全都告訴他，我們的感情也變得很好。這是上這堂課很意外的收穫，雖然我還有學到很多知識，但這件事情是我覺得印象最深且最有價值的。」
（資訊工程系一年級）

（三）面對學生選課的態度反省

這堂博雅通識課是屬於選修課程，之前希望吸引一些想學東西的學生來上課，所以在第一週課程介紹時，就會非常詳細的講解如何上課、課堂規定、評分標準、作業、上台報告和考試等細節，會用嚴厲的口氣嚇阻那些覺得這是門「營養學分」且想要來這裏「鬼混」上課的學生去退選。當下研究者自認這是為了學生好，希望學生去找他們真正有興趣且會為它負責的選修課程，而不要選到這門課後而常常翹課缺席，很難過且帶著

僥倖的心來這裏上課。但在期末學生心得寫到：

「剛開學還有些不適應老師說話方式(叫人趕快退選的感覺不太舒服)…」
(室內設計系一年級)

也和同事及其他大專老師們討論過這件事情，被建議：「學生就是不會才來學習，怎麼可以對學生這種態度！」、「這種方法嚇阻學生，最主要的目的為何？」、「這樣就『救』不到那些不想學的學生了啊？」等，當聽到這些意見之後，也讓研究者反省到：到底是「我要來教學生？」還是「我要來挑學生教？」當每一位老師都要教「好」學生時，那些被冠上「不好教」的學生到底是要讓誰來教呢？每一位當老師的最主要目的不就是把學生從「不會和聽不懂」的地方教育到「會和聽懂」嗎？一想到此，研究者就覺得愧對「當老師」一職，所以發現了此現象之後就開始改用柔性勸導的方式對開學第一週來上課的學生，並做詳細說明且告知所有出席的學生：「如果本課科目所要上的內容如果不符合您的未來規劃需求時，請您退選本科目，再請大家去選擇自己喜歡學習的科目，然後讓出名額，給那些有興趣但未選上本科目的學生來選這一門課。」雖然用柔性語言來規勸不想要認真學習的學生，但多數選這門課的學生也是想一探究這門通識課程究竟在上些什麼內容，而這些學生也就是那群會把老師的規定聽得很清楚的人，就如同學生心得報告裡所描述：

「一開學還在選課期間的時候，老師一直叫我們退選，但我們還是堅決不退…。」(應用統計系二年級)

很感恩學生願意分享他們心裡面所想的事情，這些心得報告正是研究者認為上這門課程中最最大的收穫。

(四) 無記名填寫解放回饋壓力

再則，是曾經在營隊裡所發放要填寫的「課程回饋單」，因為當下就有助於學習者再次的回想所上過的課程中印象最深刻的一種複習方式。剛帶進課程中時，因為直接模仿營隊的方式，所以也很單純的需要學生寫下自己的名字，但課後翻閱學生的回饋單時，發現這些答案好像有種想要寫出老師所期望的答案的感覺，閱讀起來很像在「批改考卷」一樣，甚至他們還表現出不太願意寫的様子。事後思索著這個回饋單有那裡該改進的地方，雖然請學生放心填寫心得，並寫下任何問題，但收到的困難或問題並不是很多，不知道是學生沒困難沒問題或到底在哪個環節出了問題？

再跟其他老師們共學或分享教學心得時，才再次的回想到以前在當學生時，最害怕的就是問問題，通常一問問題就會被老師「先唸一頓」，通常會被回答說：「這不是剛剛才講過？」要不就是「上課不認真聽講！」有過類似這種經驗之後，大概之後就絕不再提出問題了，寧可下課之後再問同學，免得再被老師數落。

這種經驗一浮現時，才突然驚醒的反省到自己多給學生課程回饋單的主要目的，不就是希望他們能夠抽空回想一下剛剛上課時印象最深刻地的內容、希望能夠再加深他們

對上課的印象、希望他們能夠開開心心的願意來這堂課裡學習、而不希望造成他們任何學習的壓力。反省到此，就覺得很慚愧！設計有課程回饋單不應該是一種用來評量學生程度的媒介，因為每一個學生都有他們自己獨特的緣起點，只要他們願意來這裡學習，當老師的我們就應該要負責教育他們。之後上課時就允許學生可以自己決定要不要寫名字、也可以寫筆名或字號，只希望大家能夠願意分享自己所學到的東西和願意寫下想問的問題或困難就好，而這回饋單是不列入計算學期成績的，單純的只是希望當成我們師生之間的溝通橋樑。跟學生做此坦白的溝通之後，也讓多數學生放心地寫下心裡想說或想問的問題就如林建隆、林登敏（2017）所說：如果能在教學過程中認真的去發現學生的學習亮點，會增進學生的學習動機、信心。為此，還真的有學生在期末的心得報告裡反映這件事情對他們的影響：

「這學期印象最深刻的事就屬回饋單了！雖然每次上課都要寫，但一點也不會造成困擾。而且有想問的問題也可以直接做詢問，又不必屬名。…」
（應用統計系二年級）

「我喜歡每次上課都可以寫回饋單，把自己內心最想要知道答案的問題寫下來，因為現在長大很多很深的問題也不知道能找誰，…，很感謝老師每次都很用心回答我的問題！…」（財政稅務系二年級）

四、課程結束時學生學習反應分析

於 104、105 學年第 1、2 學期第 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感覺填寫一份「運動倫理與團體動力課程單元調查表」，希望能給研究者作為下學期課程改進的方向參考。有關觀功念恩及課程回饋單部分的結果如表 1 所示。觀功念恩單元討論有高達 82% 的學生覺得需要保留；而訓練與觀察單元（觀功念恩上台報告）平均也有高達 82% 的人覺得需要再保留，而有平均 75% 的學生認為「課程回饋單」需要保留。

這樣的結果顯示出：觀功念恩帶進本專業課程對學生來說不會造成其學習的壓力，而讓他們自己用心的去感受和選擇需要的學習內涵。就如研究所示：觀功念恩的內容引導學生能夠趨向積極向上的正面思考，能對其生命有所影響（林建隆、林登敏，2017），所以當研究者認真的去學習、去實踐和了解這個觀功念恩的內涵時，確實能夠帶給學生想要學習的影響。之前研究者上課都只是把它融入在課程探討的其中一個單元，沒有特別把它整個提出來成為一個獨立的單元來討論它的內容，此結果更支持研究者於往後的課程之中，仍需要把它好好的再運用並傳遞出它所要帶給大家真正的內涵。

表 1 課程單元調查表 (N)

問項/結果 N (%)	年/學 期	修課人 數 (N)	刪除				保留
			1	2	3	4	5
訓練與觀察	104/1	46	0(0%)	2(4.3%)	3(6.5%)	13(28.3%)	28(60.9%)
(觀功念恩上台報告)	104/2	47	1(2.1%)	1(2.1%)	7(14.9%)	16(34.0%)	22(46.8%)
	105/1	33	0(0%)	3(9.1%)	5(15.2%)	9(27.3%)	16(48.5%)
課程回饋單	104/2	47	0(0%)	1(2.1%)	5(10.6%)	13(27.7%)	28(59.6%)
	105/1	33	0(0%)	1(3.0%)	12(36.4%)	11(33.3%)	9(27.3%)
觀功念恩單元討論	105/1	33	0(0%)	1(3.0%)	5(15.2%)	11(33.3%)	16(48.5%)

五、教學歷程中的心態轉變與體會

這幾年下來，邊持續和一群理念相同的老師們共同學習以及邊實踐的結果，發現到自己原本那種不知天高地厚的衝動去實踐之後，才真正的了解到「觀功念恩」原來還帶有這麼深廣的內涵，但這股衝勁倒也帶給自己不少的好處，就是因為去實踐才顯現出自己是一個有多麼不懂觀功念恩的門外漢，也可從做中去找到自己不會的地方。如同黃秀雯（2010）研究結果：教師常在教學現場所發生的所有行為反應等，利用觀察、思惟、反省的方法能夠讓教師再檢視自己的教學引導方式是否遇到任何問題，才能進行修正改善，進而再提升自己的教學專業能力。雖然強迫學生去認識這個名詞和去做老師所規定的事情，但也藉此機會讓自己去更了解到這個名詞所帶來的意義和察覺到自己還欠缺的部分。從自己像個「教匠」到體會出真正的教育目標方向，還真要感謝這一路在《廣論》研討班和中區大專教師聯誼會共學平台裡一群同行善友的陪伴學習。有位師長曾經說過：「遇到不會的時候，不必太沮喪，反而要開心，因為看到不會，就有機會改進。」研究者就是靠著這句話，慢慢地去找出自己到底是哪一點會和哪一點不會，然後再持續學習不會的地方，就如同日常老和尚所說過：「每做一次，曉得問題出在哪裡！」（福智之聲出版社，2008）和《禮記·學記》：「學，然後知不足；教，然後知困」的寫照。

很感恩也很幸福的身邊還有老師在教我們和帶領著我們，研究者嘗試著舉出自己已經體會到的東西而傳遞出去，也誠實的告訴學生，「老師現在也是一個學生、也有考試、更需要有老師教，所帶給大家有受用到的東西全部都是我的老師教給我的。」期許自己能夠帶給學生也是這種可以重新去思惟和觀察自己過去所做過的事情、現在正想要做的事情、和將來規劃要做的事情，是對的？是為自己好的？還是為他人利益？為他人好？如果對，它對在哪裡？如果是錯的，又錯在哪個關鍵地方？一定要找時間反觀自己當下那個想法的起心動念是什麼？

六、現在面對教學時的心念

日常老法師也曾經對教育說出心裡的想法：「受環境的影響，漸漸的會把我們宿生的東西改變。...就稱後者為教育。」（福智之聲出版社，2008）。又如同福智文教基金會真如老師講過的一句話：「每一個人就像一本書，走進任何一個人的心，必須懷著謙卑的心，不謙虛的話就讀不懂。」研究者反問自己當要上課時，內心裏所想的是什麼？是「今

天又有多少學生要翹課？」、是「又要面對學生滑手機當低頭族而不理會上課？」、是「學生又睡成一片的現場？」等；還是「我今天要準備傳遞分享什麼樣的學習心得給學生？」、「我是否有充分的站在學生的立場去看待這個學習？」、「我是否有帶著一顆謙卑的心來分享自己的體會和所學？」只希望當研究者要去上課時，能夠反思一下自己的老師是否也在一旁耐心的等候自己的改變，而改變後的心，又是否是依著老師的教導去做？還是仍然循著自己原本那種錯誤的習性和態度去教學現場？就如同張友馨（2007）所說：教學的改變必須是老師教學信念的改變。要學習「看到學生」和「看懂學生」，因為教育是以學生為中心，學生才是真正的主角，且需要透過觀察學生的學習動機和表現為參考依據來調整教學（張友馨，2007；陳宏昌，2005）。雖然研究者一時仍改不過來這些已經被積習很久的教學習性，但至少給自己眼前的一個下腳可練習的地方就是當看到學生表現的行為結果當下時，不要對這個結果產生任何反應，先靜一下，然後再思考是否學生因為物質環境所造就出來的習性或某個不被理解到的原因而導致今天這個結果下場，這一定不是他們本來想要表現的行為，他們也是被操控而不自知的，他們不知道這會帶給他們多少禍害？而我們當老師的就是被賦予這種神聖的任務要來教導學生走向正確方向的關鍵人物。

伍、結語

這幾年來，自己最大的改變就是願意和一群善友們持續堅持的學習，一起研討、一起課程分享、一起學習生命教育這塊又寬、又廣、又深、又美的意境，讓自己從中更成長和更茁壯。所以每學期初，當老師的都必須要把自己的心再度調回到教學熱誠的原點，並告訴自己即將會再遇到一群從未深度接觸過倫理這門學科的大孩子，而他們每一個人都是擁有各種不同內涵且尚未被挖掘和探討過的心靈程度，在即將要認識和教育他們之前，一定要再再的複習觀功念恩和關愛教育的內容。又如宗喀巴大師所說：「自未調伏，而調伏他，無有是處。」（法尊法師，2010）如果當老師的我們老是用高標準的規定來看待學生，要求學生一堆規定事項，一定會受到些許教學挫敗，教師需要調整所訂定的階段高度，讓學生自己願意去找到可以跨得上去的那個下腳處，且願意繼續跟著老師一起踩上去和一起學習。讓研究者感到最幸福的是，師生們彼此擁有動人的生命故事。在現在這個教育現場上，雖然表面上研究者是一位老師，但並不是研究者教會了學生什麼，而是學生教會了研究者什麼是教育！

參考文獻

- 王奎元、掌慶維、吳采陵 (2015)。以 QMTPS 系統觀察工具分析體育師資生教學品質與知覺情形。**臺灣運動教育學報**，10 (2)，57-78。DOI:10.6580JTSP.2015.10 (2) .04
- 李珀 (2014)。教師專業發展：策略與行動研究。臺北市：高等教育。
- 吳清山 (2015)。教師讓社會更美好。台北市：高等教育。
- 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 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 李麗娟 (2011)。另一種教學省思—從課程分享重新回顧「教」與「學」！。四季兒童教育專刊，35，58-64。
- 林育陞 (2016)。正向心理學的崛起與應用。**諮商與輔導**，372，33-40。
- 林吟蓮 (2012)。國小二年級品德教育之行動研究 (未出版碩士論文)。國立臺北教育大學，臺北市。
- 林佩璇 (2004)。學校課程實踐與行動研究。臺北市：高等教育。
- 林建隆、林登敏 (2017/4)。觀功念恩的反思實踐與師資生專業成長—以「物理教材教法」課程為例。研討會主持人 (黃馨慧)，日常老和尚的教育理念與實務 (一)。2017 日常老和尚思想與實踐學術研討會，臺北市，110-125。
- 法尊法師 (譯) (2010)。菩提道次第廣論 (宗喀巴大師)。臺北市：福智之聲。
- 財團法人福智文教基金會 (2012a)。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>
- 財團法人福智文教基金會 (2012b)。關愛教育。取自 <http://edu.blisswisdom.org/index.php/2012-08-25-08-35-37/2012-08-25-08-38-01?limitstart=0>
- 陳宏昌 (2005)。教學省思—從學習動機談起。**臺灣教育**，634，55-57。
- 陳龍弘、張文馨、張硯評 (2015)。正向心理學與運動心理學的相逢。**體育學報**，48 (2)，123-138。DOI:10.3966/102472972015064802001
- 曾文志 (2006a)。活出生命的價值—正向心理學的認識。**師友月刊**，464，0-7。
- 曾文志 (2006b)。開創美好的生活—正向心理學的基本課題。**師友月刊**，466，54-61。
- 福智之聲出版社 (2008)。教育·人類升沉的樞紐／日常法師講述。臺北市：福智文教基金會。
- 福智佛教基金會 (2015)。佛法與教育／日常法師講述。臺北市：圓音有聲。
- 黃秀雯 (2011)。通識藝術概論課程的教學專業能力—一位大學新手兼任教師的述說與反思。**教育與多元文化研究期刊**，3，57-99。
- 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。
- 張友馨 (2011)。探究教學的行動研究中之變與不變 (未出版碩士論文)。國立台北教育大學，臺北市。
- 張淑美、蔡淑敏 (譯) (2007)。學校為何存在？美國文化中的全人教育思潮 (Miller R.)。

臺北市：心理。(1997)

張建華 (2015)。你也可以快樂喔！－圖解正向心理學。香港：非凡。

張德昭、曾佐伶 (2015)。通識教育：從知識到智慧的進階。《通識教育學刊》，15，103-121。

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》。臺北市：高等教育。再版。

楊育寧 (2016)。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。《中科學報暨教育特刊》，3 (1)，235-250。

劉建人、張淑美 (2010)。生命教育倫理思考與抉擇融入技職院校資訊倫理課程之教學省思。《教育科學研究期刊》，55 (4)，215-246。

駱怡君、許健將 (2010)。反省性思考在教師班級經營上之運用。《教育科學期刊》，9 (1)，71-86。

鍾聖校 (2012)。正向心理情意：教與學。臺北市：五南。

觀功念恩培訓手冊 (2014)。《觀功念恩教授整理》。福智文教基金會內部講義。

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-15. doi:10.1037//0003-066X.55.1.5

Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56, 216-217.

附件：「運動倫理與團體動力 課程單元調查表」

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！

[104 學年第 1 學期]

課程單元調查表	刪除				保留
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

[104 學年第 2 學期]

課程單元調查表	刪除				保留
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

[105 學年第 1 學期]

課程單元調查表	刪除				保留
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.「觀功念恩」單元討論.....	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

