

## Playing Your Way to a Good Character: A TPSR-based Approach

I- Sheng Lee<sup>1</sup>, Tzu-Ling Kuo<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Health and Physical Education Compulsory Education Advisory Group of Taipei City, Taipei 110,

Taiwan

and

<sup>2</sup>Shuang Yuan Elementary School, Taipei 108, Taiwan

### Abstract

Morality has been an important concern among researchers in the field of physical education. As it stands, how to develop students into good citizens with good character is generally considered to be part of physical education. A key figure that has promoted the incorporation of character building into physical education is Don Hellison, professor of the University of Illinois, whose Teaching Personal and Social Responsibility Model (henceforth TPSR) is a framework intended to teach discipline and moral principles to students through physical education. The present study aims to introduce its origin, levels, definition, implementation, and empirical research couched within this framework.

**Keywords:** Teaching Personal and Social Responsibility, TPSR, character building, bullying

## 玩出好品格的體育課 – 個人與社會責任模式

李一聖<sup>1</sup>、郭姿伶<sup>2</sup>

<sup>1</sup> 臺灣 臺北市 110 臺北市健康與體育輔導團

<sup>2</sup> 臺灣 臺北市 108 臺北市雙園國民小學

### 摘要

道德一直是運動領域學者們所關注的議題之一，而如何發展出學生良好的品格使成為好的公民，也被認為是屬於體育教學的一部份，美國伊利諾大學教授，Don Hellison 被視為品格教育融入體育課程教學當代的代表人物，其所發展的「個人與社會責任模式」便是以體育教於作為教導學生紀律及準則的手段。本文將介紹個人與社會責任模式之源起、層級與內涵、實施方式及實證研究。

**關鍵詞：**個人與社會責任模式、TPSR、品格教育、校園霸凌

通訊作者：李一聖

通訊地址：114 臺北市內湖區康寧路三段 105 號

電子郵件：sam651215@yahoo.com.tw

### 壹、前言

「校園霸凌」係指相同或不同學校學生與學生間，於校園內、外所發生之個人或集體持續以言語、文字、圖畫、符號、肢體動作或其他方式，直接或間接對他人為貶抑、排擠、欺負、騷擾或戲弄等行為，使他人處於具有敵意或不友善之校園學習環境，或難以抗拒，產生精神上、生理上或財產上之損害，或影響正常學習活動之進行（教育部，2015）。學生之間的暴力行為近年來在教育中心裡變成一個嚴重且各界關注的問題，造成校園緊張的關係跟氣氛及學習和個人發展上的阻礙，這可能與學生因為沒有足夠的能力來解決上述的問題有關（Palou, Ponseti, & Borrás, 2001）。2014 年臺灣在針對「校園霸凌狀況調查」，結果發現逾四分之一（26.4%）的兒少表示從幼稚園至今曾經有被欺負的經驗，其中目前仍身處霸凌陰影的比例，即「在過去一年內」曾被欺負過的比例為 15.2%，長期霸凌有 3.5%「過去一年內每個月被欺負 2~3 次以上」，推估下來至少四萬名以上的兒少過去一年仍深受霸凌傷害中行（教育部，2015）。霸凌現象一直長期存在校園中，但卻習慣性被忽略，更顯示出尊重自己、同情他人，培養同理心的感受在目前教育中非常缺乏（林麗玉，2008）。由於社會的快速變遷，導致許多青少年在價值觀念上產生混淆，

因而衍生許多社會問題。若能從小學、在校園就提升品德教育，應能減少未來社會問題的產生。綜觀當前世界各國，紛紛致力品德教育推動，如美國所推動「新品德教育」、英國近年增訂「價值教育」與「公民道德教育」等課程、新加坡與日本，以正式課程彰顯其對於學校道德教育之重視、澳洲重視學生核心能力與就業力培養，均強調良好態度與品德的不可或缺（教育部，2009）。由此可知道德議題是一個全球性的問題。

然而，道德議題也一直是運動領域學者們所關注的焦點之一（Shields & Bredemeier, 2007）。Kavussanu (2008) 與 Solomon (2004) 綜整有關運動與道德相關研究後，均一致認為在體育課中教導道德以增進學生利社會行為，是極富意義的事。（周宏室、徐偉庭，2012）。美國伊利諾大學教授 Don Hellison 即為積極發展道德教育融入體育課程的代表性人物，發展出著名的個人與社會模式（Teaching Personal and Social Responsibility, TPSR），他認為在教體育課時我們也能教授學生生活技能，個人與社會責任（TPSR）就是開始使用體育教於作為教導學生紀律及準則的手段，這也就是個人與社會責任（TPSR）的意圖，讓這些內在紀律、價值觀準則內化變成學生的一部分，不只在體育課裡看得到，而是將這些生活技巧轉移到體育館外，應用在它們

的日常生活當中 (Hellison, 2011)。

## 貳、個人與社會責任模式之源起

美國伊利諾大學教授，Don Hellison 於 1978 年，在其著作 “*Beyond Balls and Bats: Alienated Youth in the Gym*” 中，提出了提升學生責任感的理念，其後歷經多年的修訂與發展，形成具體的架構與實施策略，即目前蔚為風行之個人與社會責任模式 (TPSR)。TPSR 模式在 1978 年發展出雛形後，於 1985 年形成初步的架構，接著 Hellison 在 1995 年發表專書 “*Teaching responsibility through physical activity*”，正式提出 TPSR 模式，並且在 2003 年與 2011 年針對責任內涵進行局部修正 (徐偉庭，2014)。而 Don Hellison 之所以發展出個人與社會責任模式，主要是因為在美國開放型的社會，毒品、槍械得來容易，造成社會很多問題，另一部份是因在美國學生背景的差異與多變的家庭結構造成一些高關懷學生漸增，基於這些社會文化的演變下而促使發展出個人與社會責任模式 (Hellison, 2003)。

Don Hellison 所發展的個人與社會責任模式 (TPSR) 源自於三個理念：一、身體活動是體育課的中心，教師必須在體育課中教導學生身體活動；二、體育課並非只有技能，也須具有教育性質，以促進學生全面的發展；三、學生在體育課中會出現各種行為、人際

互動與情緒，而體育課則提供了獨特的個人和社會發展機會，但並不是上過體育課就能有效發展這些行為，而是需要特定目標與策略來傳達 (Hellison & Martinek, 2006; Hellison, 2011)。

## 參、個人與社會責任模式之層級與內涵

Hellison (2003) 將個人與社會責任模式層級之內涵進行了重點摘要與說明，以利於更容易了解學生在不同責任層級上之行為。

### 一、階段零：以自我為中心 (Egocentric)；缺發自我控制力、不合群。

這階段的學生大都關注於他們自己的需求與慾望，當他們在進行運動的時候，也都是關注於個人成就，而不是團體成就，這階段的小朋友很難掌控，因為他們態度的問題，所以其他小朋友也不喜歡跟他們一起運動，這階段的學生會讓體育課變成其他同學不好的經驗，除了不好預測外，對老師也會有敵意。

### 二、階段一：尊重他人的權利和情感 (Respecting the Rights and Feelings of Others)；自我控制能力而且能用和平的方式解決紛爭。

這階段的學生至少不會去做任何阻礙班上其他人，如貶低他人或侵略性行為，每個人都會在這個階段，包括自己，這階段的學生知道暴力不能解決紛爭，但他們也不回應解決紛爭，

他們處理方式就是離開紛爭，而不是介入去解決。

**三、階段二：努力和合作 (Effort and Cooperation)；跟人容易相處、能自動自發，嘗試新的任務。**

這階段的學生有足夠的能力去激勵自己把自己最好的一面表現出來，這階段的學生能夠自動自發嘗試手邊的任何工作，這階段的學生會用好的態度去探索新的活動，他們也會試著跟別人好好相處，即使不是特別喜歡他們，還是能與他們相處得很好。

**四、階段三：自我導向 (Self-Direction)；專注於工作、設立和堅持個人目標、能夠抗拒同儕壓力。**

這階段的學生能夠為他們的體適能設定目標，並且專注於這些目標。這階段的學生很難掌控，特別是有同儕壓力時，會變得比較難掌控，這意味著要有足夠的成熟度去控制手邊的工作。這階段我們也可以用射箭來比喻，我們關注這個目標然後努力射到這個目標，而不要被群眾干擾。

**五、階段四：幫助他人和領導 (Helping Others and Leadership)；表現出關心、在意班上其他同學。**

這階段學生對於整個團體都會關注，體育課必需對全班學生是個很好的經驗，在這個階段沒有任何一個學生被遺忘，對於他人的同情心，這個階段男孩子比較不容易達成，因為這階段的男孩子比較注重個人英雄主義

所以不容易達成。

**六、階段五：轉移出體育館 (Beyond the Gym)；把 TPSR 的價值觀整合到生活其他領域，成為規範。**

這是最難實踐的一個行為，但這階段的行為會體現在態度的改變，衣著、準時、解決衝突、學校課業專注、在家裡做家事，作為年紀較小榜樣，其他教師可以採用 TPSR 模式到他們的教學和評量之中。

**肆、個人與社會責任模式課程之實施流程**

個人與社會責任模式是一種教學模式，使用在體育教育裡的教學，他設計的意圖就是幫助學生變的對個人及社會更有責任感 (Gordon, Thevenard, & Hodis, 2011)。為了讓 TPSR 之教學更具體與結構化，Hellison (2003、2011) 提出了 5 個教學步驟之內涵：一、關鍵時間。二、認知對話。三、身體活動。四、小組會議。五、自省時間；下列就個人與社會責任模式教學發展之實施架構階層重點做完整之論述。

**一、關鍵時間**

對於發揮 TPSR 是很關鍵的一部份，在上課之前或上課之後我們可以用很簡短的句子或時間來傳達責任層級，而在下課之後進行關係時間最大的好處就是能能夠給予當天學習立即的回饋，但國小的體育老師通常在上課前或後沒什麼時間，所以它們需要

在其他時間，像是上課的時候、午餐時間、走廊時候或是在操場的時候，和學生進行這些簡短一對一的互動，但老師必須要去紀錄跟誰做過對話，這樣長久下來才不會有去遺漏到誰。對談的重點有四個：

- (一) 老師努力的目的就是要讓學生知道自己的優點及需要補足的地方。
- (二) 要讓他們每個人都知道他們是獨一無二的個體。
- (三) 他們的意見是重要的。
- (四) 他們有做決定的權利。

### 二、認知對話

不管是有經驗跟沒有經驗的老師，通常會說太多話，而忽略了發問，傳達資訊雖然重要，但如果沒有真誠的提問，那此種互動變無太大意義

認知對話是提醒學生它們當天的責任表現，只要花簡短的時間跟學生好好談，就很有效果了，實踐認知對話的策略也下列幾項實例：

- (一) 在體育館張貼層級，讓學生容易看到。
- (二) 將他們個人責任與課程經驗結合。
- (三) 不斷去追蹤。
- (四) 要設計一句或兩句話去解釋層級的要點。

### 三、身體活動

這是體育課裡花費最多時間也

是學習的主要核心，目的就是藉著將 TPSR 的想法融入在體能活動裡，雖然說給學生賦權是在 TPSR 很核心的議題，但是直接教學也可能會很有用，像是學生還在學習承擔課程裡面一些責任的時候，例如：尊敬他人權利，會將每個人納入在活動裡面；或是老師可以給學生一些規則，要他們在活動過程中遵守與重視團隊合作。個人賦權必須是逐漸進行的，在任何情況下，孩子都需要被賦予權力，例如，學生可以被要求較多的俯臥撐，而不是執行一個設定的數字，這意味著當學生在責任層級較低時教師要有較多的主導，當學生責任層級逐漸提升，教師也可逐漸將主導權轉移至學生身上（林靜萍、丁立宇，2013）。

### 四、小組會議

團體會議是給學生一些參與民主價值與技能的練習機會，讓學生有一個表達對課程當天看法或對於同儕整體表現的及老師的教學是否有效的看法，學生均可以透過團體會議提出問題或建議解決問題的辦法，而課程領導者也可以提出解決辦法與學生討論，假如說時間有限，老師也可以只請一、二位學生發表他們對課程滿意或不滿意處，接著可以舉手表決，這樣大家才有參與機會，師也可以從中得到回饋，而執行團體會議有下列三個準則：

- (一) 不能有不尊重他人行為
- (二) 要讓每個人都參與討論

### (三) 和平解決紛爭

### 五、自省時間

自省時間是在團體會議後進行，通常是作為對團體會議的延續，他的重點並不是評量課程，而是針對個人的評量，團體會議是在評量課程。通常安排在下課前，學生針對在認知對話時老師所提及的五個層級責任去反思和評估自己今天所的行為表現。教師亦可提供檢核表作為輔助工具，如「今天控制脾氣和說話的態度如何？」、「今天夠努力嗎？」、「今天有關懷同學嗎？」等（周宏室、徐偉庭，2012）。自我評量方法：

- (一) 讓學生用大拇表示，指向上、向下、向旁邊。
- (二) 用手直接來表示是或不是。
- (三) 寫日記可以讓學生紀錄自我評量。
- (四) 自我檢核表。
- (五) 作業本也是一個很有效執行自省時間的方式，但必須去讀學生的作業本並給一些回應。

### 伍、個人社會責任模式之實施策略

體育教學過程學生的身體活動是教學的重點，因此當我們在進行個人社會責任模式教學時，身體活動其教學步驟也相對重要，但教師必須依照現場情況適時的選用教學策略，個人社會責任模式有四個實施策略，分別

為「認知策略」(awareness strategies)、「直接教導」(direct instruction)、「個別決定」(individual decision making)與「組別決定」(large and small group decision making)，徐偉庭(2014)整理了 Hellison (2011) 所提四個實施策略之內涵，說明如下：

#### 一、認知策略 (awareness strategies)

教師藉由師生對談、小組討論或責任壁報等的方式，直接口述的方式將責任的目標傳達給學生。

#### 二、直接教導 (direct instruction)

教師以直接的指派責任目標給學生。例如，在「尊重」與「幫助」的目標下，教師將籃球規則修正，規定投籃前，要將球先傳給同隊每個隊員，以免有些學生被邊緣。

#### 三、個別決定 (individual decision making)

教師可以提供學生有自主決定的機會，讓學生自己設定目標。另外，對於那於在課堂上無法尊重他人的學生，同樣可請他們自我反省，提出自我的改善的計畫。

#### 四、組別決定 (large and small group decision making)

教師可以藉由小組討論的方式，讓學生有表達意見的平台與機會，教師在過程中扮演引導學生進行團體討論的角色，排解學生在學生過程中的衝突與不愉快的紛爭，藉由合作的方式共同討論擬定處理方針。

## 陸、個人與社會責任模式之實證研究

個人與社會責任模式是以價值觀為基礎的課程，這課程是使用體適能運動技能教學以及競技運動，遊戲及其他的肢體活動作為一種媒介，這些課程能幫助青少年變得更有責任感 (Hellison et al., 2000)。Puckett (1999) 研究指出跨年齡的個人與社會責任教學能增進參與者自信、對他人關懷、解決問題技能。Mulaudzi (1995) 有研究顯示參與者更願意在家裡分擔與幫忙。Cutforth (2000) 跨年齡的個人與社會責任教學讓參與者變得更獨立與自我反省能力。Wright and Burton (2008) 的研究顯示學生對於自己行為的改變會去關注，也發現學生在其他生活技能層面有所進步。Walsh, Ozaeta and Wright (2010) 的研究證明透過體育活動可以讓學生發展出良善的人格。Ding and Pickering (2010) 研究指出的實驗組在實施 TPSR 模式後有較佳的行為表現，在曠課、遲到、學成績和品格上都比對照組的表現來的好。

Gordon (2010) 研究指出中學生在經過 6 個月的責任模式教學介入後，學生在體育課中自主性、有正向及良好的行為發展且大部分學生在課堂上變得更好。

徐偉庭 (2014) 研究指出實施 TPSR 模式之體育課，可提昇學生自主感與關係感需求滿足程度。李一聖、

謝育臻、石偉源、黃志成、郭姿伶 (2016) 研究指出使用個人與社會責任模式的教學在體育活動中，能夠幫助學生發展出良好的人際關係這模式它賦予學生更多做決定的權利，讓他們學會負起責任，並且試著關懷別人與幫助別人，並能反省自己的表現，發展出良好的個人與社會之責任行為。整體而言，個人與社會責任教學參與者除了能夠增進他們的自尊，在教室裡整體的態度與成熟度也均有所正向的提升 (Kallusky, 1991; Martinek, Schilling, & Johnson, 1999; Martinek & Lee, 2012; Lee & Martinek, 2013)。

## 柒、結語

校園中的霸凌事件已引起社會大眾的關注與重視，防制校園霸凌行為有賴學校、家庭與社會攜手合作，在這過程中，體育領域教師應透過良好的課程規劃、教學方法與教材選擇來滿足學生不同的需求，培養學生成為成功的學習者，達到全人教育的目標 (闕月清, 2013)。因此，我們對於體育課的價值必須有所新的定位，如果在教體育課時我們也能教授學生生活常規及品格，讓這些內在紀律、價值觀準則內化變成學生的一部份，讓學生在體育課裡所學的品格，轉移到體育館外，應用在他們的日常生活當中。這也是個人與社會責任 (TPSR) 最終的意圖，透過一些教學步驟與階段，

去鼓勵學生採用一些更高的價值觀。有些教育家已經發現，實行個人與社會責任 (TPSR) 教學後，教師的班級管理時間更少了，課程進行得更順利了，學生會內化自我管理，價值觀的移動從自我中心轉變成為以團體為中心並且變得更成熟 (Hellison, 2011)。因此，我們也期待未來在臺灣有更多的體育教育工作者能實行這一套理論運用於體育教學上，透過體育教學灌輸學生正確的價值觀，最後能內化到學生的世界觀裡面。

### 參考文獻

- 李一聖、謝育臻、石偉源、黃志成、郭姿伶 (2016)。個人與社會責任模式融入體育教學對國小學生人際關係之影響。臺北市：臺北市教師研習中心。
- 周宏室、徐偉庭 (2012)。個人與社會責任課程模式之探究。中華體育季刊，26 卷 1 期，101-108 頁。
- 林靜萍、丁立宇 (2013)。體育課中發展品格 - 個人與社會責任模式。中等教育，64 卷 2 期，157-177 頁。
- 林麗玉 (2008)。生命教育之「虛」與「需」-- 由目睹校園霸凌現象談起。諮商與輔導，275 期，19-23 頁。
- 徐偉庭 (2014)。體育課學生責任發展模式之建構、實施與再檢驗：以個人與社會責任模式為基礎 (未出版之博士論文，桃園縣，國立體育大學)。
- 教育部 (2009)。教育部品德教育促進方案。臺北市：作者。
- 教育部 (2015)。認識校園霸凌。取自 <https://csrc.edu.tw/bully/bullying.asp>。
- 潘義祥 (2012)。體育課程個人與社會責任模式之研究發展趨向。中華體育季刊，26 卷 4 期，491-498 頁。
- 關月清 (2013)。體育教學中的品德教育：個人與社會責任模式之源起與發展。中等教育，64 卷 2 期，6-14 頁。
- Cutforth, N. (2000). Connecting school physical education to the community through service learning. *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*, 71(2), 39-45.
- Cutforth, N., & Puckett, K.M. (1999). An investigation into the organization, challenges and impact of an urban apprentice teacher program. *The Urban Review*, 31(2), 153-172.
- Gordon, B. (2010). An examination of the responsibility model in a new zealand secondary school physical education program. *Journal of Teaching in Physical Education*, 29(1), 21-37.
- Gordon, B., Thevenard, L., & Hodis,

- H. (2011). Teaching personal and social responsibility in New Zealand secondary school physical education. *Journal of Physical Education New Zealand, 44*, 18-20.
- Hellison, D. (2000). Physical activity programs for underserved youth. *Journal of Science and Medicine in Sport, 3*, 238-242.
- Hellison, D. (2003). *Teaching personal and social responsibility through physical activity* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hellison, D. (2011). *Teaching personal and social responsibility through physical activity* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hellison, D., & Martinek, T. (2006). Social and individual responsibility programs. In D. Kirk, D. Macdonald, & M. O' Sullivan (Eds.), *The handbook of physical education* (pp. 610-626). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Kallusky, J. (1991). *A qualitative evaluation of a physical education mentoring program for at-risk children*. Unpublished master thesis, California State University, Chico.
- Lee, O. & Martinek, T. (2013). Understanding the transfer of values-based youth sport program goals from a bioecological perspective. *Quest, 65*, 300-312.
- Martinek, T., & Hellison, D. (2009). *Youth leadership in sport and physical education*. New York: Palgrave Macmillan.
- Martinek, T. & Lee, O. (2012). From community gyms to classrooms: A framework for values transfer in schools. *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance, 83*(1), 33-38.
- Mulaudzi, L. (1995). *A program evaluation of an implementation of a responsibility model for inner-city youth*. Unpublished masters project, University of Illinois at Chicago.
- Palou, P., Ponseti, X. & Borrás, P.A. (2001). "Hábitos deportivos de los estudiantes de la Universidad de las Islas Baleares". *Educación y Cultura, 14*, 163-180.
- Shields, D. L., & Bredemeier, B. J. (2007). Advances in sport morality research. In G. Tenenbaum, & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 662-683). Indianapolis, IN: Wiley.
- Wright, P. M., & Burton, S. (2008). Implementation and outcomes of a responsibility-based physical activity program integrated into an intact high school physical education class.

*Journal of Teaching in Physical Education*, 27, 138-154.

Walsh, D. S., Ozaeta, J., & Wright, P. M. (2010). Transference of responsibility model goals to the school environment: Exploring the impact of coaching club program. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 15(1), 15-28.

Wright, P., Li, W. Ding, S., & Packer, M. (2010). Integrating a personal and social responsibility program into a Wellness course for urban high school students: “assessing implementation and educational outcomes. *Sport, Education and Society*, 12(3), 277-298.