

改變，必是開始於人們看到改變的需要，並產生踐履之存心；  
教育是一種專業，而專業，不只是對別人負責，更要對自己所  
相信的信念與價值觀負責。

(朱仲謀譯，McNiff & Whitehead 著，行動研究原理與實作，2004)



## 壹、行動研究的意涵、要素與過程

行動研究不是為他人設計的，而是針對研究者自己工作專業上的需要而進行研究。行動研究者在進行行動之前，要先探究本身對行動的動機與價值觀，才能讓研究者清楚了解自己行動的動力來源，並在研究過程中浮現，成為自我以及專業成長的契機。行動研究的目的不只要改進實務工作，更需要透過問題解決歷程，來增進實務工作者對自己的工作以及自己所抱持的價值觀與信念的深層理解。

### 一、行動研究的意涵

#### (一) 何謂行動研究？

行動研究因不同學者對研究的進行過程與目的所持觀點不同，而有不同定義：行動研究顧名思義就是將「行動」與「研究」結合起來，是實務工作者為解決其工作場所所面臨的問題，而對其實務工作過程所進行的研究（蔡清田，2008）。行動研究是基於實際問題解決的需要，將問題發展成研究主題，進行有系統的研究，以有效解決問題的一種研究方法（Altrichter 等，1993）。行動研究是社會情境的研究，具備改善社會情境中行動品質的觀點（Elliot，1991）。

#### (二) 何謂教育行動研究？

教師根據個人教學現場(或行政服務)所發現的問題或困難以系統性、有計畫的行動解決問題。在執行行動時，運用方法與工具蒐集資料、進行主客觀分析，並根據結果擬定修正新的教學/服務行動，據以撰寫

報告、分享與發表的歷程。

教育行動研究之目的在於透過科學方法的應用，以解決教室內問題；其所關注的是特定情境中特定的問題，不重視研究結果是否可以類推到其他不同情境，也不強調研究變項的控制及操弄的問題。教育行動研究歷程中，教師為主要的研究者，行動研究特別重視立即實用性與立即應用性。(蔡清田，2008)

### (三) 行動研究之特性

行動特性研究有三：

1. 為行動而研究(research for action)
2. 在行動中研究(research in action)
3. 由行動者研究(research by actors)

### (四) 行動研究之特徵

行動研究的特徵有：

1. 研究情境—當事人實務工作情境為主，情境取向。
2. 研究目的—以解決實務問題為主。
3. 研究問題—研究問題為某一特別問題或現象。
4. 研究特定對象—包括個案、班級中之團體、一個班級、跨班級，至以學校為單位等。
5. 研究參與者—實務工作者。
6. 研究應用者—行動研究者。
7. 研究過程—注重協同、集體合作。
8. 問題解決—立即應用性。
9. 結果應用(推論)—有情境特定性，主要用在研究工作的場所，不具有普通的代表性。
10. 研究效益—解決問題與促進個人專業成長。
11. 研究方法—兼用質與量方法，偏向質性研究。

12. 研究發展—研究計劃屬發展性計劃，可不斷修正及驗證。

### (五) 行動研究之典範

行動研究有許多典範，可概分為三大類，各個典範都有行動研究者採行，亦有混合使用者。分別介紹如下：

#### 1. 科學研究取向

這一類的研究推崇使用科學的量化方法（例如進行實驗研究）來做研究，早期的行動研究學者多半是採取這個典範。這個典範將自然世界看作是一群互相關聯的部分的組合，每一部分都會對其他部分產生某種效應（機械論）。自然世界中的現象如機器中的小零件，以預先設定好的運作方式運作，產生可預期的結果。以此典範進行的行動研究重視「客觀性」，通常以小型實驗方式，有實驗組與控制組，對實驗情境中的變項進行控制，對結果進行量化統計，並進行推論與預測。

這樣的典範不免被批評為將自然現象過度類推至人類社會中。人類世界是複雜的，在情境中的人是主動而活動的，變項很難絕對地被控制。如果機械論在人類社會中有效，很可能是因為人類表現出權勢者核可的行為，當人們想挑戰權威時，機械論就很容易失敗。同時，這樣的的研究的研究權力多半掌握在局外人手中，被研究者容易成為被操弄的資料，人的價值容易被排除在外，失去了自主性。

#### 2. 實務反省取向

科學研究取向一味重視變項的控制與預測，忽略了社會文化情境脈絡的深層影響，其將個人內在因素完全排除在研究之外，甚至認為個人情感的涉入會污染實驗結果。而實務反省取向的研究則承認實務工作者是一個重要的存在，其觀點與外部研究專家的觀點同樣重要，因此，此典範將重點轉向實務的考量，行動研究必須具備

解決實務工作現場問題的功能，目的在於推動實務工作者發展個人對自己專業實踐與專業理論的詮釋。也就是說，實務工作者不需一味仰賴外部專家發展出的專業「理論」，而可以透過對自己實務工作中個人教育意圖、行動與結果的觀察與反省，建立自己的教育專業「理論」。這種取向的研究常採取質性研究方法，可以「主觀」地詮釋實務現場的現象，個人行動日誌的撰寫與省思顯得特別重要，為了建立研究效度，會採取三角交叉檢核方式檢核所蒐集的資料。

雖然此取向開始重視個人主觀的存在，允許實務工作者與研究參與者（如學生）的觀點同時被看見，但是究竟誰的觀點被視為合法而最終被採行則不免牽涉到權力關係。研究者（實務工作者）容易陷入一方面將自己視為情境中的局外人，一方面又要跳入解釋情境和對他人做判斷的矛盾中。

### 3. 批判解放取向

批判取向研究者認為前述兩種取向均無法辨識研究工作者所處的歷史、文化和社會結構與情境，除非個人能了解其生活經驗受到所處情境如何的影響，特別是權力的本質，否則他們實在無法描述那些經驗內涵，唯有從這些情境中解放出來，個人才能了解自己是否獲得自由。所以，人們要了解生活中的權力本質，並學習如何去挑戰那些權力，使人們了解自己所處的歷史與文化脈絡，重建自己和社會真實面貌。此取向的研究者重視自我意識的反省與行動，通常去揭露那些使教師工作受挫、妨礙理性的行動以及教育不公的現象，特別是反省批判那些形塑實務現象的社會結構屬性，有時會採取策略性的政治行動與立場，來重新建構學校教育組織。

由於批判理論起源於社會學範疇，進入教育現場不免令人質疑它的運作過程不必然具備教育性質。教育重視發展可導致持續成長

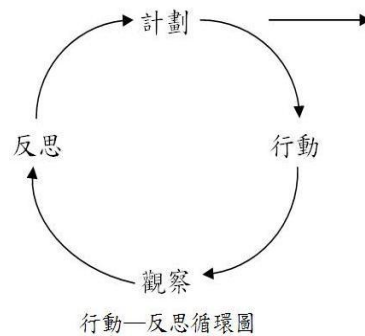
的人際關係，而批判理論較能批判變化而較不能管理變化，所以，它常流於編織美麗的辭藻，而無法體現在生活實務中（朱仲謀譯，2004）。

## 二、行動研究的要素與步驟

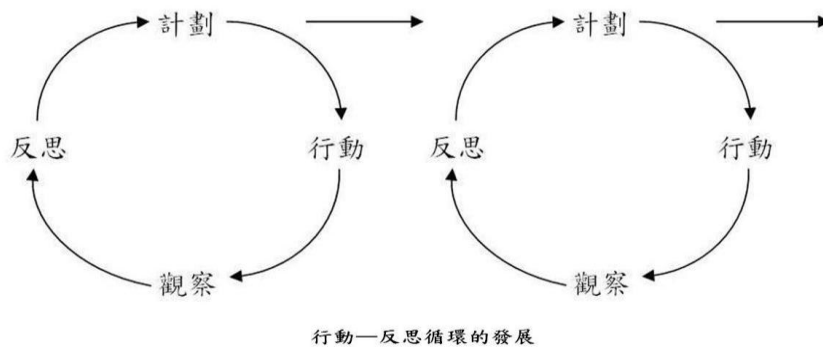
### （一）要素

從早期 John Collier 以及 Kurt Lewin 的研究中發展出進行行動研究的四個要素，即為：計畫、行動、觀察、反思，形成「行動—反思循環」

（見下圖）



這些工作要循環地進行下去，再計畫、行動、觀察和反思，必要時甚至要作第三次循環、第四次循環...(參見下圖)



❖ 教學情境舉例（引自朱仲謀譯，2004，p58-60）

## 循環一

## ◆ 計畫—

我對目前正在使用的教科書不是很滿意，有太多教材不是學生所需要的，但是它卻是唯一可用的書本，我可以做些什麼事呢？我無法改變這本書的內容，所以我應該改變使用它的方法嗎？或許我應該嘗試將每兩位學生編成一組來進行教學。

## ◆ 行動—

我向學生說明並示範如何透過兩人之間的問答活動以充分了解課程內容，我們用了一節課嘗試這種做法。

## ◆ 觀察—

我巡視各小組，坐下來聽聽學生之間的討論，有時候也會錄音下來（事先有徵得他們的同意），另外我還作筆記。

## ◆ 反思—

學生似乎樂在其中，但是有時候他們會扯得太遠，談到課外的事情，這時候我就必須在把話題拉回到課文內容上。

## 循環二

## ◆ 計畫—

我訓練學生發展發問技巧，學習如何詢問課程內容，我想這樣做應該能使學生更了解課程內容吧，還是我應該讓學生更主動地參與教學活動。

## ◆ 行動—

有些學生想錄下自己得討論過程，但是因為錄音機數量不夠，所以我把兩組學生合併為一組，變成每組四人，每個人再輪流發問和回答問題。在進行這個問答活動的兩節課的最後一些時間，他們要聽一聽全班的錄音資料並發表意見。

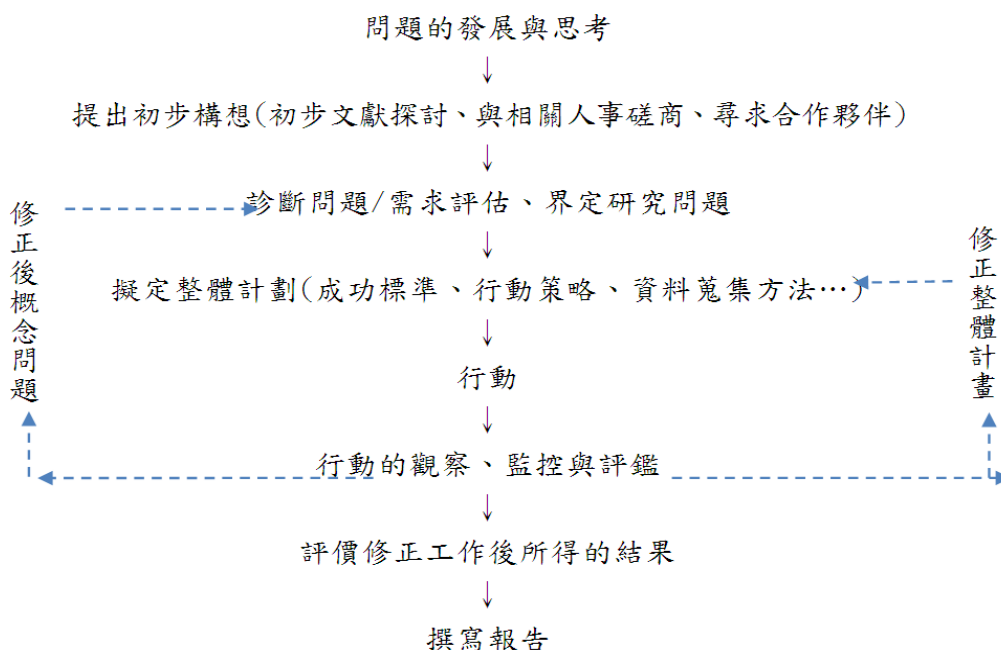
## ◆ 觀察—

他們確實很喜歡這個活動，也似乎都能夠根據課文內容來發問和回答問題。

## ◆ 反思—

我必須再想一想這種問答歷程是否確實為一種可行且合適的教學活動，雖然我認為是，但是或許我還應該再加以確認。我會去詢問學科主任，因為他之前答應審核我的研究工作。我應該再對其他班級進行這些教學活動嗎？我比較擔心的是實務工作的技術面缺失——錄音時有太多雜音以及錄音機不夠等，或許這些問題具有對我原始研究工作能否有其他發展方向得啟示作用。

(二)步驟 (歷程)



階段	意涵	舉例
<b>一、研究準備階段</b>		
<b>(一) 問題的 發展與 思考</b>	<p>※行動研究的起始，可以基於一個興趣、一個困難/待解決的問題或一個困惑。</p> <p>※一開始，總得先問問自己對健康或教育的價值觀或理念為何？自己的價值觀或理念能夠體現目前的的教育或教學情況中嗎？因為行動研</p>	<p>1. 學校今年接了健康促進行動研究的計畫，我是衛生組長又做過碩士論文，校長要我負責。我過去正好發現，本校學生抽菸問題相當嚴重，似乎可以以此為主題進行。</p> <p>2. 我發現學校與家長普遍不重視學生的健康問題，學校健康教育課不是被借課，就是只上體育。我自己也常不認為健康教育有多重要。年輕學子健康問題似乎不是太重要，但，學生的健康真的可以被忽略嗎？可以從我自己的班級做起嗎？</p>
Q1 我所處的情況為何？		
Q2 我關心什麼？		
Q3 為何我會關心？		

究是兼具「行動」與「反思」的歷程，在行動中不斷自我反思對於研究行動的內在動機與目的是非常重要的。

3. 我班上的學生飲水行為似乎不太健康，大部分都買含糖飲料，我發現有些孩子一天要喝上三、五罐，這實在太離譜，我該如何做以提升他們的健康飲水行為？

**(二) 提出初步研究構想**

Q4 我可以怎麼做呢？

※對於所面臨的問題初步思考解決之道，可以進行初步文獻探討，了解目前文獻中對你的研究問題有何種說法或解決之道，也可以與相關人士磋商，了解他們的看法，並給予你意見，以提出你對研究的初步構想。

※尋找合作的夥伴，包括：校內同個工作情境中的同仁、顧問、批判夥伴(或諍友)...

1. 今年學校的行動研究主題是菸害防制教育，學校往年有些作法可以延續。但是學生重複抽菸狀況嚴重，是否應該針對這些學生做特別輔導？最近專家提出「無菸家庭」，是個很不錯的想法，只是不知本校學生家庭抽菸狀況如何？
2. 我想邀健康教育老師來當作研究團隊的夥伴。
3. 我想邀菸害防制專長的行動研究輔導教授來作顧問。

**(三) 診斷問題/需求評估、界定研究問題**

Q5 學校學生

※更清楚地界定研究問題非常重要。起初的研究問題可能只是一般性的概念，例如：家長抽菸影響學生抽菸。對問題的一般性的概念不足以了解問題的核心，應

1. 學校學生健康檢查的資料分析中顯示，本學學生的齟齬率在全縣中排名前三名，學生中午潔牙行為比例極低，顯示本校亟需重視口腔保健議題。
2. 進行學生視力保健知識、態度、自我效能與行為的問卷調查，分析結



<p>的背景如何？他們的健康問題為何？</p>	<p>透過文獻探討、問卷調查、個案訪談或觀察..</p>	<p>果發現，學生使用電腦時間過長且中間都沒有休息 5 分鐘。</p>
<p>Q6 影響學生健康行為因素有哪些？</p>	<p>等方式，了解問題的現況以及影響問題形成的因素，才能準確地找出需要加強或提升的地方。</p>	<p>3. 訪談數位家長、班級導師與學生後發現，學生間普遍對「性」有錯誤認知，肢體與言語性騷擾問題嚴重且有些學生會當眾摟抱。學生認為這種現象很好玩，也想要顯示自己的成熟，並且缺乏尊重隱私的觀念。實有必要加強。</p>
<p>環境因素有哪些？</p>	<p>※影響健康問題的因素包括個人行為因素以及</p>	<p>4. 學校 PU 跑道有許多破損，導致學生跑時會跌倒受傷</p>
<p>Q7 這些因素能改變嗎？</p>	<p>環境因素兩類。個人行為因素如學生某健康議題相關的知識、態度、自我效能與行為現況，以及形成問題的原因。環境因素如學校健康政策、學校物質環境、學校社會環境（健康文化）、社區夥伴關係、學校健康服務等。</p> <p>※必要時需尋求外部專家學者的諮詢與協助。</p>	<p>5. 學校過往的教育活動中缺乏健康相關的議題，首先應該成立健康促進委員會，定期開會，納入學校行事曆中。</p>

<b>(四) 擬定整體計畫</b>	※透過更多的文獻探討，並與研究夥伴研					
	商，擬定整體行動研究計畫。	①單一組別前後測設計				
Q8 我將怎麼做呢？	※行動研究計畫內容包括：	前測	介入	後測	追蹤	
Q9 我如何蒐集資料來顯示行動確實產生影響呢？	(1) 健康促進學校六大面向的相關策略 (2) 研究目標/成效指標：訂定行動的成功標準。可以是量性的（例如：菸害知識提升10%），也可以是質性的（例如：學生反應他們覺得學校比以前重視健康教育） (3) 行動策略/對象/目標：為了達到成效指標訂定的各項策略或行動（如：上一堂性騷擾防制健康教育課）、其行動對象（如：所有二年級學生）以及欲達成的目標（如：了解性騷擾的意義、培養尊重與重視隱私的觀念、學	介入組	●	●	●	●
		②實驗組/控制組前後測設計				
		前測	介入	後測	追蹤	
		介入組	●	●	●	●
		控制組	●	●	●	
		*控制組可以是校內控制組，亦可以是校外控制組。				

會拒絕性騷擾技巧)的對照表。對照表可以協助未來進行行動的監控。

(4) 研究設計：

- 單一組別前後測設計
- 實驗組/控制組前後測設計
- 其他研究設計

(5) 資料蒐集方法

※行動研究資料包羅萬有，不是所有的資料都對行動研究有重要意義，因此資料必須有系統地蒐集，行動之前就必須先跟夥伴討論何種指標能顯示實務工作有造成改變，要蒐集何種資料來證明、要如何蒐集...等。

---

## 二、行動實踐階段

---

(五) 行動      ※依據擬訂的行動計畫執行

(六) 行動的觀察、監控與      ※行動研究必須確保所規劃的行動受到監控，確實有執行，並合乎研

---

評鑑	<p>究問題的需要，而所需要蒐集的資料也有恰當地被蒐集。</p> <p>※研究過程中除應不斷地蒐集資料外、也應不斷研讀所蒐集的資料、評鑑資料，必要時據以修正行動，甚至是研究問題。</p>
(七) 評價修正工作後所得的結果	<p>※該使用什麼資料分析方法？通常會利用三角交叉檢核來確保研究的效度</p>
Q10 我如何確保我所作的判斷必然公平和正確呢？	<p>※研究結果為何？通常會利用研究評鑑小組來評鑑研究結果的公正性。</p> <p>※研究對自己的意義為何？</p> <p>※研究對協同研究者的意義？</p> <p>※研究對學校的意義為何？</p>
(八) 接下來我可以再做什麼	<p>※你個人下一步的行動目標為？</p> <p>※學校可以如何改變？</p>

---

Q11 接下來

我可以再做

什麼？

---

**(九) 撰寫報告** ※行動研究若沒有寫成  
好的報告，則只是行動  
而非研究。

---

### 三、資料蒐集方法

#### 1. 書面問卷調查

— 例如：前後測問卷、滿意度調查問卷

#### 2. 書面文件

①、學生作業、學習單

②、教師文字資料：日誌、筆記、課程教案教材、作業評論

③、其他

#### 3. 觀察紀錄

①、自己直接觀察：例如觀察班級垃圾分類改善情形並紀錄下來

②、他人觀察：例如請批判夥伴觀察學生上課情形並紀錄下來

③、錄音：例如將學生的小組討論錄音、將訪談家長的過程錄音

④、錄影：例如將學生上課的角色扮演活動錄下

⑤、相片：例如上課照片、學生作品相片

#### 4. 訪談紀錄

— 例如：訪談家長希望學校加強哪些學生健康行為並記錄下來；演講活動過後，訪談學生他們的收穫，並將結果記錄下來。



## 貳、行動研究的幾項要點

### 一、行動研究的合作夥伴

#### (一)、行動研究重視協同合作

學校的健康促進工作涉及的層面極廣，包括行政、課程與教學、健康中心等領域的實務工作者，也包括學生的家長，甚至校外的合作伙伴。行動研究不應該是孤立的研究，與相關的人員協同合作進行行動研究有其意義與重要性。

除了校內同仁所形成的研究工作團隊之外，可以尋求校外專家學者的合作，成為行動研究或專業成長的諮詢夥伴，減少摸索。除此之外，更可以找出可以擔任行動研究的「批判夥伴」或「諍友」(critical friends)。

#### (二)、行動研究合作夥伴包括：

##### 1. 同一實務工作中的工作同仁

校長、主任以及相關教師或同仁（例如：健康教育老師、導師、護士...），一方面可以獲得行政上的支持，二方面可以研討、合作，共同研究解決問題，或彼此分享研究成果。例如：某國小菸害防制健康促進行動研究以學校的教導主任為主要研究者，研究團隊中的合作夥伴包括校長、體衛組長、美術老師、國文老師、自然科老師、校護、事務組長等。

一旦確定了您想邀請的合作夥伴後，就應該與他們進行懇談，要讓他們知道他們要參與些什麼，例如：要開多少會、要教幾堂課...等。合作夥伴的分工要清楚，且要常溝通，共同謀求問題的解決。例如：健康教育老師負責口腔保健課程設計與教學、校護負責追蹤學童蛀牙的矯治狀況、衛生組長負責與輔導室合作辦理親職口腔衛生教育。

行動研究注重團體成員間形成合作的夥伴關係 (partnership)，在

行動研究過程中，不只研究者個人需要學習與成長，團隊中其他人或組織的學習與成長也很重要。因此，建立正向溝通與相互學習的合作氛圍非常重要。

## 2. 諮詢者、顧問（專家學者）

行動研究過程中需要相當多專業的涉入，也常會遇到許多無法事前預測的事，受過專業訓練的專家學者就成為行動研究良好的顧問。研究者可以找行動研究或學校健康促進的專家學者（例如大學教授），也可以找相關健康議題的專業人員（例如牙科醫師、藥師...）。

專家學者要注意應該站在諮詢與輔助的角色，不要過度地主導行動研究的發展，僅提供觀點之參考。雖然專家學者對行動研究的執行是一種助力，有時學者以學理為基礎提出的建議，不一定符合實務需要，有時會形成阻力，此時就需要雙方多花時間溝通，以轉化為助力。而學校對專家學者的觀點，也最後不要都摒棄不用，而自己一意孤行，造成合作的不愉快，日後不易再爭取專家學者的合作意願。

## 3. 家長

家長可以作為行動研究的支持者，有些跟家庭教育或親子關係有關的議題，家長也可以成為合作夥伴。前者如：邀請家長參與健康親職座談，就需要家長的支持。後者如：跟家長合作，了解家長在家裡的督促是否有助於養成學生的潔牙習慣並提升牙齒健康，家長就成為研究合作夥伴。

## 4. 學生

在教育行動研究的領域中，教師主要的合作對象是學生，教師也可以透過和學生共同合作來改進學校健康促進與健康教學工作。例如：可以詢問學生，戒菸教育應該以何種型式舉辦，才能吸引學生參加。或健康教育課程的回家作業中，請學生將上課心得跟家長分享，以強化其學習並嘗試影響家人健康。

## 5. 行動研究「效度考評小組」(validation group)

為了讓別人更確定您的行動研究成果或成效，使您主張的知識宣稱更具有說服力，通常需要「效度考評小組」來評估行動研究工作的成果。「效度考評小組」通常由行動研究的工作同仁、校長、學者專家，甚至是學生所組成。他們的職責是確保行動研究者，是否運用真實而明確的證據，支持行動研究的效度。

## 6. 批判夥伴或諍友 (critical friend)

在行動研究過程中，研究者需要爭取外部相關人員的協助，請其提供不同角度的觀點與價值，作為進行行動研究的參照。

「批判夥伴或諍友」指在進行研究的過程中，具有批判能力的實務工作情境同事或外來的學者等研究夥伴，請其針對行動研究提出批評與建議。

要成為「批判夥伴或諍友」的條件是：本人認為很合適、願意分享他/她的行動經驗、對行動研究的探究有興趣、樂於接受挑戰。其有兩項任務：一方面，作為協同進行行動研究的夥伴，提供支援與協助，使研究者充分發揮學習力（增能的給予）；另一方面，透過提出支持性的批判建議與另類思考觀點，協助行動研究進行。由於對立的意見有時會引起衝突，與批判諍友應該具備信任的相互關係。

**★應用：**對於您的行動研究計畫或您所輔導的行動研究計畫，您希望邀請的研究夥伴是誰？他們的角色與工作內容為何？

## 二、研究問題的確認

研究問題的確認有兩項要點，第一點是有關於研究問題的分析與確認，第二點是關於研究者個人教育價值觀與信念的省思與反思。以下就這兩點分別敘述。然而請注意，雖然問題的分析與確認先介紹，但事實上，有關個人教育價



值觀與信念的省思卻是更重要。因為「行動研究」的研究主體是教師本身，其精神植基在教師個人在其工作情境所面臨的問題中進行自我反思而至賦能與成長。研究之初對進行行動研究的動機與目的的自我省思應先於行動。

### (一)、研究問題的確認的分析

行動研究一開始必須界定研究的問題的範圍，研究範圍不宜太大，問題焦點必須具體化。

#### 1. 避免「一般性的觀念與想法」，應更進一步分析，找出現象背後的影响因素

研究者對所面臨的教育現場的實務問題，容易僅形成一種「一般性的觀念與想法」，未能對問題的困難所在做深入的思考與判斷，更未能針對問題形成的原因，提出適切地診斷（蔡清田，2008）。如果沒有找出問題的核心關鍵，提出問題形成的具體原因，就無法提出適切地改進計畫，或提出的計畫無法真正地解決問題。例如：教師們常提出的問題如「家長都不來參與家長座談」、「學生家長都抽菸了，家長如果不戒菸，要這些學生不抽菸根本很難」...等。

上段陳述的問題都只是「一般性的觀念與想法」，問題真正的關鍵可能是如：「家長因孩子在學校表現不佳而不好意思到學校、家長沒有知覺到或感受到學校重視座談會...」；又如是：「雖然家長抽菸會影響學生也抽菸，但其他影響學生抽菸的因素也很多，例如：好奇心、耍酷、抽菸是交朋友的方式、不知如何拒絕朋友遞菸...等。且如果家長無法戒菸，至少可以告訴家長做到不要在學生面前抽菸」等，以上這兩項陳述就比較具體，有針對問題的核心提出分析，也才能據此訂定行動策略。

研究者可以利用問卷調查、訪談、文獻探討或其他研究方法，了解學生對菸害的認知、態度與行為的現況以及影響吸菸的因素等以做問題的診斷。

## 2. 影響健康的環境因素

健康促進工作並非僅只是辦理健康活動或課程教學，必須有健康環境的營造來配合才能有效果。健康促進學校的六大範疇（學校衛生政策、物質環境、社會心理環境或健康文化氛圍、健康教育課程與活動、社區夥伴關係、健康服務）至少有四個範疇便是在協助學校營造有利健康的環境與氛圍。研究者應根據這六大範疇進行推動健康促進的 SWOT 分析，分析影響學生或教師健康的環境因素，並評估學校的優勢與劣勢，藉以發展有效策略。

例如，研究者要推動校園愛滋病防治健康促進而進行六大範疇的 SWOT 分析，分析結果顯示學校缺乏愛滋病防治的相關政策，過往教學研究會議以及健康教學與活動也未曾討論過這個議題，校園的氛圍也視此議題為禁忌，不知如何以正面態度面對，家長對此疾病的傳染途徑更是錯謬。所幸，健康中心的護士很熱心、校長對健康促進很支持、家長對學校的教育活動也很尊重...等。藉著分析找出可以著力的點或需要提升的部份。

## 3. 研究問題要聚焦、可行。

研究問題所涉及的範圍與領域必須是自己具有合理的信心可以掌握與改變的。例如：如果您希望藉由說服家長戒菸來降低學生的吸菸率，恐怕就是自己難以掌握與改變的。

## 4. 尋求外部專家的協助

研究問題的分析是一個複雜且花時間的過程，現場的教育工作者有時提出的問題太模糊或太陳舊，有時會對問題缺乏意識，有時會因抗拒改變而沒有看到問題的核心...等。此時就需要諮詢外部專家學者協助進行問題分析。

**★應用：**就您目前行動研究的健康議題（例如：口腔保健、健康體位...），請您分析影響貴校學生健康的「行為」因素（即個人的知識、態度、行為...）以及「環境」因素（即學校健康政策、物質環境、社會心理環境...）各為何？

## (二)、研究者個人教育價值觀與信念的省思與反思

行動研究的目的不只要改進實務工作，更需要透過問題解決歷程，來增進實務工作者對自己的工作以及自己所抱持的價值觀與信念作深層理解。有許多時候，行動研究是在研究自己。教師可以透過實踐與研究，自己發展自己的教育實踐理論，不必完全依賴他人或專家的理論。

在做價值的檢視時，下列問題可以做參考

1. 您所抱持的專業價值觀與信念是什麼？簡單來說，您重視健康嗎？您覺得自己健康嗎？您為什麼健康或不健康？學校的學生健康嗎？您重視學生的健康嗎？您認為教出健康的學生有多重要？您的教學能帶給學生健康的價值觀並提升他們的健康行為嗎？這些思考，您嚐試寫下來嗎？
2. 您所抱持的專業價值觀與信念能體現在你的專業工作中嗎？您所抱持的價值觀或信念是否在現在的工作情境中被否定了？
3. 您是否曾構想出何種強況下您會喜歡或更喜歡您現在的工作？
- 4.

**★應用：**就您目前行動研究的健康議題（例如：口腔保健、健康體位…），請您分析影響貴校學生健康的「行為」因素（即個人的知識、態度、行為…）以及「環境」因素（即學校健康政策、物質環境、社會心理環境…）各為何？

## 三、撰寫行動研究日誌

對於教育行動研究者而言，持續不斷地撰寫研究日誌，是一種相當有用的蒐集資料證據的方式，也是促進研究發展的重要媒介。學者建議將研究日誌視為整個研究過程的*同行伴侶*，而不只是一個搜集資料的工具而已。能讓研究日誌與您的研究以及您個人的內在經驗產生關聯與互動，這樣撰寫日誌就會顯得極有趣。

撰寫研究日誌的目的在於記錄下研究過程中的行動、想法、感受與省思，以

便記憶、監控與分析親身經歷過的特定事件。起初對研究過程中重要或生動的事件進行紀錄或描述，日後可以對內容進行分類，成為資料分析的重要依據。

日誌可以紀錄的內容沒有一定的限制，研究過程中，舉凡上課或會議的內容或過程、個人對某些人的觀察、對剛剛完成的訪談的內容摘記或感想、研究情境中發生的小插曲、甚至是突然閃過腦海的想法或感受...等，都可以記錄進入日誌中。日誌撰寫的內容也不僅包含對事件或想法的報導而已，也包含個人的情感、詮釋、直覺、反省、甚至是研究假設等。

日誌應該包含描述性的紀錄以及解釋性的紀錄兩個部份。

### 1. 描述性的紀錄

包含如活動的說明、地點或環境的狀況、事件的描述、對話、手勢、聲調、面部表情、個人的特徵（如外表、說話風格）等，而你個人的言行，當然是描述的重點。

描述細節比摘要重要，特別的部份比一般化的部份重要。如果某人說了什麼話，最好直接紀錄他的說法。你可以在當時快速摘記在紙頭上，回去時再撰寫。

### 2. 解釋性的紀錄

解釋性的紀錄如感受、解釋、創見、反省、推論、預測、對自己預設立場或偏見的反思、可能的理論發展或研究假設...等。解釋性的內容往往會在紀錄日誌的過程中被引發。

日誌可以在日後重複閱讀，常常會因此對事件引發新的體悟，也可能發現一些錯誤。每次重複閱讀時有新的體悟，或形成的暫時性分析，可以將它們寫下來加上，但是記得要標註當時的時間。這些暫時性的分析有助於未來進行行動研究成果的評鑑。以下介紹幾點撰寫研究日誌的要點：

(1) 寫日誌要規律化，將它列在研究時間表中，漸漸讓寫日誌成為習慣。

寫日誌的樂趣往往需要經過一段時間才能建立

(2) 事件結束後愈快寫愈好。

- (3) 每一項記載都要包括：事件的日期、對事件重要的脈絡性資料（地點、天氣、參與者、氛圍...）等，並留有空白欄日後進行摘要或暫時性分析。
- (4) 行動過程中將一些重要事件、片段、想法等快速摘要在草稿上，之後再據以撰寫，如此可避免忘記。
- (5) 日誌具有個人隱私性，若日後要提供出來給研究夥伴共同檢視，你可以將某些你不希望別人看到的部份保留下來不提供。

研究日誌例子，一位中學英文老師教師研究日誌的摘錄：

十一月十四日：與 Susan（我課堂上的觀察員）討論後的筆記與反思

#### MINI 觀察的筆記

Susan 很重視教室內的吵鬧情形，重視的程度比我認為她重視的程度還高。我覺得她的期望是有一點不切實際的——她告訴我說她要到一所非常有常規的學校去服務，雖然我很可能沒以明白的表現出來，但是我有一種受傷的感覺。邀請一位突然來訪的人去做一些觀察記錄，是否有價值？我想能有一位固定討論、參與觀察的朋友或研究夥伴會是非常美好的一件事，但是我沒有辦法擁有這樣一個重要的夥伴，我以邀請 Susan 這種突然的來訪者協助觀察，似乎已是最好的妥協。

#### TNI 個別差異

1. Susan 說：第一小組似乎非常依賴 Amnon；例如，在一開始，Billy「趴在桌子上」——非常具有破壞性。

評論：難道是因為 Amnon 是大家都知道的電腦專家之故？Billy 缺了幾堂寫作的課，我需要額外去幫他補功課嗎？

（引自夏林清，2008，p22-23）

#### 四、三角交叉檢核法

所謂三角交叉檢核 (triangulation) 是一種研究資料的檢核方式，指對同一事件使用一個以上的資料來源來進行檢驗，透過多種不同的方法分別使用後，可以從不同面向了解事件的整個情境，提升研究的信度與效度。其特別常用在質性研究，以降低研究者的個人偏見。一般而言，資料來源最好有三種以上，一方面可以具備從多元面向來的檢核，另一方面，更可以在當有兩個觀點對立存在時，有第三個觀點來協調折衝其間的對立差異。

例如：為了解某個健康教育課在改變學生健康態度上的效果，教師除了使用問卷測量以外，亦利用訪談法訪談學生的健康態度。又如：為了了解推動健康促進學校是否提升了學校對健康的重視，研究者以問卷調查了解教師的健康覺知 是否提升之外，同時查閱今年與去年校務會議紀錄，比較討論健康相關議題的頻率是否不同，也訪問校長對學校健康促進的未來規劃是否將投注更多資源。又如：研究者將個人的研究日誌，交與研究夥伴來共同省思研究日誌所記錄的事件與對事件的詮釋。

三角檢核所交叉檢核的資料來源可以從不同的資料、不同的研究者、不同的理論觀點以及不同的方法論等而來。

**★應用：**如果您想了解學校推動的中午潔牙活動是否提升學生的牙齒保健行為，您在規劃資料蒐集方法時，可以規劃蒐集哪些資料？如何蒐集？以便將來進行三角交叉檢核？



## 參、學校行動研究輔導內涵

本年度依據行動研究的流程共需執行至少四個項目的行動研究輔導訪視，皆有不同的輔導主要任務，這是為了能夠完整的陪伴並協助學校做行動研究。至少有一次是到校的實地輔導，其餘可以到校輔導也可以透過健康促進輔導網路之中行動研究專區的線上輔導，或是電話、e-mail 等方式。

### 一、 問題診斷/需求評估及解讀

- (1) 輔導委員透過協助學校做問題診斷、需求評估以及解讀需求評估分析的結果，找出學生或是其健康促進對象的健康問題、影響因素（盡量包括行為因素與環境因素兩者）以及需要促進與提升之所在。相關內容可以參閱上段有關「研究問題的確認」一節。
- (2) 輔導委員可以透過溫和而帶者鼓勵與熱誠的方式，特別指出實務工作者對教育專業中矛盾、遲疑於改變的點，並讓他們了解自己願意以配合、支持、顧問或參與的角度協助他們，以鼓勵他們，激起他們行動研究的熱忱。

### 二、 健康促進策略擬定、成效指標(或成功標準)訂定、資料蒐集方法討論

- (1) 根據需求評估的結果，協助學校訂定校本的健康指標、成效指標、計畫目標或成功標準，並據以擬定健康促進學校的策略，此健康促進學校策略要能夠完成並達到成效指標或計畫目標等，策略應包括健康促進學校的六大範疇，使學校認識健康促進學校在做法上的完整性以及全面性。
- (2) 特別注意應該協助學校規劃資料蒐集的方法、資料蒐集的內容以及如何蒐集，以確保行動研究可以有充分的證據資料支持結果。特別應該鼓勵學校研究者寫行動研究日誌，寫好的研究日誌內容也可以跟您一起討論與省思，了解行動研究的歷程、效果以及個人的成長。此外，請您多鼓勵學校以多樣的方法蒐集資料，不要只限定在問卷調查。例如：可以多採取訪談法，了解不同的人對行動的看法或收穫；多蒐集幾份學生的作

業或學習單，進行較有系統的分析，不要只是略提學生作業或學習單上寫的內容而已。關於如何寫行動研究日誌，請參閱上段「撰寫行動研究日誌」一節。

- (3) 關於研究夥伴以及角色，可以參閱上段有關「行動研究的合作夥伴」一節。如果您與學校的關係信任度足夠，也可以擔任批判諍友、研究成果評鑑小組成員等。

### 三、 進行中困難討論諮詢

- (1) 學校在執行的過程中，如果有任何問題，皆可向中央輔導委員諮詢。
- (2) 請中央輔導委員協助學校解決在進行健康促進學校行動研究過程之中所遇到的問題，包括如：行動研究蒐集資料的監控與解讀、行動研究要如何依據資料修正、行動研究要如何與協同合作者合作、行動研究要如何做過程的評量...等不一而足。

### 四、 成果分析與報告撰寫諮詢

- (1) 成果分析可為量性與質性分析。報告撰寫有建議格式範本，請中央輔導委員協助學校按照格式撰寫。行動研究是不斷地觀察與行動，因此，成果報告中，應該要呈現學校「下一步」的行動方向，請輔導委員協助他們思考這個部份。
- (2) 關於如何做成果分析，特別是質性資料，可以參閱上段有關「三角交叉檢核」一節。
- (3) 此外，鼓勵學校自己進行簡單必要的統計分析，學校能親自統計分析出自己的研究結果並進行解讀，才能真正對學校有長期的幫助。您可以為學校舉辦一場統計工作坊來協助學校統計能力。退而求其次的作法是，您自己將結果統計分析出來後，一定要讓學校了解結果為何，並找時間跟學校共同討論結果的意義以及未來方向。最不建議的作法是，由您全權“包下”統計分析與成果解讀，這樣做，會讓研究過程支離，失去了學校行動研究的意義。



## 健康促進學校行動研究輔導紀錄表

學校：\_\_\_\_\_國中小 縣市：\_\_\_\_\_

日期：民國\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日 上下午\_\_\_\_\_點~\_\_\_\_\_點

### 輔導項目

①問題診斷/需求評估及解讀

方式：實地 電話 網路 e-mail 其他：\_\_\_\_\_，輔導委員：\_\_\_\_\_

②健康促進策略擬定、成效指標訂定、資料蒐集方法討論

方式：實地 電話 網路 e-mail 其他：\_\_\_\_\_，輔導委員：\_\_\_\_\_

③進行中困難討論諮詢

方式：實地 電話 網路 e-mail 其他：\_\_\_\_\_，輔導委員：\_\_\_\_\_

④成果分析與報告撰寫諮詢

方式：實地 電話 網路 e-mail 其他：\_\_\_\_\_，輔導委員：\_\_\_\_\_

⑤其他：

方式：實地 電話 網路 e-mail 其他：\_\_\_\_\_，輔導委員：\_\_\_\_\_

內容記要（如：所輔導內容、所解決困難、所達成共識、待解決問題…）：

填表人：

處室主管：

校長：