

體育課的班級經營

鄭如珍 台中市立豐東國民中學教師

前言

體育是著重於以身體經驗為主的教育，即是以身體為主體的教育，亦是人生各階段（孩童、青少年、成人、老人）的必修課。作為身體活動的一種形式表現，其實施目的在以各種方式的身體活動為手段或方法，達成教育的任務（程瑞福，2010）。「體育教學是一門藝術，也是一門科學；運用之精妙，存乎於一心！」有效的教學與班級經營技巧，能幫助體育教師教學過程進行更順利。然而，體育課以學生的身體活動為主，活動過程中受傷的危險性高；因此，體育教師比其他課程的教師，更須具備班級經營的技術。

教學是一有目的、有系統的師生互動的歷程，教師在教學中有兩項重要的任務：1.有效的教導，以增進學生的學習；2.建立良好的課堂管理，以維持上課的秩序。學生的有效的學習端賴教師有效的教導，班級秩序之維持則建立於教師有效的班級經營；體育教師的基本目

標是處理好班級組織管理與紀律控制等事宜，一旦達成，教師可專注於教學，提供學生獲得體育學習成功經驗。本文首先說明體育課班級經營的意義；其次探討體育教師的班級經營管理，最後歸納出體育課班級經營的建議。

體育課班級經營的意義

體育課程旨在研究教師課程價值取向、課程目標、課程內容、課程設計、課程模式、課程統整、潛在課程、課程評鑑與課程實施等（林靜萍，1998）。學校體育課程是指學生在學校內依循一定程序所進行的各種學習活動，凡在學校內發生的有系統、有計畫的體育學習活動，能促使其達成體育目標。體育是教育的一環，透過遊戲、動作與運動等身體活動而達成教育的目的。體育課程是指學生在學校或教師的指導之下，所參與的一切體育活動，是一種有計畫、有系統的內容與學習過程（周宏室，2003）。

班級經營是指教師或師生遵循一定的準

則，適當而有效地處理班級中的人、事、物等各項業務，以發揮教學效果，達成教育目標的歷程（陳木金，1999）。教師具有良好的教學技巧並無法防範所有的班級問題；一位有效能的教師也必須具備良好的班級經營效能，以保持學習活動的流暢。教師的班級經營效能是用以評鑑教師是否具備足夠的班級經營知識與技能的重要指標（陳木金，2006）。體育教學應涵蓋之內容包含：依據體育教學目標之教學計畫；因學生能力、興趣、發展、需要所作之教學設計；運用合適之教材與教法；透過合宜的運動設施與媒體為媒介；安排適當的教學情境；有目的的師生互動等歷程（鄭志富，2005）。

對學生而言，體育課應該快樂且有趣、且能幫助學生培養運動的興趣與習慣；就教師而言，教學前的規劃與準備、對學生的掌握與因應、提供正向的回饋、適當教學策略的選用、樂趣化教學、教學情境的建構與管理、教師專業成長等各方面皆能掌握。陳春蓮（2004）描述有效能的體育教師具有下列特質：教師在班級經營方面具有相當高的期待，包括學生學習時的秩序及紀律、課堂教學時間分配及管理、對學生學習狀況的掌握等。

1989年Sander提出，對體育教師而言，良好的班級經營可使規劃的教學活動順利展開，使教學時間做更有效的運用，其實施可從注意力管理、行為管理、組織技巧等三方面著手。從學生角度而言，1976年Nash談到，學生也希望教師能展現班級經營能力、維護秩序，使學生能充分參與各種活動（陳春蓮，

2004）。

Rink（2001）提及，體育教師實施班級經營時，應注意：1.正面鼓勵：助於激發學生學習動機，並製造快樂學習氣氛，教師事先讓學生了解期望、訂定規則的理由，能建立助於學習的環境。2.學生管理行為是學來的：教師對學生行為視為某種動作技巧，在課程前先建立一套固定的上課流程習慣，養成學生良好的上課秩序習慣。3.表達對學生投入學習經驗的期待：體育課程強調團體互動的學習，學生可藉由同儕行為的模仿示範，增進自己的運動技能，亦可減少不當行為的發生。

綜上所述，筆者認為體育課的班級經營，是指體育教師在教學時的人、事、時、地、物各項事務的經營，能預見在教學過程中可能會產生的問題、並具備問題解決之能力，使教師能順利的進行教學活動；其內容包含教學環境、教學時間、師生關係、班級秩序管理等面向的經營。

體育教師的班級經營管理

良好的班級經營是成功的體育教學的先決條件，而有效的班級經營能力更是體育教師需具備的；教師應依學生個別差異及不同運動項目之特徵，指導學生對該項運動之基本能力與正確技術之學習，採用多元化的教學原則，奠定參與運動的基礎。以下將從教學環境、教學時間、師生關係與秩序管理等面向加以探討，並輔以筆者在體育教學上遇到的情境與應對方式，與讀者分享。

一、教學環境的經營

體育教學與學科教學最大的差異在於場地與器材，如何善用學校有限的空間與資源，實為體育教師智慧之展現。場地充裕，可將學生分小組同時進行練習，但在場地有限的情形之下，變通方式可將學生分組、分段輪流練習，在避免互相干擾的情形下讓每位學生有足夠的空間與時間活動。例如：全班如何同時在一個籃球場上練習運球而不混亂？筆者作法是可先將學生分成四組，一組練習行進運球，其餘練習原地運球，採取輪流方式進行，如此能掌握秩序，也不會因場地有限而過於擁擠，更能注意到安全的維護；器材設備的分配與運用，也是一門學問。以下提供筆者的親身經驗：

（一）問題情境

體育課器材的使用是上課必備。但當學生聽到老師下令「拿器材後開始練習」，首先映入眼簾的卻是爭先恐後如人肉戰場般，器材籃子周圍擠得水泄不通、學生搶器材搶成一團，跑得快的先搶先贏、動作慢的拿到的球往往不是「破損」就是「有缺陷」！

（二）對應妙招

體育器材充足與否，視各校狀況而定。筆者的服務學校器材充足，排球、籃球、羽球拍、桌球拍、足球、跳繩、扯鈴，上體育課足夠全班學生一人一份用具；如此，器材維護更顯重要，而收發器材的秩序維持得當，不但可以在最短的時間內將器材分配到每位學生手中，更能避免器材因搶奪過程中遭到破壞。

在動作說明、示範、講解之後，統一發放器材，能提高學生聽講的專心度。首先讓全班

以集合隊形蹲下，由第一排學生為代表，領取器材，每人拿四份回到隊伍向後傳（由於敝校體育課依場地分配上課項目，每個項目兩週共四節課），四排學生分別在四節課中輪流代表領取器材，每個人都有機會代表領取、優先選用，既公平又有秩序，下課前的器材歸還也是同樣方法；一節課裡的發、收器材是同一代表人，收足四份並檢查器材完整如初，才能交還回器材籃子中，這樣也可以省下最後清點器材的時間。如此人人有服務的機會，更重要的是能養成學生愛惜物品的習慣與做事情的負責任態度一有始有終。許多小細節、生活習慣都是由平時培養，讓學生上體育課不只有學到運動技能，同時更能兼顧認知與情意！

二、教學時間的經營

教學是有計畫的活動，每節課都有既定的學習內容與預定的教學目標，教學時間的分配與掌握，是體育課成功與否的重要關鍵。一堂體育課時間可分為：學生學習參與、教師說明與講述、管理等三部分；其中學生至少應利用70%以上的課堂時間參與學習活動，教師講述與管理時間不應高過15%；有效的組織教學內容與練習活動，流暢教學流程；發揮小組團隊合作功能，在點名、器材分配、練習等各方面，都能減少時間的浪費。鼓勵學生把握體育課，善用時間活動筋骨。

由於一週僅有短短兩節體育課，一定要把握上課時間，讓學生充分活動；集合迅速效率高，整班看起來有精神、有活力，更能顯現出體育老師的班級經營大成功！以下是筆者與學生培養集合默契的方法。

（一）問題情境

在課堂中的集合效率差，學生三三兩兩、散漫歸隊，往往需要花費3-5分鐘才能全班集合完畢！如何加快學生集合速度，節省寶貴的上課時間、同時提高團隊精神？

（二）對應妙招

體育課堂中的集合，分兩部份：

1. 做操的散開與集合：與學生培養默契，散開或是集合的口令一下，三秒鐘要到達定位，教師可倒數三秒，三秒的長短教師可彈性控制，一方面可以和學生趣味互動，訓練反應，一旦學生養成迅速的集合習慣，活力精神自然隨之呈現。
2. 課堂中或下課前的集合：集合哨音響畢，依小組為單位集合，最慢到齊蹲下的一組，要負責該堂課程的場地復原、器材整理並歸還，默契養成後，當學生聽到集合哨音，自然會以最快最安全的速度歸隊集合；此方法除了可以藉由同學之間互相提醒增進團隊精神之外，同時有效又快速的集合全班，更可以達到點名的功效，一舉數得。

三、師生關係的經營

教學目的在於使學生經由學習獲得知識與技能，教師應營造安全、溫暖的學習環境與氣氛；師生之間的真誠溝通和良好的互動關係，更能提高學生學習興趣。教師在教學過程中，宜多鼓勵、少責備，尊重學生並提供學生表現的機會，協助其獲得成功經驗，在練習過程中體會到成就感，建立自信心；強調課堂參與而非競賽爭輸贏，依學生能力因材施教、對學生

懷抱適切的期待，讓學生感受到教師對每個人公平的關心與肯定，適時的參與學生活動，與學生一同享受運動樂趣。

「全面參與」和「人人成功」是運動教育教學的基本原則，如何在體育課中師生相處融洽？老師首先要能抓住學生的心！以下為體育課中常出現的狀況。

（一）問題情境

體育課程正常教學，認真的老師正努力的示範動作，並要求學生練習。但學生們卻無精打采，一心只想自由練習，此時教師如何能和學生達成協議，讓他們開開心心的認真上課？此外，在自由活動時，女生不愛運動，只喜歡躲太陽、在樹下聊天休息，如何能說服她們起身動一動、充實地過完體育課的寶貴時光？

（二）對應妙招

以交換條件方式鼓勵學生積極學習：上課表現佳，認真的完成該節課的教學進度，則能享受更多自由練習的時間。如此，學生將更積極、認真、專注的學習，不但教師上課效率提高，也省下管理秩序的麻煩（學生很期待下課前的自由活動時間，因而會發揮同儕的約束力互相督促要認真上課），師生互惠且一舉數得，你我都開心！對於不愛運動的學生，先鼓勵其「動起來」，讓學生在聊天的同時，給予與該節課相關之簡單練習任務，如：罰球線投籃團體（5-6人）總進球數達到30球後即可休息……等。當然，教師也可和學生一同參與任務，且目標難度要適當，建立學生成就感後將可漸漸提高學生參與課程的興趣。

四、班級秩序管理的經營

體育課的秩序建立，是影響教學實施的首要；包含規則、慣例的建立、維護秩序、矯正不當行為，目的在於促進學習、確保活動安全、維護器材與設備等。良好的秩序，須建立在教師與學生共同達成協議的規則上。Rink（2001）認為規則應能清楚傳達教師對學生適當行為的期待，基本規則包括「支持同學的努力」、「尊重他人的權利」、「愛惜器材與設備」、「盡力嘗試」等，盡可能與學生商討，規則應簡明且易記。建立慣例，有助於處理教學情境中會重複出現的情況，諸如：點名方式、暖身活動、運動器材的借用分發與歸還、集合默契、分組練習方式等，慣例的進行，將可節省處理與說明的時間。規則與慣例建立後可以減少紀律問題，但仍須維護秩序、增強適切行為、建立楷模，以多數學生的學習為優先考量。有效能的班級經營管理，除了能建立秩序之外，還必須運用規範處理並矯正不當行為。教師在處理學生違規行為前，要先了解原因，以問題解決為焦點，對事不對人；秉持公正客觀來處理，同時應避免影響其他學生學習的權利。

（一）問題情境

學生上體育課心情輕鬆之餘，喜歡以搗亂、搞怪動作來引起他人注意，以至於影響教學活動的進行。抑或是在學生動作練習的時候，不當使用器材並干擾同學練習。

（二）對應妙招

學生擁有犯錯及學習的機會，因此第一次擾亂秩序時，教師先以口頭提醒，並了解擾

亂的原因，若提醒無效，再次影響上課，將剝奪其練習權利，請擾亂的學生站在旁邊觀摩同學，抑或是由老師個別指導，增加學生動作練習的次數，要求完成正確動作，使其動作更為熟練。

結語

運動習慣的養成，要從小開始紮根，因此，基層教師扮演相當重要的角色。學校體育課程是學生接觸體育的首要之地，將引領學生建立終身運動之習慣。「成功教學」絕非偶然，乃是熱誠、經驗與認知的結晶。在不斷的嘗試中，吸收各種經驗，經過豐富的體認，方能獲取「得心應手」的實務，讓理論與實務相配合。

教師班級經營的技巧和學生的學習效能之間有直接關係。班級經營涉及教師與教學情境中的人、事、時、地、物的互動，呈現教師維持教室中的適當行為和組織整個班級時所具有的能力與態度。有效能的教師可以維持並提高學生對教學活動內容的參與度，反之，則會因為花太多時間在處理班級經營的問題而影響主要的教學。由於體育課在戶外活動範圍廣，上課秩序也往往比在教室裡更難掌握，若能有效運用體育課班級經營技巧，師生互動良好，體育教師上課也可以省下許多秩序管理的時間及力氣，學生更能充分學習。體育課的班級經營，考驗體育教師班級經營的技巧發揮。

筆者在教學現場中發現，有效的體育教學若能以良好的班級經營為前提，將更能提升學生學習效果。體育教師在從事教學活動時，可

善用合作小組，發揮學生團隊合作的精神，不論是集合點名、器材分配、教學活動參與、班級秩序管理、同儕激勵、楷模示範等等，將助於班級經營面面俱到。若能對班級經營抱持主動積極的態度、以身作則，教師的言行舉止與態度對學生將產生正向的影響力，並能減少學生不當行為的出現，建立一個愉快、有趣又安全的學習環境，確保學生能樂在學習並達到每個人自我預設的學習目標，教師善用熟練且多元的教學方式，激發學生學習動機，依學生的能力調整教學步調因材施教，真誠的鼓勵與讚美可使學生自動投入練習、提升自信心與成就感，能見到學生快樂學習、樂在運動、培養多元的運動興趣，是每位體育老師自我期許能達成的成功班級經營！

參考文獻

- 王敏男（1995）。體育教學研究——班級經營。*國民體育季刊*，24（3），106-115。
- 周宏室（2003）。運動教育學。台北市：師大書苑。
- 周宏室（主編）（2002）。運動教育學研究法。台北市：師大書苑。
- 林靜萍（1998）。運動教育學研究的發展趨勢。載於許義雄等（合著），運動教育與人文關懷（下）——課程與教學篇（頁269-306）。台北市：師大書苑。
- 許義雄、黃月嬋（譯）（2001）。體育教學策略（Teaching Physical Education for Learning, 3e）。台北市：美商麥格羅·希爾。（Judith E. Rink著）
- 許樹淵、許梓宜（2005）。運動教育學。台北市：師大書苑。
- 陳木金（1999）。班級經營。台北市：揚智。
- 陳木金（2006）。從班級經營策略對教學效能影響看師資培育的實務取向。*教育研究與發展期刊*，2（1），33-62。
- 陳木金、蘇芳嫻、邱馨儀（2010）。國民小學教師創新班級經營指標建構之研究。*創造學刊*，1（2），17-42。
- 陳玉枝（1996）。淺談「時間本位」模式的體育教學過程評量——MET分析法。*中華體育*，9（4），22-28。
- 陳春蓮（2004）。體育教學的反省與實踐。台北市：師大書苑。
- 陳迪珊（2008）。暖身運動影片教學手冊。台北市：國立教育資料館。
- 程瑞福（2010）。學校體育課程與教學——從標準化到彈性化。載於許義雄（總編），我國學校體育現況與展望（頁123-194）。台北市：國立教育資料館。
- 蔡清田（2008）。課程學。台北市：五南。
- 鄭志富（2005）。體育行政與管理。台北市：師大書苑。
- 謝文寬，謝瓊渝（2000）。適應體育教材與教具。台北市：國立台灣師範大學。