

# 个人与社会责任模式介入游泳课的行动研究

张晓健

苏州工艺美术职业技术学院 江苏苏州 215000

**摘要:** 本研究以个人与社会责任模式 (Teaching Personal and Social Responsibility, TPSR) 介入游泳课为行动研究, 并探讨其研究历程、介入后学生变化, 再从中进行教学反思。研究者为新任体育教师, 研究参与者为广东省深圳市某高中一年级29名学生。本研究设计10节教学单元, 透过观察、教师日志、访谈、学习单等资料搜集再进行分析。**研究结果:** 在游泳课实施TPSR责任模式虽然波折但是可行的, 尤其对增加团队凝聚力、学生学习态度、学习兴趣、学生参与数, 增进师生感情。研究者在行动研究中也对班级组织层面、教学设计层面、提出一些省思。**建议:** 合理安排, 灵活运用TPSR模式; 设计目标时必须充分了解班级、了解学生; 也必须先了解TPSR责任目标的精髓, 做到备学生、备课齐头并进; 也需长期运用, 从大环境着手, 对体育馆外的表现跟踪观察与记录。**关键词:** 教师自省; 品德教育; 团队凝聚力; 蛙泳

## An Action Research on Personal and Social Responsibility Models in Swimming Classes

Xiaojian Zhang

Suzhou Arts and Design technology Institute Suzhou, Jiangsu 215000

**Abstract:** This study is an action research that utilizes the Teaching Personal and Social Responsibility (TPSR) model for intervention in a swimming class. It explores the research process, student changes post-intervention, and provides teaching reflections. The researcher is a newly appointed physical education teacher, and the participants consist of 29 first-year students from a high school in Shenzhen, Guangdong Province, China. The research involves designing ten teaching units and collecting data through observations, teacher logs, interviews, and student assignments for analysis. The research findings indicate that implementing the TPSR model in swimming class, although challenging at times, is feasible. It has proven effective in enhancing team cohesion, student learning attitudes, interest in learning, student participation rates, and teacher-student relationships. Through this action research, the researcher has also identified areas for reflection on classroom organization and instructional design. Recommendations include the need for a flexible and well-planned application of the TPSR model, a comprehensive understanding of the class and its students when setting goals, simultaneous preparation of both students and lessons, the long-term use of TPSR, and continuous observation and recording of students' behavior outside the gymnasium as part of a holistic approach.

**Keywords:** Teacher Introspection; Moral Education; Team Cohesion; Breaststroke

体育课除了强化运动能力外, 培养品德、陶冶情操也是学校体育是整体教育中最重要的一环, 是养成学生健全发展的重要过程。人格塑造和公民责任教育是学校

体育课程教育的实践发展目标。由此看来, 目前身体活动不仅是学校体育重点, 帮助学生建立正向的态度, 也是目前体育课的目标。在新课改及青少年学生的人格危机行为日益增多的背景下, 体育课程的这种实践发展目标的展现及道德学习价值也越来越得到重视。目前, 许多体育课效益的研究多聚焦于学生的全人发展上, 许多学者主张身体活动亦是一种能促进人们正向发展的重要方法与途径, 由于体育课具有高度人际互动的特性, 更

**作者简介:** 张晓健 (1976.3), 男, 汉, 苏州工艺美术职业技术学院, 江苏苏州, 本科, 苏州大学, 研究生, 苏州大学, 学历: 硕士, 职称: 副教授, 研究方向: 足球教学与训练。

被视为促进学生正向发展的理想教育场域。但是，体育课以及身体运动能否塑造品格呢？其实这一直是个具争议的议题呢？根据目前研究结果，大家普遍认为能被接受的结论为：体育课以及身体活动情境中介入正面价值的教导与引导才能促进正向品格发展。也就是说道德与社会责任不会在体育运动中自然形成，而是要通过身体活动的过程中不断地感悟与反思，以及通过教师引导与同学们的间相互磨合而发展的。学生在体育运动中所形成的道德责任感更多的是来源于在学习、练习中，或者是同伴的间互帮互助、相互了解与宽容而形成。并在过程中发展对道德责任、认知能力和判断能力。由DonHellison所提出个人与社会责任模式是一种透过身体活动促进青少年正面发展的体育课程模式。TPSR模式本是对美国社会文化演变的反思，是在2000年代开始发展出个人与社会责任取向的体育课程与教学模式。此模式原是针对需要高关怀、弱势的学生，通过身体活动发展其品格，培养学生品德方面的学习与责任感。目前个人与社会责任模式在体育课适应体育皆有研究。在美国、新西兰、韩国等国家皆有成效。他们认为TPSR模式有助于提升大多数学生责任认知与行为。目前台湾一些研究者在从事TPSR模式的研究中也取得了许多成效与发现。Hellison认为TPSR模式在体育课活动实行时要有一套教学实施的基本架构，即是在每日课程计划中无论时间长短都要包含5个关键程序的实施架构，分别是由：「关系时间」(Relationaltime)；「认知对话」(awaresstalk)；「身体活动」(physicalactivityplan)；「小组会议」(groupmeeting)；「自省时间」(self-reflectiontime)组成。由于，传统体育课较重视技能的发展，较少关注学生情意和认知的层面部分，而通过以上5个关键程序可以看出TPSR模式不仅包含了身体活动的技能层面也非常重视学生的情意与认知层面上的发展。近20年来大、中、小学生体质下降，国家为了保证学生体质，在中学升入高中时的中考把体育科目设定为必考项目，并且占总成绩的30%，但为了使具有多种体育活动的体验与兴趣，2017年深圳市将游泳加入了中考体育的选考科目，但根据深圳教育网站（2017）显示2017年中考体育考生总人数6.6万人，可选择游泳的考生人数共为192人（男生157人、女生35人）。各大新闻媒体对此评论为最大冷门中考项目，可见目前游泳不仅对于中学生来说还是一个空白，对社会与学校来说也是一个需要发展的项目。游泳课相对其他体育术科项目来说有不同，在教学过程中有一定危险性，教学进行时对于学生行为引导与秩序的维持是体育教师所面临的巨大挑战，目前开设游泳课的学校还面临诸多问题，如：游泳教学课时数不足，学生进入游泳池后不易管理、学生水平参差不齐。可见游泳

在成为各大城市第一个加入的选考项目时，是目前关注的教导。

### 一、研究方法

本研究为行动研究，即教师即为研究者本人，符合Mckernan所述的三点基本理论：1.经历真实情景的人；2.人类的行为深受其所发生的真实情境的影响；3.质性研究方法可能是最适合自然情境的研究方法。本研究共十节课（共计1000分钟），以高一年级其中一个班29位同学（男11位，女18位）为研究对象。以观察、开放性访谈、教师日志、教练访谈、学习单等方法搜集资料，并以内容分析法分析所搜集的质性资料；叙述研究历程中的经验、心得与感想，进一步了解实施历程、学生在学习过程中的变化以及教师在实施TPSR模式省思。

一、班规制定本研究根据TPSR模式层级以及要求制定班规，班规如下：（一）尊重老师、教练，上课时严格按照教练、教师的指导与安排进行下水练习。禁止私自下水。（尊重）（二）保持课堂安静，禁止在游泳池、更衣室、淋浴间推搡、奔跑、按压、打闹、追逐、泼水、潜水和取笑他人。（尊重）（三）进入游泳池前先做些准备活动，防止因准备不足而导致的抽筋以及肌肉拉伤。（努力、自我导向）（四）如发现自己和同学出现异常情况要向在场老师及时汇报（帮组他人）。（五）积极参与小组讨论。

本研究对象是广东省深圳市某高中，该学校校风崇尚开放、自由、自律。中招学生属于该市中等水平。学校规模共具有班级高一至高共60个班，高一为20个班，本研究随机抽取高一年级期中一个班为研究对象共29人（男11名，女18名）。研究者为确保研究的准确性提前进入学生班级观察与熟悉。

本研究由一名体育老师为主要研究者，教练一名、救生员一名为辅助教学者，帮助研究者以第三人的角度回馈、监督游泳课。（一）体育教师：本研究体育教师是一名有一年半教龄的年轻教师，曾任教过小学，现任该高中体育教师。有教授游泳课的经历，原为中国大陆游泳选手，具有高级中学教师资格和中级游泳社会指导员资质。研究者就读于台湾师范大学体育系硕士班二年级，2017年9月曾参加过个人与社会责任模式的授课，并于2017年10月参与台北某高中研究观察新任教师运用TPSR模式共计8周，研究者本人的前并没有关于TPSR的授课经验。（二）游泳教练：本研究游泳教练为该校外聘游泳教练，体育大学本科学历，在此学校进行2年的游泳教学，共有6年游泳教龄。对本校的学生有一定的了解，也因有感于学生对游泳课态度和行为而支持本研究的流程。并于本文研究者一起探讨、学习有关于个人与社会责任模式，于每节游泳课结束后，与的进行正式的访谈，主要是针对教学构思、目前学生表现、实施教

学中出现的状况与今后教学修正提出讨论。(三)救生员:本研究救生员有足够的学校游泳课经验、较了解该校学生。在此次实验中以旁观者的立场协助研究者进行教学反馈。

## 二、课程训练

五一国际劳动节假期后,本次课不下水的人数有所增加女生有8人,男生1人。针对上节课出现的问题与目前进行的个人与社会责任模式层级,利用海报「意识对话」强调责任层级与本次课程内容。根据本节课进度为蛙泳腿部强化以及救援学习。前半程的课程计划是以「努力」为主要引导内容,皆是蛙泳腿部练习,把会与不会进行分组练习,会的同学先进行浮板腿部练习,布置了要完成的距离、圈数以及动作要求,不会的同学跟教练进行进一步的学习与练习。前半程会的同学表现很好,多数已经到努力更有少数已经比规定的距离游得更远。S5:我没想到蛙泳蹬腿都可以游50米了。S8:努力的感觉就是腿快抽筋的感觉。S18:每次拿着浮板就感觉快沉下去了,老师怎么让自己腿不沉下去?S14:很努力的蹬腿,感觉快要抽筋的感觉。S20:感觉别人蹬腿都很快,快要超过我了,我也奋力在蹬。(学习单-0503)下水的这几个很努力了,复习一下上周的内容浮标都可以摘了。(C访-0503)S6:游的时候我跟自己说掌握了技巧就很快可以跟上会游泳的同学了S19:摘了背飘的一瞬间我感觉要沉底了,但我想老师说要放松,努力的蹬腿我就飘起来了,真神奇。(学习单-0503)接下来核心主题是「合作」,先是学习关于自救与他救内容包括抽筋自救法;体力不支自救法。也对相应的应对方法进行教学与练习。S1:呼救时合作太到位了,以至我好像打到其中一个人了,感觉蛮对不起他的,不过这样集体作业的感觉很爽。S11:我可能太硬了拉不到脚板,要是真的抽筋就完了还好S3帮忙。S23:扮演的呼救的时候,看到三个同学像我游过来,还包括刚刚学会的同学,心里一阵暖流。(学习单-0503)扮演遇难者很有趣,但是也会不好意思,所以以后为了自己不要被救,要加强练习。(S24访-0503)本节课参与人数有所下降,岸上救生小组的同学有所上涨,但大部分是女生。因根据目前学生的现况与教学进度,前半节课是以练习为主,刚好与「努力」这个层级有所连结,在水中参与的同学也根据教师所布置的计划进行练习,在前期是使用较为「笨」的方法,一个对着一个要求,如:S5,你要游到25米再回来,S18,你的动作不要着急等等。意味老师要充分了解每个学生因材施教,也因为此让学生觉得老师是在关注我,我应该努力的学习气氛。

## 三、个人与社会责任模式介入游泳课的学生变化

本节主要按照时间顺序探讨个人与社会责任模式介

入游泳课的历程中学生的变化。一、个人与社会责任模式介入后学生态度、行为变化本研究为十个礼拜(1000分钟)的行动研究。在个人与社会责任模式介入游泳课中初期多数学生报以疑虑的态度。体育课是有要求啦,比如说几次旷课就没有成绩或者不能毕业,以前羽毛球和乒乓球老师也是有规定啦,但是对发球、接球的要求,要达到多少次啊才能多少分,但从来没让我们品德有提升的要求,这不都是班会课和升旗时候的事情么。(S17访-0329)。老师我只是想问责任跟游泳有什么关系呢。(S9访-0329)根据经验本校的体育上课风格来说,大多还是以技能取向为主,对于学生的认知与情意关注不多,几乎很少有研究者或者体育老师就体育课培养其学生的品德发展。学生对体育老师的角色认知还停留在「陪玩」,对体育课的认知还停留在「休闲时间」。因此转变先前的意识就是前期关键时间的重点。根据以往的经历,体育课与品德是两方面的事情,品德不好就先管理品德,技术不好就专攻技术,没有一个特定的方式来进行串联与引导(C访-0329)。我现在纪律都超级难管制,很多学生都不在状态,根本不听你指挥有点怀疑所谓的5的程序能不能走下来了(C访-0412)在读研究所的前也没想过品德与体育课可以结合,并且完整的出现在一趟体育课中,虽然的前有对此模式进行了解与实地观察他人运用此模式教学,但对自己第一次尝试TPSR教学和受试的学生环境差别,教育理念不同等也有疑虑。(T日志-0329)由此可见,不只是学生就连体育院校毕业的教师和教练也对此表示怀疑。经过「关键时间」与学生沟通,相互了解。透过「认知对话」一遍又一遍的意识加强,6周时学生出现了一点变化。

## 四、结论

营造正向的环境氛围,通过「关系时间」建立良好师生关系,让学生觉得老师是在关心我,反的达到「尊重与理解」的层级,因此也有助于个人与社会责任模式的推动。通过「意识对话」有助于使学生建立责任层级,设定目标达到「努力与合作」、「自我导向」等层级。「小组讨论」加以正向引导有助于培养学生互帮互助的品德以及「帮助他人和领导行为」的层级。「自省时间」帮助学生正确认识自己,建立正向的学习态度。但以上离不开「身体活动」的串联,通过设计的情景使学生对游泳产生兴趣,激发学生内在动机,通过团队活动使每位学生能够参照他人,反思自己的现况,建立正向学习态度,以此获得成功经验,学生也可透过小组竞赛的过程,培养负责任的态度,主动关心与帮助身边的人。

## 参考文献:

[1]大卫·罗.体育、文化与媒介:不羁的三位一体[M].吕鹏,译.北京:清华大学出版社,2013