



讓體育課成為班級經營裡的一項秘密武器

——以國小高年級為例

楊安立 彰化縣彰化市中山國小導師

前言

12年國教上路，「體適能」成為超額比序項目之一，有趣的是誕生了一種另類的行業「體能補習班」，這「妙事」也許是給國人的一記當頭棒喝，運動真是重要呀！因此，老師、學生和家長開始重視體育，為了能在升學考試上加分，積極的藉由運動來培養或改善身體的能力，他們也許沒想到，這次的重視，讓學生從小培養了運動習慣，使身體更健康了，真是一舉兩得。

曾幾何時空蕩蕩的操場，現在常常人擠人，就以筆者所在的小學來說，每當一週二次的學生朝會結束後，那種萬馬奔騰人人參與運動的盛況（跑步要排隊、跳繩要卡位），簡直不輸給一座小型奧林匹克會場（如圖1、圖2）。

這種「上有政策」的確能衍生出「下有對策」的狀態，不過筆者認為，真正的「重視」體育，是要不斷的反問「運動」對自己的好處？

低成就、過動、小胖子的世代該補什麼？

筆者長期觀察自己的班級，不曉得大家是否有同樣的想法？每節下課時大約有三分之二的學生會出去遊戲、運動，而其中又以男生居多，難道女生自古以來就要和運動絕緣？另外，現今學生裡出現了一種新興類別，名叫功課訂正族，每班至少都會有兩三位孩子要利用下課時間補功課，而且有時候一補就超過半天，唉呀～當老師的到底是要選擇補救他們的「課業」還是？這世代的



圖1 朝會結束後的運動盛況1（左）

圖2 朝會結束後的運動盛況2（上）

孩子放學後都直接去安親班，吃得好動得少，肥胖孩子明顯增多，雖然肥胖不直接等於懶散，但事實上「過重」對身體是一種很大的負擔，也是隱形的健康殺手。「體育力代表著國力」這些政策宣導如何具體的落實，還是只是一時口號的呼喊？有一期《親子天下》雜誌內容中，斗大的標題寫著「大人該懂的過動世代」，其內文有個統計數據令人驚訝，在過去十年內過動世代，包括過動兒、亞斯伯格症、情緒障礙的小學生大幅增加，例如情障生增加了2.2倍、自閉兒增加了1.9倍，這些孩童過度極端、暴衝的傾向，讓原本就不好管理的小學高年級班級無疑是雪上加霜。

上述看似不相關，卻又串連在一起的現象可是讓「現代夫子」一個頭兩個

大，如何讓自己的班級變成理想中的樣子：「聽課時能安靜、活動時有紀律、比賽時能團結、又常保活潑和創意」，筆者大膽的提出一個作法——「讓體育課成為你班級經營裡的一項秘密武器」。很多學者專家其實都有提出保持運動習慣的好處，洪蘭（2009）認為運動會促進腦神經細胞活絡，不僅能讓孩童的專注力提高，更能讓思考靈活有創意；親職教育作家陳安儀（2014）也認為「坐不住的孩子，其實是動不夠」，讓孩子擁有更多的動態課程，例如跆拳道、踢足球、游泳等，等他發洩完精力後，在靜態的學習上表現更佳；而自己帶高年級的經驗，增加孩子的運動量和減少填鴨式教學的作法（每週利用一至二節彈性課程帶學生去運動），結果是



圖3 筆者與學生練跳繩

學生普遍在功課表現上越來越好，學生彼此間的感情急遽加溫，團結和守規的班風包容了、甚至改變了原本情緒有障礙的孩子，也讓好動、低成就的學生有某種表現的舞臺，提升自信心。

班級經營

隆·克拉克（Ron Clark）曾得到全美最佳教師獎，他的教書生涯曾被拍成電影，中文名稱叫做《熱血教師》，片中一幕讓我仍記憶猶新，有一位永遠不配合甚至在課堂上搗蛋，也曾讓他翻桌離去的黑人女孩，後來在他積極去瞭解女孩的背景後，克拉克試著進入她所屬的「次文化」，在課餘時欣賞並加入學生們的花式跳繩活動，雖然跳繩纏得他動彈不得，但他卻慢慢贏得了小女孩的

心。下面筆者要談的班級經營，並不會用傳統制式的理論來談教室裡的一天、一週或一學期的班級運作與待解決的瑣事，而會將隆·克拉克的著作《優秀是教出來的》書中所提及的「教學心法」和「普通班老師能執行的體育課」串連起來，因為主要的方向走對了，最終會走到班級經營最高的山頭。（圖3）

心法一：大人與小孩間的互動

隆·克拉克（2004）在書中提到四點：一、努力讓孩子喜歡你，但要建立在尊敬你的前提上。二、如果孩子喜歡你，就會努力配合你。三、孩子喜歡你對他們的期望。四、孩子喜歡知道有人在關心他們。

每個老師的亮點也許不同，有人會用說故事的方式，有人會帶孩子欣賞動植物，有人讓班上充滿藝術，有人會用課堂上數學或語文的專業來吸引學生，而筆者偏好用運動來和學生互動，因為自己喜歡看孩子在操場上、陽光下盡情的流汗和揮灑活力的樣子。

「投其所好」能打破老師高高在上與學生之間的隔閡，讓你能抓緊那群功課落後卻好動頑皮孩子的心，雖然喜歡

但是必須「尊重」老師，善用體育課與學生建立課前、中、後的規矩，包括行徑、整隊、分組比賽、遇到降旗（123木頭人，降旗後再完成比賽）等等應遵守的規矩，也誠懇的與學生溝通守規矩的理由和好處。例如：理由一「老師希望也相信我們能成為一流的班級」，理由二「讓我們動作快速、確實，把省下來的時間，用在讓你們盡情的運動」，當聽到這裡，沒有一位孩子會說「No」！而且這些非強迫性的規矩建立後，會慢慢轉移到其它學科的上課狀況，逐漸形成良好的班風。

近來有些研究試著探討「運動」和「品德」的關聯性，參與團隊運動到底有多大的好處？體育課前的期待，運動時釋放腦內啡讓心情愉快，公平的競爭，自我的挑戰與突破。我仍記得某年自己的班上進行「足壘」的分組比賽，當兩組平分時輪到最後一棒女同學「小芯」執踢，一開始她非常的沒自信，同隊一旁的男生著急的狂下「短打」的指導棋，我突然想到了「理解式球類教學」的準則，讓孩子自行去判斷與執行，在制止了同學的喧囂後我請她開始踢，只見那神來一筆的踢球，穿越了防

守者的天空，在那天放學後我看到平時較沉默寡言的她，展現出從未見過的燦爛笑容！

心法二：老師與家長間的互動

在剛接新班級時，我會把每週要增加一至兩堂體育課的概念利用班親會時與家長溝通，而且拜十二年國教的裨益，這原本就有利於孩子的想法能說得更大聲，到現在我對學科方面所做的「減法教學」，和對體育課所做的「加法教學」執行的狀況還不錯。我會直接與家長討論現在「安親班孩子」需要的東西，其實多數家長觀念都很好，學生的功課會擺在第二，他們最重視的仍是孩子的品格，只是忙於工作也不知道該怎麼做。筆者會列舉隆·克拉克（2007）所提出的幾項重要的人格特質說給家長聽：（一）熱情有勁、（二）勇於冒險、（三）創意不斷、（四）為人著想、（五）相信自己、（六）做事講方法、（七）跌倒了爬起來，這些亦是自己在體育教學時想傳達給學生的觀念，也鼓勵家長課後能讓孩子參與各種的運動團隊去磨練身心。

心法三：懲罰和獎勵

在執行「增加體育課節數」一定會遇到阻礙，在頭幾年實施時，仍會碰到不配合或能力不佳的孩子。筆者在課業上仍然把關嚴格，「今日事今日畢」是學習的基本原則，所以在剛開始時不免對不配合的孩子實施懲罰，那時很多學生是拿著數學、國語作業和我在球場上有約，而老師只有一個怎能分身呢？看到這樣，學生會自省與調整，原本不配合的在課業上會使出全力！於是，孩子開始相信自己「能動能靜」，開始在校內各項運動比賽取得好成績，榮譽感是給自己最大的獎勵。



普通班老師的體育課該如何上？ 對體育教育的建議

幾年前，在某屆學生投完20分鐘的籃球後，「她們」一群四五個躺在球場上「做日光浴」，驚愕的我問她們為何躺著，其實就好像在自問自答，愛好體育的自己並不等於體育專業，這堂體育課程確實讓學生感覺無趣。從那時起，我告訴自己一定要突破這種現狀，不能只是把體育課當作學科外的陪襯，或是讓學生放鬆的時間，而要發揮它最大的效益。於是筆者開始了一段讀體育研究所的路，過程裡曾設計體育課程與著手實驗教學，起初是野心勃勃的，希望能設計出讓普通班老師也能上的一系列羽毛球教學（如圖4），從接發球、吊球到

圖4 羽球課（左）

圖5 讓同學樂在其中的「躲避飛盤」1（左下）

圖6 讓同學樂在其中的「躲避飛盤」2（下）



殺球等，直到某天發現自己繞了好大一個圈子。當上完八週羽球教學後，在反省與檢討自己的教學時，某個週三下午學校的體育組長辦了一個「躲避飛盤」的教師研習（如圖5、圖6），這項在小學至少出現一年以上的運動深深震撼了我，因為參與運動的老師和同學在遊戲中玩得樂此不疲。對！對的！普通班老師需要的就是這個。范希真（2013）認為體育教學設計再好、再創新，如果老師不懂、不會，就不願意實施，如果能考慮到是否「非專業老師願意教」，讓動作設計、教學內容、教材教具的取得都能簡單化，老師們就會願意嘗試。

以下幾點是筆者對現行體育教育誠懇且急切的建議：

一、增加體育課時數，每周至少4節

根據統計，我國國小體育課每週平均約74.8分鐘，大約只有二節，與歐美先進國家平均180分鐘相比，明顯不足。筆者認為需加強宣導，應鼓勵普通班每週能多用一二節彈性課讓學生去運動，但最好能訂定政策以利推動。

二、推行週三體育精進研習計畫

教育部積極的在推廣「閱讀」，而體育為五育之一，亦應大力推行！筆

者認為必須將「體育研習」列為教師的必修學分，專業的體育老師能藉此互相切磋精益求精，而一般教師亦能經由聽聞、體驗，吸收到體育知識以促發教學的意願與動力。

三、普師體育素養之培育

教育是百年大計，雖然現階段教師的流動像死水，進不去也出不來，但仍要好好的計畫未來。持續培育體育專業人才是需要的，另外如能將「體育素養」也列入普通教師檢定的一項，是否可行？如此，師資培育機構會好好思考怎樣培養普師的體育教學能力。

四、集合專業人才，研發與「推廣」樂趣化體育

教育部體育司在2000年組成「學校體育樂趣化推動小組」，同年首次推展樂樂棒球和迷你網球（洪嘉文，2000）；另外2001年時引進軟式排球，在國小試探性實施樂趣化排球（程峻，2007）；到了2010年開始推動樂樂足球計畫，希望足球運動能普及（林德嘉、史渤海，2010）。這些樂趣化運動真是造福到廣大學生的利益，真讚！今後希望政府能更積極的推廣。而筆者有些建議，一個學校如果只讓體育老師去推

動，只是零星的力量，應思考如何讓普通班老師也加入陣容，這是需要再教育的。以筆者的學校來說，老師大概都已經認識樂樂棒球、躲避飛盤，因為這兩個運動有辦過校內研習，雖然絕大部分老師在參與研習時都認為非常好，但就是有個觀念問題，大家都認為「就體育老師去推吧」，如何去轉變這些觀念，需要搭配前述三點建議。

結 語

是否能感受到筆者對體育的熱愛，並且想把它傳授給孩子的一顆心？其實不管您對運動專不專業、技巧高不高超，只要願意嘗試，天真的孩子將會與您同樂；如果您願意，甚至還可以轉換空間到大自然去，展開各種冒險、挑戰，以體驗不同的學習方式（圖7、圖8）。把體育課當作秘密武器，可以分享教學轉彎的這種快樂，獨自閉門造車的做法成效很有限，希望大家能一起來做對的事情造福未來的學生！



圖7 沙灘上的體育課1



圖8 沙灘上的體育課2

參考文獻

范希真（2013）。體育教學快樂GO！學校體育，23（5），25-31。

洪嘉文（2000）。學校體育教具研發之介紹——以樂樂棒球及迷你網球為例。國民體育季刊，29（4），10-17。

洪蘭（2009）。運動改善情緒提升孩子學習力。瀏覽日期：2015年3月11日。取自<http://www.cw.com.tw/article/article.action?id=37222>

林德嘉、史渤海（2010）。國民小學樂樂足球推展感言。學校體育，20（4），22-33。

陳安儀（2014）。坐不住其實是動不夠。親子天下，63，122-124。

程峻（2007）。新興運動——軟式排球之介紹。學校體育，17（1），72-77。

隆·克拉克（2004）。優秀是教出來的。臺北市：雅言文化。

隆·克拉克（2007）。人格特質最重要。臺北市：雅言文化。