

## 行動導向學習運用在人生課題之作業設計： 以通識課程「性別與心理健康」的「約會練習室」為例

韓德彥\*

臺北醫學大學通識教育中心副教授

吳希彥

政治大學心理學系碩士班研究生

### 摘要

行動導向學習強調透過讓學生討論和主動思考實際發生在社會四周的事件，並把想法付諸行動，最終獲得對社會事件的敏感度和親身經驗。由於行動導向學習不受限於既有的專業知識框架，適合用來教導學生過去專業學科知識難以處理的議題。本研究嘗試了解採用行動導向學習的通識課「性別與心理健康」，在學生完成「約會練習室」作業後，對於有關戀愛和約會議題的主體性、主動思辨，以及約會的親身體驗。本研究採用焦點小組研究方法，取得 54 位學生的訪談結果。結果顯示完成「約會練習室」作業後，學生得到了實際約會的經驗，知道怎樣完成一個約會，明白如何在約會中為他人設想，且對自己約會的能力評價也有所上升。

**關鍵詞：**行動導向學習，主體性，約會練習，焦點小組

---

\*聯絡作者通訊地址: 台北市信義區吳興街 250 號 臺北醫學大學通識教育中心  
電話: 02-27361661\*2232  
傳真: 02-27363266  
E-mail: handeyan@tmu.edu.tw



## 壹、前言

社會持續進步，環境也更加複雜。人們面對複雜的社會環境，經常需要對生活中的大小事作出決定：大至投票支持某總統候選人，小至決定選購某一品牌的牛奶，這些都是一連串的複雜決策。然而人生中所遇到的許多課題，往往影響比任何專業知識都來得重要。更甚者，很多人必經的人生歷程，如約會和戀愛，經常並不能透過書本或專業學科教育學習到。因此，許多教育工作者希望透過教育，建立學生主體性，並培養他們處理複雜社會狀況的獨立思考能力。<sup>1</sup>

為應對這一需要，教育工作者提出通識教育的概念，希望讓學生學會獨立思考、作出判斷，以及為自己的決定負責任的能力。<sup>2</sup> 通識教育著重建立學生的主體性，幫助建立人格與道德，並教導學生獨立思考和主動作出判斷。<sup>3</sup> 透過得到這些能力，教育工作者期望學生能對各個人生課題擁有主動判斷能力，並養成負責任的品德。

為了達到通識教育的目標，過去已經有不同的教育方案曾被提出。早期許多大學的通識教育課程是從各個科系的課程演變而來，其概念是「教中文系學生科學，教物理系學生人文」。<sup>4</sup> 這一做法雖然擴張了學生的知識層面，卻還是受困於教導專業資訊層面，亦無助建立學生的獨立思辨能力。<sup>5</sup>

近年來，隨著通識教育的理論深化，有學者提出「行動導向學習」的概念以補充過往教學方法的不足。行動導向學習強調透過讓學生討論和主動思考實際發生在社會四周的事件，並讓他們把想法付諸行動，最終獲得對社會事件的敏感度和親身經驗。<sup>6</sup> 行動導向學習的優點是跳脫舊有的被動學習模式，引起學生的主動思考，最終透過實際行動把這些思考內化成親身經驗。<sup>7</sup> 由於行動導向學習不受限於既有的專業知識框架，過去已有教師嘗試透過行動導向學習，並藉案例引導學生主動進行倫理學和人際關係議題的思辨。<sup>8</sup> 由此可見，行動導向學習作為一種新型教學方

<sup>1</sup> 黃俊傑，〈大學通識教育的理念與實踐〉，（2015），（臺北：臺大出版中心）。

<sup>2</sup> 國立臺灣大學教務處，〈與大一同學談通識教育——本校通識教育工作小組的信函〉，國立臺灣大學教務處主編，〈國立臺灣大學通識教育實施手冊（民國 83 年度）〉，（臺北：國立臺灣大學教務處，1994），頁 1。

<sup>3</sup> 國立臺灣大學教務處，〈與大一同學談通識教育——本校通識教育工作小組的信函〉，國立臺灣大學教務處主編，〈國立臺灣大學通識教育實施手冊（民國 83 年度）〉，（臺北：國立臺灣大學教務處，1994），頁 1。

<sup>4</sup> 沈宗瑞，〈通識教育的結構性課題——下一波的通識教育改革重點〉，《通識在線》，8（2007）：38-39。

<sup>5</sup> 黃俊傑，〈為什麼行動？解決什麼問題？以行動或問題為導向的通識課程理念與實踐〉，《通識教育學刊》，6（2010）：9-28。

<sup>6</sup> 黃俊傑，〈為什麼行動？解決什麼問題？以行動或問題為導向的通識課程理念與實踐〉，《通識教育學刊》，6（2010）：9-28。

<sup>7</sup> 黃俊傑，〈為什麼行動？解決什麼問題？以行動或問題為導向的通識課程理念與實踐〉，《通識教育學刊》，6（2010）：9-28。

<sup>8</sup> 韓德彥，〈從三國玩家變身三國專家〉，《關渡通識教育學報》，12（2015）：73-88。



式，能嘗試解決一些過去專業學科知識難以處理的人生議題。

然而，過去雖然有不少行動導向學習的相關研究，<sup>9</sup> 卻甚少研究探討行動導向學習在教學上需要注意的事項、學生可能遇到的困難，以及帶來的成效為何。本研究目的正是嘗試探討這些尚未被充分探討的問題。

正如先前所述，很多人生課題並不能透過書本或專業學科教育習得；其中約會和戀愛便是一個過去專業教育思維甚少觸及，也難以觸及的範疇。<sup>10</sup> 約會和戀愛議題難以被教授有幾個原因。首先，約會和戀愛非常複雜多變，而人類至今都並未找到一個有效預測或操弄戀愛結果的公式；對此也沒有一個被廣泛認同的定義。<sup>11</sup> 其次，約會的過程非常受參加者情緒、狀態、經驗等主觀感所影響，而過去教育很少教導學生認識自己的情緒；<sup>12</sup> 這導致學生無法理解或面對自己在約會中必須面對的主觀感受。<sup>13</sup> 再來，約會和戀愛並不是一個不變的客觀知識，隨著對象不同，約會的狀況亦會不一樣。因此，要抽取約會的哪一個面向當作學習的核心，便成為一個有爭論空間的問題。<sup>14</sup> 由於以上原因，若用實證主義衍生出來的專業學科思維，去引導學生理解約會和戀愛是甚麼一回事，恐怕會綁手綁腳。

行動導向學習處理約會和戀愛議題時，能避開以上問題，另闢蹊徑。首先，行動導向學習專注的是學生主動思考。<sup>15</sup> 既然約會和戀愛沒有被廣泛認同的定義，當採用行動導向學習方法時，教師大可引導學生自己思考屬於他們自己的戀愛定義。當學生對戀愛有了初步了解後，他們會更明白自己希望在約會和戀愛中得到甚麼東西，讓他們日後的約會行為更有依據。其次，既然過去學生不太理解自己的感受，行動導向學習的通識課程可以安排學生投入一個模擬的約會情景中，藉由行動及事後的反思協助學生理解自己在約會中到底經歷了甚麼情緒。最後，採用行動導向學習的通識教育課程不同於專業學科教育之處在於，通識教育不需要把人類所有有關約會和戀愛議題的重要發現都教授給學生。通識教育著重建立學生的自主性和獨立思考能力，因此課程只需要幫學生建立屬於學生自己的約會經驗和反思即可，不必去論證「哪個約會的面向適合當作學習的核心」。

透過行動導向學習，通識教育課程應該可以為學生帶來一個關於約會和愛情的、

<sup>9</sup> 陸希平、林妍如、陳家玉，〈問題導向學習「同儕評估量表」的內容效度及因素分析〉，《醫學教育》，9（2005）：138-148。

陸希平、王本榮、陳家玉，〈問題導向學習〉，《醫學教育》，10.2（2006）：89-97。

<sup>10</sup> 陳乙先，〈學校沒教的事：談正視戀愛暴力的黑數〉，《臺灣教育評論月刊》，2.2（2013）：136-139。

<sup>11</sup> Thomas Lewis, Fari Amini, & Richard Lannon, *A General Theory of Love* (New York: Vintage Books, 2007).

<sup>12</sup> 吳英璋，〈情緒教育的理論與內涵〉，《學生輔導》，70（2000）：66-79。

<sup>13</sup> 陳乙先，〈學校沒教的事：談正視戀愛暴力的黑數〉，《臺灣教育評論月刊》，2.2（2013）：136-139。

<sup>14</sup> 劉素芬，〈通識課程的教學與評量－以“性別教育專題”為例〉，《高雄海洋科大學報》，20（2005）：119-143。

<sup>15</sup> 黃俊傑，〈大學通識教育的理念與實踐〉，（2015），（臺北：臺大出版中心）。



個人化的、有主體性的親身經驗。這個經驗不同於專業學科教育下的知識，它屬於一個課程促成的社交情趣和體會，能促使未曾對約會和愛情有過自己定義的學生主動思考，同時促進學生的主體性。本研究目的正是對以上推論進行初步驗證，並以此討論行動導向學習可行的發展方向。

## 貳、方法

### 一、研究目的與問題

本研究目的是初步探索行動導向學習可否為學生帶來一個關於約會和愛情的、個人化的、有主體性的親身經驗，同時了解教學上需要注意的事項、學生可能遇到的困難，以及帶來的成效為何。

### 二、研究設計

本研究調查 105 學年度第一學期在臺北醫學大學選修「性別與心理健康」通識課程學生的學習狀況。在這個課程裡，教師引導學生完成一項名為「約會練習室」的作業。過程中討論甚麼是約會、約會的元素、如何擬定約會計劃，進而實際邀請一位對象進行約會，最終完成約會成果報告。課程的安排採用了行動導向學習方法，教師要求學生主動思考約會和戀愛對他們的意義、安排約會行程，並按部就班嘗試一次實際約會。這個作業的目的是希望讓學生獲得有關戀愛和約會議題的主體性、增加學生主動思辨的能力，並讓學生獲得對於約會的親身體驗。

本研究採用焦點小組訪談收集研究資料。焦點小組訪談是一種質性研究方法，旨在提供一個輕鬆自在的環境，讓參加者作為一個主動角色去提供自己的想法，並透過互相與回應其他參加者，以刺激出他們在人際互動情境下特有的回應。在本研究中，研究者希望知道修讀「性別與心理健康」課的同學面對「約會練習室」作業會遇到甚麼困難、學習成果和感想，而這些資訊都是學生的主觀意見，必須以質性研究方法來取得。同時，研究者希望同學能互相回應其他人的意見，讓研究者能抽取出在同學間最有共鳴的主題。因此，焦點小組訪談是最適合這個研究的方法。

本研究也採取問卷調查法作為輔助研究方法，詢問參加者他們對課程的評價。調查問卷包含了 20 個問題，由學生在期初與期末時自評，其目的是測量學生在課程前後對自己課程主題各方面相關能力的評估。所有問題都顯示在圖 1 中。問卷答案以五點 Likert scale 記分，由 1（非常不同意）到 5（非常同意）。



### 三、研究對象

研究者邀請 105 學年度第一學期在臺北醫學大學選修「性別與心理健康」通識課程的 60 位學生參加這次研究。這次研究是自由參加，而同學參加與否和他們的「性別與心理健康」課程成績完全無關，最終有 41 位同學應邀參加這次研究。這 41 位同學分佈在全班 11 個組別當中，他們提供的資訊能囊括全班所有組別的狀況，因此達到「立意取樣」的目的。詳細人口學變項資料如表 1 所示。

表 1：修課學生基本變項人數與百分比

變項		人數	%
性別	男	21	51.22%
	女	20	48.78%
宗教	有	14	34.15%
	無	27	65.85%
年級	一	37	90.24%
	二	4	9.76%
科系	醫學系	13	31.71%
	呼吸治療學系	7	17.07%
	公共衛生學系	6	14.63%
	牙醫學系	3	7.32%
	生物醫學工程學系	3	7.32%
	藥學系藥學組	3	7.32%
	藥學系臨床藥學組	2	4.88%
	護理學系	1	2.44%
	牙體技術學系	1	2.44%
	醫學檢驗暨生物技術學系	1	2.44%
	口腔衛生學系	1	2.44%

### 四、訪談大綱

研究者以「性別與心理健康」通識課程的內容和作業特性，自擬了焦點小組用的訪談大綱。訪談大綱如下：1、在進行「約會練習室」作業時，有什麼困難？ 2、在「約會練習室」作業中希望老師怎麼協助？ 3、在「約會練習室」作業中得到的學習是什麼？

為了增加焦點小組訪談結果的效度，這次研究的訪談大綱的設計包括了以下考量：使用開放式問題；所有問題都只包含單一因素；不設引導性問題或預設立場。在訪談者提出訪談大綱中的問題之後，訪談者只會協助和邀請參加同學澄清他們的



概念，並不會就這些意見提出批評，以盡力提供參加同學一個不被批判、可以暢所欲言的環境。<sup>16</sup>

## 五、訪談場所環境與時間

研究資料收集時間在 2016 年的 11 月和 12 月。所有焦點小組都是在「性別與心理健康」下課後進行。下課時，約定好要進行訪談的同學留下來進行焦點小組訪談，而訪談地點都是在「性別與心理健康」的教室中。此次研究共進行了 6 次焦點小組訪談，每次參與訪談的人數由 5 人到 11 不等。參加研究的同學可以自由選擇參與 6 次焦點小組中的任何一次，因此每次焦點小組的參與人數並不一致。所有焦點小組的訪談時間都在 25 到 30 分鐘之間。

## 六、訪談過程

每次焦點小組開始前，「性別與心理健康」任教老師會先行離開，因此任教老師並不會得知哪一位同學給予了甚麼意見。在焦點小組開始前，訪談者會先向參加同學解釋研究目的、焦點小組進行的方式和參加者的權益。訪談者也特別向參加同學強調會對焦點小組進行全程錄音，但焦點小組過程本身並不記名，因此無論參加同學提出了任何意見都不會被追蹤出其身份。當上述事項都得到參加同學的知情同意後，訪談者才會正式開始焦點小組。

在焦點小組開始後，訪談者會向所有參加同學分發訪談大綱，讓他們了解焦點小組會討論的議題。訪談者表示參加同學不必每位都對每一個問題都提出意見，而是在他有想法時、或是想回應其他參加者的意見時發言即可。

在完成焦點小組後，訪談者會感謝每一位參加同學的參與，並即時分發每位參加者新台幣 80 元作為研究報酬。

## 七、資料的分析與處理

所有焦點小組訪談的錄音都被轉換成逐字稿後進行分析。焦點小組的特色是小組參加者可以知道其他人的意見，從而刺激出新想法或互相驗證想法；也因為焦點小組參加者會互相影響，研究者也難以知道當一個焦點小組中出現一個想法時，到底有多少人支持這個想法，以及有沒有人只是禮貌性地附和。在這次研究中，為了增加研究結果的信度，研究者篩選出那些在兩個或以上的焦點小組中出現過的意見作為這次研究結果，以確保在這個研究報告中的所有資料結果都不是單一事例，並

---

<sup>16</sup> Richard A. Krueger 與 Mary A. Casey 原著、洪志成、廖梅花譯(2003)，《焦點團體訪談》(Focus groups: A practical guide for applied research, 3rd ed)，(嘉義市：濤石文化)。



尋找研究主題中的規律性。<sup>17</sup>

對於輔助的問卷調查資料，研究者對學生自評能力評價進行成對樣本雙尾  $t$  檢定，以此瞭解學生在進行約會作業前後有關約會能力的自我評價。

## 參、研究結果

### 一、進行「約會練習室」作業時遇到的困難

所有的焦點小組都有參加者表示，找約會對象時覺得有困難。參加者遇到的第一個問題是不知道可以找誰來當約會練習的對象。焦點小組中有同學表示：

“找不到人，因為剛開學時不認識朋友，不知道可以找誰啊！”

“要找有感覺的人去做約會作業更難了。”

除了學期初沒有認識太多朋友可以邀請的問題之外，更多同學覺得邀請朋友來進行約會作業是一件很尷尬的事：

“很難約人，約誰都覺得很難開口。”

“會尷尬，怕被拒絕會很傷。”

“這樣說好像是只是因為要做作業才會找他一樣。”

這顯示同學對於進行「約會練習室」作業時遇到的困難一方面是現實的時間因素，另一方面很多是來自想像中的困難，包括害怕被拒絕和覺得尷尬。這些因素都阻礙了他們的行動。

也有同學覺得撰寫約會計劃書有困難或不合理。在課程初期，同學會被要求繳交一份約會計劃書。然而部分同學因為遲遲未能定出約會練習對象，因此就覺得這樣更難寫出合理的約會計劃：

“交計劃書的時間太早了，很難、甚至都還未認識對象（班上同學）就要交。這樣的計劃書有點腦補（幻想多於實際）。”

---

<sup>17</sup> Richard A. Krueger 與 Mary A. Casey 原著、洪志成、廖梅花譯(2003),《焦點團體訪談》(Focus groups: A practical guide for applied research, 3rd ed), (嘉義市：濤石文化)。



因為計劃書很早就寫成，而約會對象又未能確定，很多同學害怕約會計畫會趕不上變化：

“約會計畫太早要交了，和對方都還沒有共識，變成計劃都是空口說白話。”

“計劃會追不上變化，例如天氣或活動場地有臨時變更，而且有活動計劃會有壓力，感覺一定要做到甚麼的！”

另一個讓同學感到困難的地方是，他們覺得約會很花時間又很麻煩。很多同學表示平常的學業已經很忙，加上打工，時間已經不多；現在進行這個約會作業需要花費一整天，讓同學感到困難：

“約人很麻煩，因為一約就要花時間要一整天。”

“時間不好喬，大家都各自很忙。”

因為要花整天的時間，所以有同學更會覺得麻煩：

“要一直聊天有點累。”

“很懶得去做約會作業，因為真正的約會比較輕鬆，不用去計劃或猜對方的想法。”

## 二、在「約會練習室」作業中同學希望老師怎麼協助？

很多同學提出，希望老師能協助的地方是幫助他們更簡易地找到約會練習的對象。有同學提出希望約會對象可以限定在班上，這樣他們就可以邀約別人時，不需要解釋甚麼是約會練習作業：

“希望約會對象可以是班上配對，對象可以隨機化。”

“對象可以限定在班上，但不同科系。”

同學認為這個做法可以免除邀約別人時的尷尬，而且可以增加成功率，也不需要怕被拒絕。同學也承認這個方法會大幅減少可以邀請的對象，但卻也可以省去不知道找誰的煩惱和減省時間。所以有同學建議可以讓想去班外找邀約對象的同學到外面找，想省時間的同學在班上配對：





“希望把不想找人的放一起隨機分派。”

“就當作是後備方案，如果找不到人就可以班上一起分派。而且可以有條件的配對，可以大家先寫上自己希望配對到的人，再按這個來分配。”

另外一個同學希望老師能協助的是提供約會談話技巧。很多同學表示沒有約會的經驗的話會不知道要說甚麼。因此，有同學希望老師能提供一些實用的約會注意事項和對話技巧：

“不知道怎樣做啊（約會），可以教大家怎樣開口。”

有同學更進一步的提出希望能有人能提供像教練一樣的指導：

“老師好像是甚麼甚麼中心……哦，是輔導中心的老師，那我可以去預約請他教我嗎？……也不用每個人都去啊，就是想去的人才去。”

### 三、在「約會練習室」作業中同學得到的學習是什麼？

大部份同學表示，能在「約會練習室」作業中學到的是約會前如何規畫行程。很多同學都表示他們以往出遊都沒有安排行程的習慣，而「約會計劃書」作業則提供一個機會讓他們試著計劃一天的活動：

“學到怎麼令約會順利。”

“學到安排行程。”

另一個被同學提出來的學習成果是，學到了怎樣為他人設想。這一點是部份同學承接著上一點學習成果的進一步解釋。在同學被問到怎樣才算是好的安排行程時，部份同學從安排行程的目的去思考，指出有計畫的約會令他們思考到約會對象的感受：

“學到了為他人設想。因為找約會地點時要照顧到對方……要找個對方能接受的地方。”

這顯示部份同學通過「約會練習室」作業，開始會了解約會是兩個人共同的事，需要兼顧雙方的感受和意願。有同學甚至學到一些更具體的「為他人設想」行為：

“……學到怎樣騎車載人才安全。”



#### 四、學生自評的約會能力評價

研究者以成對樣本  $t$  檢定分析學生自評能力評價，結果顯示（參見圖 1）：學生在完成約會作業後普遍相信自己能做到一次讓對方終身難忘的約會，( $t[40]= 3.43, p <.01$ ，第 12 題)。學生也對於有關戀愛和失戀的議題有更深認識，認為自己能提升自己失戀後的心情調適 ( $t[40] = 2.24, p =.03$ ，第 17 題)，以及親友失戀後的心情調適 ( $t[40] = 2.08, p =.04$ ，第 18 題)。

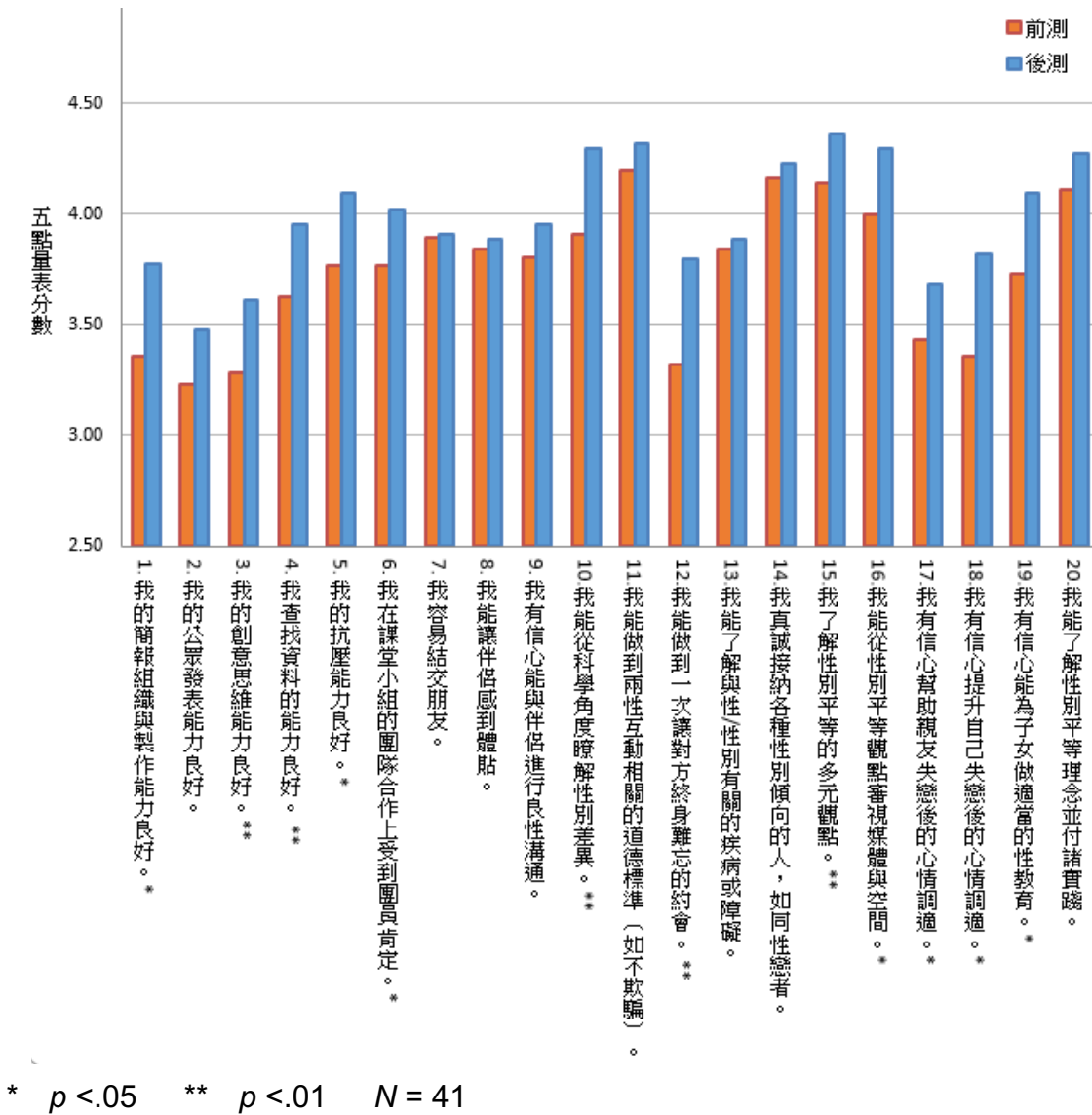


圖1：學生自評能力評價前、後測成對樣本  $t$  檢定



## 肆、討論

研究結果顯示，參與學生對於行動導向學習方法普遍持正面看法。學生自評的約會能力評價中顯示學生對自己進行約會的能力變得更有自信，這符合行動導向學習希望幫助學生建立自信和主體性的宗旨。總括來說，研究結果顯示行動導向學習讓學生對特定議題獲得了自信、自主性、親身經驗和獨立思考能力。

行動導向學習強調要提高學習者的自主性，<sup>18</sup> 而這次研究的結果也支持這個說法。在參與學生提出的意見中，很多學生都反映他們覺得要主動邀約一位友人進行約會練習這事很困難。一方面他們不知道可以找誰，也不知道應該如何開口邀約；另一方面他們害怕萬一對方拒絕，自己會很尷尬。這些困難顯示出學生過去不習慣進行主動邀約這樣的自主行為，而且非常在意自主行為可能帶來的失敗後果。由於以往的教育中並不強調自我感受和自主行為，<sup>19</sup> 因此可能導致學生面對約會這種沒有標準答案又具有高失敗機會的狀況時，學生普遍出現害怕畏縮的情緒。然而從研究結果來看，每位參與約會作業的學生最終都成功邀約到一位友人，甚至完成作業後參與焦點小組訪談。由此可見，儘管學生對於自主行動不太習慣或覺得困難，他們在完成作業時都已經突破了這過去自認為的難關。因此，我們相信行動導向學習，確實能幫助學生建立自信和自主性。

另一方面，行動導向學習強調要提高學習者的獨立思考能力，<sup>20</sup> 這一點也在這次研究的結果中得到支持。由於人類至今未有一個對「好的約會」的定義，<sup>21</sup> 更多時候約會的品質在於約會參與者能否良好地協調，因此學生需要在進行約會作業之前自行思考「甚麼是好的約會」並編寫約會計畫書；在進行約會作業前和約會期間，學生需要主動和對方溝通、進行思考，並協調約會細節。回答「甚麼是好的約會」本身就屬於獨立思考的過程。而面對約會對象時，因為不同的對象會有著無限的可能性，所以在約會當中學生無時無刻不在思考如何協調約會細節。例如在焦點小組訪談中有學生提出他學會了如何為他人設想：“要找個對方能接受的地方”。這顯示參與約會作業的學生經歷到換位思考，學會主動改以對方的角度思考事情。因此，我們相信行動導向學習能鼓勵學生多進行獨立思考，並在沒有標準答案的生活事件中思考屬於自己的最佳辦法。

第三個行動導向學習強調的學習重點，是為學習者提供相關議題的親身經驗。在焦點小組訪談中，學生反映了他們對於實際約會的感想：“約人很麻煩，因為一約就要花時間要一整天”、“時間不好喬，大家都各自很忙”、“要一直聊天有點累”。這

<sup>18</sup> 黃俊傑，《大學通識教育的理念與實踐》，(2015)，(臺北：臺大出版中心)。

<sup>19</sup> 吳英璋，〈情緒教育的理論與內涵〉，《學生輔導》，70 (2000)：66-79。

陳乙先，〈學校沒教的事：談正視戀愛暴力的黑數〉，《臺灣教育評論月刊》，2.2 (2013)：136-139。

<sup>20</sup> 黃俊傑，《大學通識教育的理念與實踐》，(2015)，(臺北：臺大出版中心)。

<sup>21</sup> Robert J. Sternberg, 'A triangular theory of love', *Psychological Review*, 93.2 (1986)：119-135.



些抱怨顯示學生開始明白到約會背後的成本和難處。透過這些抱怨，我們可以看出學生不單只看到約會行為表面美好那一面，更看到實際體會過後才知道的難處。雖然說參與學生反映的意見比較多是困難而非享受，但考量到他們找對象都是以完成約會作業為出發點，而未必對對方有好感，學生對此難處感受較深也就相對合理。因此我們相信行動導向學習，能讓學生獲得對特定議題的親身經驗。

根據以上分析，行動導向學習方法能讓學生對特定議題獲得自信、自主性、親身經驗和獨立思考能力，而這些亦是行動導向學習其獨特的價值所在。在傳統教育中，公式化的教導方式往往導致教學內容與現實狀況有落差。<sup>22</sup> 為了讓學生了解現實問題的狀況，行動導向學習提倡讓學生親身去了解、參與和體會相關問題而不是紙上談兵。提供這種親身經驗，正是行動導向學習的特色。其次，傳統教育方式強調考試和背誦，既然學生沒有未知的問題需要去思考，這也就無法鼓勵他們去進行獨立思考。在行動導向學習中，學生為了理解和解決現實問題，他們不得不主動尋找訊息並加以思考，從而達到了培養學生獨立思考能力的成效。到了實際執行層面，過往未經歷過自主性訓練的學生面對「主動邀約約會對象」時都顯得有點為難。然而，當他們被約會作業「逼迫」去踏出第一步，並在最後完成約會作業時，學生的自主性得到了發展，而他們的自信也因為自我的成長而獲得提升。從行動導向學習對學生提出現實問題和親身經驗這一點開始，學生的獨立思考能力、自主性和自信等全都是環環相扣，並一同被培養起來。

以上一連串的訓練的最終成效表現在參與學生對約會行為的自信提升上。量化資料顯示，完成約會作業比完成前對自己的約會能力更有自信。從 20 世紀 80 年代美國的高自尊運動中可以觀察到，單純的讚美和成功標籤無助於學生建立自己的能力和成就；學生透過實踐、可能遇到挫敗，並到最後的成功經驗更能預測他們未來的能力和成就，而且從中提昇自尊感。<sup>23</sup> 在這次行動導向學習中，學生所實踐的一切行為，包括他們遇到的挫敗和最後成功完成作業，都成為他們人生經驗的一部分。完成這個作業經驗不是別人強加在他們身上的成功標籤，而是他們真實的成功經驗。因此，學生有理由去相信自己未來遇到相似的約會事件時自己也能表現得體。透過真實經驗帶給學生帶來對自我的肯定和自尊感，這些都是行動導向學習方法其獨特的價值所在。

然而行動導向學習也有其缺點。若學生不適應行動導向學習方式，他們很可能會感到困難或出現不知所措的情緒。舉例來說，在本研究的約會練習中，學生有反映他們不知道如何邀約；學生也表示希望得到老師關於約會技巧的指導。這顯示當學生處在巨大的未知感狀態下，他們非常希望得到老師協助。此時老師可以使用部

<sup>22</sup> 黃俊儒，〈為什麼行動？解決什麼問題？以行動或問題為導向的通識課程理念與實踐〉，《通識教育學刊》，6（2010）：9-28。

<sup>23</sup> Mark R. Leary, 'Making sense of self-esteem', *Current Directions in Psychological Science*, 8.1(1999): 32-35.



分課堂時間為學生進行心理建設，講解主動邀約的實作原則，並讓他們了解就算被對方拒絕也並不代表丟臉或自己不好等。雖然行動導向學習鼓勵學生進行獨立思考和主動探索未知，但如果他們認為作業太難無法辦到，學生有可能退而求其次，例如與同性好友約會方式繳交作業。因此，按照學生的適應能力去提供適當的協助確有必要，這也是對教師的一個挑戰。

另一個使用行動導向學習時需要注意的地方是，不能完全依照學生的期望處理。如同前述，學生覺得主動邀約很困難，並希望老師用抽籤方式在班上把同學進行兩兩配對。然而，這種方法免去了學生主動邀約約會對象這個挑戰，從根源上就破壞了行動導向學習培養學生自主性的效果。因此，教師可以委婉說明能理解學生的無力感，但尋找約會對象是作業內的其中一個核心，不能省去。這樣的解釋能幫助學生了解行動導向學習的意義，並把學生的無力感重新詮釋為對自我的挑戰。

第三個使用行動導向學習可能面對的問題，則是來自學習成效評量問題。行動導向學習作業不同於考試，難有一個客觀的評分，甚至沒有滿分。在使用行動導向學習教學法前，教師需要向學生解釋作業的目的是提供一個特定議題的親身體驗，從中增進自己多為對方著想的能力，評量重點在學習與成長，以及過程中的反思自省能力，約會成功與否並非最重要的。這樣的解釋可以解除學生（特別是執著於優秀成績的學生）對作業評分方法的客觀性的質疑。

總括來說，本研究支持行動導向學習能培養學生的自信、自主性、親身經驗和獨立思考能力。行動導向學習在台灣仍然是一個新提出的教學方式，教學效益和應用範圍都仍需後續研究持續驗證。未來的研究者如果對行動導向學習有興趣，可朝向行動導向學習應用範圍、行動導向學習、和傳統教學方法的效能對比，以及行動導向學習教師應具備的能力等方向努力。



## 參考文獻

- 吳英璋，〈情緒教育的理論與內涵〉，《學生輔導》，70（2000）：66-79。
- 沈宗瑞，〈通識教育的結構性課題——下一波的通識教育改革重點〉，《通識在線》，8（2007）：38-39。
- 國立臺灣大學教務處，〈與大一同學談通識教育——本校通識教育工作小組的信函〉，國立臺灣大學教務處主編，《國立臺灣大學通識教育實施手冊（民國 83 年度）》，（臺北：國立臺灣大學教務處，1994），頁 1。
- 陳乙先，〈學校沒教的事：談正視戀愛暴力的黑數〉，《臺灣教育評論月刊》，2.2（2013）：136-139。
- 陸希平、王本榮、陳家玉，〈問題導向學習〉，《醫學教育》，10.2（2006）：89-97。
- 陸希平、林妍如、陳家玉，〈問題導向學習「同儕評估量表」的內容效度及因素分析〉，《醫學教育》，9（2005）：138-148。
- 黃俊傑，《大學通識教育的理念與實踐》，（2015），（臺北：臺大出版中心）。
- 黃俊儒，〈為什麼行動？解決什麼問題？以行動或問題為導向的通識課程理念與實踐〉，《通識教育學刊》，6（2010）：9-28。
- 劉素芬，〈通識課程的教學與評量——以“性別教育專題”為例〉，《高雄海洋科大學報》，20（2005）：119-143。
- 韓德彥，〈從三國玩家變身三國專家〉，《關渡通識教育學報》，12（2015）：73-88。
- 韓德彥，〈醫學大學學生倫理素養之提升——三國演義課程案例分享〉，《中國醫藥大學通識教育學報》，20（2016）：1-24。
- Mark R. Leary, 'Making sense of self-esteem', *Current Directions in Psychological Science*, 8.1(1999): 32-35.
- Richard A. Krueger 與 Mary A. Casey 原著、洪志成、廖梅花譯（2003），《焦點團體訪談》（*Focus Groups: A Practical Guide for Applied Research*, 3rd ed），（嘉義市：濤石文化）。
- Thomas Lewis, Fari Amini, & Richard Lannon, *A General Theory of Love* (New York: Vintage Books, 2007).
- Robert J. Sternberg, 'A Triangular Theory of Love', *Psychological Review*, 93.2 (1986): 119-135.



## **The Exercise Design of Action Orientated Learning in Life Task: An Example of Dating Exercise in the General Education Course “Gender and Mental Health”**

**Han, Der-Yan\***

Associate Professor, Center for General Education, Taipei Medical University

**Ng, Hei-Yin**

Master degree student, Department of Psychology, National Chengchi University

### **Abstract**

Action orientated learning emphasizes students' learning through their first-hand experience and sensitivity of social phenomena. This learning is achieved through students' discussion, active thinking and eventually practical behavior of them. Action orientated learning would not be restricted by any prerequisite professional knowledge, and it is a new educational method suitable for the teaching that professional disciplines can hardly address before. The current study attempted to investigate the teaching outcomes of a general education course (“Gender and mental health”) that employed action orientated learning. After the students finished a dating exercise, the students' agency, active thinking, and first-hand dating experience of romantic relationship were investigated. This study employed the focus group method to extract the subjective opinions of the 54 students. Results showed that after the dating exercise, the students acquired the first-hand experience of dating and they understood how to date someone. They also understood how to be thoughtful to their partners, and had a higher evaluation of their ability to conduct a date. During the exercise, the students had some problems like the difficulty to find a dating exercise partner, the date schedule did not keep up with new situations, and the fear of being rejected. The students asked for the assistance like intra-class pair-up, the teaching of talking skill in date, and the opportunity of the teacher's one-to-one advice. The results supported that action orientated learning could facilitate students' agency, active thinking to topics, and provide students with first-hand experience of the topics.

**Keywords:** action orientated learning, agency, dating exercise, focus group

