

國小健康與體育室外課班級經營之經驗分享

邱秀蓮 桃園市快樂國民小學教師

前言

進入教學現場多年，深深感受：有效的課室行為管理，是教師專業及有效教學的前提（林安迪，2009），而體育教學中課室管理的良莠更是直接影響了體育教學的成效（周禾程、周宏室，1999）。課室管理又稱班級經營，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）。一位有效能的教師必須具備良好的班級經營效能，以保持（學生）學習活動的流暢（鄭如珍，2011）。良好的班級經營效能來自於教師本身不斷的學習、自省與同儕間的對話交流，以下就筆者在健體室外課班級經營的經驗提出個人的作法。

教師的個人準備

教師適當的上課穿著與充分的課前準備是給予學生良好的教師專業印象。

- 一、**適宜的運動服裝與鞋**：端莊合宜的服裝體現了教師的意象，一位健體室外課教師上課應穿著有領的運動衫為主、運動鞋（王儷靜，2012），並隨時整理自己的儀容。
- 二、**隨身配戴聲音響亮的哨子**，並瞭解吹哨方法、常用的哨音指令與使用時機，以利健體室外課的班級掌控。
- 三、**合宜的健康防護**：健體室外課通常在廣闊的操場進行，為避免中暑與曝曬強力紫外線中，教師定時塗抹防曬乳與配戴變色鏡片，以及定時補充水分，是永續教學的健康防護方法。
- 四、**熟悉互動的基本動作口令**：為使國小學童專注於教師指令，教師可運用與學童相互應和的簡易整隊口令。例如：整隊看齊時，口令「向前看～」應和「起」且雙手舉平對齊前一位同學、口令「手放～」應和「下」且雙手放置雙腿旁。

編製簡易的授課大綱

現行的健康與體育課本體育部分編寫的內容比實際授課時數多，其目的希望授課教師能依學校場地限制、氣候等因素挑選適合的單元內容教授，每位健體教師應編製適合的學期授課大綱。在開學前，配合課本內容、學校場地限制、不同季節的天氣變化，與授課者本身運動技能等因素設計一份簡易的學期授課大綱，再依教授不同班級的學生能力稍微修改。在開學第一週內，向學生說明學期健體課程上課內容與評量時程，事後張貼在各班教室公布欄，以便學生查詢，以裨學生瞭解本學期教學內容並做準備。

學期授課大綱設計方式，前兩週以和緩的身體遊戲、建立學生基本動作與以培養師生互動與同儕互動默契為主，期末學期成績登錄後兩週以加強體能活動或是複習運動技能為主；以教授四大運動主題為原則，以每四週一主題為原則。再依照氣候決定教授四主題教授順序，以下學期的課程設計為例，一般在清明節前後天氣較不穩定，以及六月後艷陽高照，不適合長時間紫外線曝曬，故第一和第四主題宜安排室內外皆宜的課程。附件二是筆者依據學校場地、氣候及本身的運動技能、學生能力等因素挑選而編排的學期授課大綱，捨棄課本編排的舞蹈與基本武術，一學期依序教授跳繩、跳遠、足球、游泳，期末學期成績登錄後複習墊上運動。

建立班級默契

良好的班級經營關鍵在建立班級上課規範與師生默契的培養，為營造良善學習氣氛，教師應掌握開學初期的黃金期，與學生建立共同的班級上課規範，其要點建議如下：

- 一、**明確的上課規範**：第一週上課時，向學生說明上課應注意事項（如附件一），取得師生雙方共識，事後將上課應注意事項以文字說明張貼在該班學生教室，提供學生查閱。
- 二、**固定的集合地點**：健體室外課依不同的內容而有不同的上課地點，即使如此，為了不讓學童混淆，在固定的地點集合，再將全班帶到不同的上課地點為佳。
- 三、**清楚的動作指令**：開學初期，複習與教授「整隊、行進、立正、稍息、蹲下、原地前後左右轉法、運動隊形的變化以及二路縱隊變四路縱隊變化方式」等基本動作，有助於往後教學的流暢性與一致性。基本動作指令的口訣要領可查閱教學指引，另外「二路縱隊與四路縱隊變化」方式可參閱圖 1 圖案與文字說明。

另外，更須熟悉學生的姓名或座號，隨時掌握學生狀況。教師如能熟悉學生的姓名將易於班級經營且營造良善學習氣氛，但是

健體室外課不似在教室可以利用學生固定座位的方式記住學生的姓名或座號。教師可按照學生座號來編排隊形與分組練習名單並利用固定分組練習的方式與讓學生在室外也有固定的「座位」，如此一來，教師較容易掌握學生的學習狀況並可以給予正確的回饋。

室外課的流程

一節的健體室外課應要包含準備活動、發展活動與綜合活動，課堂參與學習時間應佔 70% 以上（鄭如珍，2011），以及課程中讓學生有適當的休息時間。

- 一、**活潑有趣的準備活動**：教師可以依每次上課的內容與班級學生屬性，將一般制式的暖身操改為遊戲方式暖身或是分組體能訓練，讓課程有變化。
- 二、**合分合分的發展活動**：學生在室外的注意力時間短，教師講解課程內容時宜以示範為主，說明簡潔扼要，摘取一、二點重點即可，時間不宜超過 3 分鐘。學生練習，教師行間巡視一方面可以降低問題行為發生，另一方面可以給予學生個別回饋，包括讚美、糾正與肯定，客觀的回饋可幫助學生看清自身的行為與進步狀況（林明烜，2001），例如：2 號做的很好，用手指運球。每次練習時間不宜超過 10 分鐘，過長的練習時間，學生錯誤的動作容易固著，事後不

易改變且學生之間容易發生打鬧的情形，可用「集合講解示範→練習→集合動作修正→再練習」的教學模式。

- 三、**加強印象的綜合活動**：觀摩與反覆練習是學習的不二法門，透過學生觀摩動作正確的學生之動作與分組相互觀摩，可以加強正確動作印象；每節給予回家功課練習，有助提高學習成效；適時給予分組競賽可以增強學習動機與樂趣。

總結性評量

「低標準高成就」的評量會讓學童喜歡運動，增進學童體能與健康，學童願意持續運動。以附件二為例，達到跳繩前迴旋併足連續跳 30 下就可以獲得 100 分，會使學生願意努力練習。規劃學期課程大綱時，將學生可以在平日自行練習的運動項目列為優先教授的運動項目，並留其中一項於學期結束前評量，可以讓學生在平日課後練習，增加體能與養成運動習慣。在附件二中，第 5 週教授多人跳大繩，在第 21 週才進行測驗，學生可共同利用下課或課間時間練習。另外，評量時間避開學校定期評量時間，可減少學生面對多項測驗的壓力。重要的提醒，健體的學期成績要在筆試期末評量前登錄，以避免影響導師學期成績結算統計。

面面俱到的健體教師

以往的體育課改名為健康與體育領域，顧名思義就是希望在身體活動的當下擁有健康的身體。在健體室外課讓學生擁有健康知識與行為是專業的健康與體育教師與一般教師最大差異。作法舉例如下：

一、**適時補充水分**：提醒學生上課攜帶飲用水，配合「合分合分」的課程設計給予學生在集「合」時間適時休息與補充水分。

二、**適宜的服裝儀容**：學生上課整隊時，先要求學童整理服裝儀容，配合天氣狀況，請學生脫外套方便運動。在青春期的女學童喜歡穿外套遮掩身體的變化，此時教師要有技巧性的要求學生脫外套，消極方面是避免學生中暑，積極方面是讓學生對於青春期身體變化擁有正向的思維。此外，提醒學生上課前將鞋帶繫好，一方面維護學生活動安全，另一方面有助於教學的流暢性。

三、**小動作維持身體健康**：學生下課前，提醒學生洗手以避免感染腸病毒、擦汗可避免產生汗斑。

四、**避免過度曝曬**：空曠無障礙的操場是最適合的上課場所，但免不了豔陽的照射。為避免紫外線過度曝曬，教師進行示範講解可在樹蔭下進行，再分組到操場進行練習。值得一提的是，教師在室

外講課應站向陽面，學生站背陽面，反之，陽光直射學生眼睛，學生的眼無法專注示範動作。教師如戴變色眼鏡面向陽光，也能自在面對學生。謹記，無論是否雨天，都不可在溼滑的場地進行課程，以防學生不慎滑倒骨折。

五、**安全的防護措施**：教師向學生詳細說明遵守分組練習的規定可避免哪些傷害，學生較能遵守規定與注意自身安全，減少學生上課發生意外的機率。

例如：實施跳繩時，除了前後適當地間距，規定學生排隊面同方向的跳繩，能幫助學生避開只有來自前方的危險。另外，訓練學生擔任保護員，協助同學安全的運動，例如：使用海綿墊練習跳遠，海綿墊的左右兩方要指派四名保護員固定海綿墊並適時保護同學。

結語

猶記，初任健體室外課教師時，教學內容雖已事前準備，面對學生行動的掌握與班級經營的管理，下課時心中總有打完一場硬仗的疲憊感覺。透過前輩的指導、自省與時間的歷練，發現教學如能先「心平氣和」且「平順」的上完一堂課，將會有心力嘗試新的教學方式。上述的方式似乎平淡無奇，卻是教學基本的要領，掌握基本要領，教學求新求變都是簡單的事情。無論教幾年的書，

每次帶領的學生都不一樣，教學就要「不斷的變」，唯有教師掌握教學基本要領，才能冷靜的改變與提升教學內容與品質。

參考文獻

王儷靜 (2012) 教師甄試的服裝符碼，時髦止步？
性別平等教育季刊，53，39-43。

周禾程、周宏室 (1999)。體育教師觀察系統之研發。*大專體育學刊*，9 (3)，35-46。

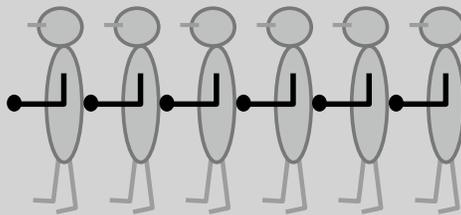
林安迪 (2009)。體育課室管理策略。*學校體育雙月刊*，110，105-110。

林明虹 (2001)。體育課之班級經營初探。*國立臺灣體育學院學報*，9，301-307。

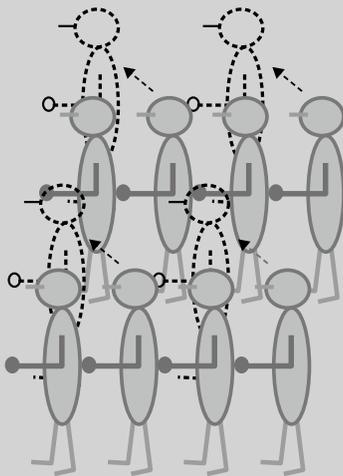
陳文長、張耿介 (2006)。體育教師教學準備量表之信度與效度分析。*國立體育學院論叢*，16 (2)，387-401。

陳木金 (1999)。班級經營。台北市：揚智。

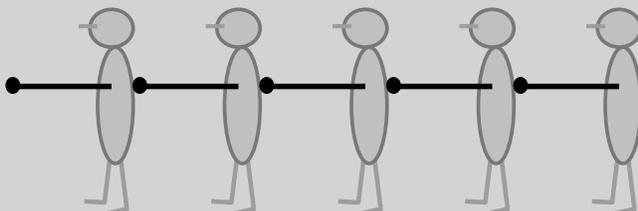
鄭如珍 (2011)。體育課的班級經營。*學校體育雙月刊*，127，117-122。



二路縱隊，學生前後保持舉半手的距離。



二路縱隊雙數位置的同學往右前方跨一大步，站至單數位置同學旁邊，二路縱隊就會變成四路縱隊。



四路縱隊，學生前後距離剛好是保持雙手平舉的距離。其優點是學生不會因前後移動影響整隊時間，整體動作畫面簡潔有力。

圖1 二路縱隊變四路縱隊的簡易方式

附件一

健體室外課注意事項

一、全班須知

(一) 準備	1. 穿著運動服裝與運動鞋、攜帶飲用水。只要穿著適合運動的服裝即可，不可穿運動涼鞋。 2. 身體不適者，排在隊伍之外休息。
(二) 上課初	1. 上課鐘聲響畢一分鐘內，集合整隊。晴天：全班跑操場2圈；雨天：開合跳100下，之後由健體長帶領暖身操。 2. 激烈運動後（跑步、感覺很喘），踏步調整呼吸；待不喘後，再坐下休息和喝溫水。 3. 若上課因公遲到的同學，請出示上課延誤證明單，例如：請老師寫張便條說明。
(三) 上課時	1. 按老師指示方向行動，整齊有序、沒受傷。 2. 如有事要離開班級活動區域時，一定要告知老師。例如：上廁所、喝水。 3. 上課期間若發現可疑人、事、物時，請立即告知老師。 4. 適時喝水。
(四) 下課前	1. 整理活動場地，撿拾垃圾。 2. 器材借用如有遺失或損壞時，需照價賠償。 3. 擦汗避免汗斑、洗手避免腸病毒。
(五) 評量	1. 回家練習。 2. 按授課大綱準備評量項目，依號碼評量；每次三次機會。 3. 可以反覆評量至自己滿意的分數。 4. 補測評量，請在上課前告訴老師；下課前5分鐘接受補測，或是與老師約特定時間。 5. 學期總分：（各項評量分數+上課表現分數）的平均；請珍惜每一次評量機會。

二、健體長的責任：

- (一) 上課前：前一節下課借用上課所需的器材。
- (二) 上課初：集合整隊點名、服裝儀容檢查、調查回家練習項目。
- (三) 上課中：帶領班級跑操場、帶領暖身操、動作示範。
- (四) 下課前：清點借用器材數量，下課歸還器材。
- (五) 熟悉整隊與做操口令。
- (六) 回家練習：將每節練習項目寫在黑板，提醒同學練習。

三、室外健體上課表現分數的評定方式

- (一) 加 1 分：穿著運動服與運動鞋、攜帶飲用水、帶上課用具、課後有練習。
- (二) 加 2 分：自願示範。
- (三) 扣 1 分：遲到；故意不按指示行走，危害他人安全。

附件二

五下室外健體授課大綱（100 學年、南一）

週次	教學進度	課本	器材 / 地點	評量
1	<ul style="list-style-type: none"> 基本動作複習：整隊、行進、立正、稍息、蹲下、原地前後左右轉地、運動隊形的變化、二路縱隊變四路縱隊變化方式 講解本學期教學大綱與測驗內容 講解上課規範與成績計算方式 基本體能訓練遊戲 	自編	角錐 / 操場、走廊	
2	<ul style="list-style-type: none"> 跳繩：前迴旋併足連續跳、後迴旋併足連續跳 	28 ~ 30	自備跳繩 / 操場、走廊	
3	<ul style="list-style-type: none"> 跳繩：連續雙人跳繩（母子跳） 	33	自備跳繩 / 操場、走廊	<ul style="list-style-type: none"> 前迴旋併足連續跳 20 下 / 90 分 + 1 下 * 2 分 後迴旋併足連續跳 8 下 / 90 分 + 1 下 * 5 分
4	<ul style="list-style-type: none"> 跳繩：連續前交叉 	30	自備跳繩 / 操場、走廊	<ul style="list-style-type: none"> 連續雙人跳繩（兩人位置要互換）8 下 / 90 分 + 1 下 * 5 分
5	<ul style="list-style-type: none"> 跳繩：6 人團體連續跳大繩 	30	大繩 / 操場、走廊	<ul style="list-style-type: none"> 連續前交叉 8 下 / 90 分 + 1 下 * 5 分
6	<ul style="list-style-type: none"> 跳遠：跳箱跨越 跳遠：起跳腳練習 	45、46	跳箱、海綿墊 / 活力館	<ul style="list-style-type: none"> 計時前迴旋併足跳（不用連續）300 下（依全班個人時間排序計分）
7	<ul style="list-style-type: none"> 跳遠：踩踏彈簧踏板起跳 	47、48	彈簧踏板、海綿墊 / 活力館	
8	<ul style="list-style-type: none"> 沙坑跳遠 	48	角錐、鏟子 / 操場	
9	<ul style="list-style-type: none"> 沙坑跳遠 	48	角錐、鏟子 / 操場	沙坑跳遠
10	<ul style="list-style-type: none"> 足球：控球、停球 	82	操場	
11	<ul style="list-style-type: none"> 足球：曲線控球、足內側踢傳 	84	操場	
12	<ul style="list-style-type: none"> 足球：足內側踢傳、足背踢傳 	84	操場	
13	<ul style="list-style-type: none"> 分級游泳教學 	52 ~ 57	威尼斯游泳池	
14	<ul style="list-style-type: none"> 分級游泳教學 	52 ~ 57	威尼斯游泳池	
15	<ul style="list-style-type: none"> 分級游泳教學 	52 ~ 57	威尼斯游泳池	

週次	教學進度	課本	器材 / 地點	評量
16	● 分級游泳教學	52 ~ 57	威尼斯游泳池	
17	● 分級游泳教學	52 ~ 57	威尼斯游泳池	晉級測驗
18	● 分級游泳教學	52 ~ 57	威尼斯游泳池	晉級測驗
19	● 墊上運動：複習前滾翻	81	海綿墊 / 活力館	● 6 人團體連續跳大繩分組競賽
20	● 墊上運動：複習後滾翻	81	海綿墊 / 活力館	● 6 人團體連續跳大繩分組競賽
21	● 墊上運動：斜坡前滾翻	79、80	海綿墊 / 活力館	
22	● 墊上運動：斜坡前滾翻	79、80	海綿墊 / 活力館	

