

六年級是最後一年了，學校活動時間緊湊，會不知不覺就到了畢業那天，希望在最後一年能好好珍惜僅剩的時間。

班級經營目標

1. 培養孩子思考能力：讓孩子去思考行為的後果，比只是讓他遵守約定來得有效。逐漸進入青春期的孩子，會開始衝撞體制、挑戰權威。讓他們思考自己的行為，讓孩子知道這麼規定是有其前因後果，而不只是防堵他們的行為。教會孩子建立自己的思考模式，將資源與時間做最有效的利用。
2. 品格教育的成形：重視孩子們的常規建立，學會尊重別人別人才會尊重你。注重孩子與同學的相處，學會正確表達自己的情緒，並尊重別人的不喜歡、不願意，了解並反省自己是否已經情緒勒索別人。
3. 重視多元發展：重視孩子在教學過程的學習態度與理解，即使孩子跟得很慢，也不能讓他原地不動。調整學生需要的學習難度及方法，找出適合的路線讓孩子能自己慢慢跟上。適時給予鷹架協助，或請同學當小老師，能夠教會別人才是真正懂了。讓學生了解不要怕跌倒，也不要害怕落後，老師只怕你不想前進。
4. 訓練孩子主動表達，培養民主精神及彼此尊重：班上重要事物可以一起表決，尊重意見不同的人。讓孩子知道，我不必因為大家舉手就跟著舉手，也不會因為意見不同就覺得會被排擠。
5. 多給孩子課外閱讀，加強閱讀能力：鼓勵學生閱讀小說，不要再以繪本、漫畫等作為心得材料。

班級經營策略

1. 由於接下以前六甲掃區，用有限的人力掃大範圍區域，因此工作的安排上以分組區域負責。讓學生幾個一組負責一部分區域，學會協調彼此，互相支援。
2. 值日生改成自己倆倆找好夥伴，讓工作樂在其中。
3. 組別每兩課國語調整一次，學習跟和各種個性的人相處，互相磨合彼此的稜角，學習在團體中互相配合。六年級後，會以質異分組為主，讓動作快的幫忙帶著其他組員。讓學生知道你多交會一個人，就等於你自己多複習、練習一次。
4. 幹部在期中段考換一次，培養學生的管理能力。幹部不再重複，每個人都能做被管理者與管理者。學會領導別人，也要學會被領導。
5. 班級公約只有：什麼時間做什麼事情，把事情做對，把事情做好。所以為了能把事情做對做好，孩子就會開始去預先設想狀況，找出方法做事。如此就是一種自治、自主思考、獨立行動、相互配合等等的訓練。

教學重點

1. 國語文延續以往預習單的方式進行，作文目前原則上每個單元一次。
2. 日記會逐漸增加字數，培養生活用心體會，就能處處是心得。
3. 數學要相信：慢慢來比較快，利用數學練習簿，有空就出題目練習，慢慢累積能力。畢竟數學的能力是長久的累積，而且是無法中間有出現斷層，所以較慢的學生會有較多的訂正工作。
3. 數學要求確實的訂正。訂正的功夫在將來國高中是非常重要的事，從現在就要好好培養，確實扎跟打下基礎。將來在面對每個科目，都能夠適用。
5. 使用榮譽卡制度，每次段考結算，培養學生正向的榮譽感。
6. 平常排隊、上科任課、打掃工作等養成學生自律與合作，而不是老師在看才好好做。生活即教育，常規在生活中養成。

7. 體育課以培養孩子興趣為主，比起運動技巧，讓學生有運動習慣更重要。

親師溝通

1. 學生上學核心時間為早上 7:20 至 7:40，太早怕有危險，太晚會影響學生在學校作息。
2. 服裝一三五體育服，二四校服。
3. 每天叮嚀學生整理書包，自己的餐盒自己洗
4. 希望家長能幫孩子準備早餐，最好的話能夠一家人一起在家吃早餐。
5. 讓孩子養成早睡早起，規律的正常作息，儘量避免讓孩子熬夜。
關懷與陪伴是孩子最需要的，希望我們可以共同努力，讓孩子成為一個更好的人

體育課該教會孩子什麼？

作者：張瀨文 (親子天下雜誌 28 期)

2011-10

體育課，不該是「一顆躲避球和一個哨子」就能搞定的「副科」。北大校長蔡元培曾說：完全人格，首在體育。一堂好的體育課，學會的不只是運動技巧，而是透過身體的學習，教導品格與思考。有心投入的學校、老師，該怎麼開始？



同樣是國一體育課。A 班學生在球場隨意打球或散步聊天；B 班學生在教室裡考試，考題是：「籃球是誰發明的？」C 班學生分組練習三步上籃；D 班學生在老師修改規則的籃球賽中玩籃球，學會了籃球賽規則、基本技巧及如何修改戰略以贏得比賽。

你的體育課是哪一種？

根據教育部統計數據，國中小學生喜歡上體育課的比率很高，國小有七成五，國中有六成六。問學生最喜歡的課是哪一堂？「體育課」一定榜上有名。

但學生喜歡的可能是「離開教室」，而非體育課。問老師：「學生真的喜歡體育課的課程嗎？」多數老師遲疑了，不敢答：「是」。

體育老師的五大困境

學校體育在大環境下有許多的「先天不良」，使得老師即使有心也常常覺得無力。

困境一：體育課不受重視

體育課遇到的問題和音樂、美術等「藝能科」一樣：不是考科、沒有評量標準，只是學校教育的配角。沒有人在意體育課怎麼上，孩子是否在課程中學會應有的能力。體育老師要做的是，只要記得幫學生打個好看的分數就好。

高雄市民權國小體育組長王祖見曾接過家長電話：「成績為什麼只有甲？體育又不是什麼重要的課！」

北部某國中體育老師表示，「以前就算你給六十分，學生也不會在意。免試升學要採計在校成績之後，學校要求，體育成績從八十八分開始打。」

困境二：缺乏體育專業

國小是包班制，體育課多由導師任教，很少老師具備體育專業。

「一開始真的不知道怎麼上，我就去看資深老師上課，跟著學，」新竹縣十興國小教師葉靖雯反映了多數小學老師的狀況。分科教學的國中狀況理應好一點。

但是在某些中小型國中或資源貧乏縣市，歷史、國文老師去教體育一點都不稀奇。「我們學校體育課不是沒在上，就是亂上，多數是放牛吃草，就一整個學期都讓學生打籃球。我幫學生測體適能的時候，連施測工具都不會用，還是學生幫我操作。他們好像很習慣老師不專業，」一位任教東部的國文老師很誠實的描述他上體育課的狀況。

困境三：教育專業被運動技巧網綁

雖然教育部政策往體育的生活化和樂趣化推廣，但很多體育老師不認同，他們擔心樂趣化會讓教學淪為玩樂，學不到基本技巧。

困境四：場地限制多

體育課是所有課程中最受限於場地的課程。尤其台灣地狹人稠，學校可供活動的戶外空間本來就不夠多，常常四、五個班同時分用小小的操場。加上氣候變化大，時而多雨潮濕，時而豔陽高照，是體育課的大考驗。

困境五：沒有被體育感動過

「感動」這個「最不具體」的原因，其實是最關鍵的因素。

一個熱愛體育、享受過運動樂趣的老師總能在諸多教學困境中突破重圍，給孩子充滿意義的體育課。

問題是，這一代的老師、父母回憶起體育課，想起的是從小在躲避球賽中被球砸、評價低落的痛苦經驗。這樣的成人無法想像什麼是美好的體育課，遑論在體育課給予孩子豐富的學習。

體育課應該教會孩子的四件事

體育是非常需要人際溝通與團隊合作才能有好表現的課。好的體育課能教會孩子許多比運動技巧、贏得比賽更重要的事。

一．培養運動習慣，比教會運動技巧重要

「強教基本技巧可能讓學生畢業後，覺得終於可以擺脫體育課，永遠不再運動。給他興趣，不論人生到了哪個階段，他都想去運動。」這是今年得到教育部教學卓越獎的體育老師許智翔從「教技巧」轉向到「給興趣」的心路歷程。

每週一～兩節的體育課，要教會諸多運動技巧實屬不易，但用些方法，卻可以讓學生培養運動習慣：

1. 從樂趣出發

「我很喜歡體育、很認真上課，可是很挫折，為什麼學生離體育愈來愈遠？」許智翔說起他初任教師時的困境。

後來許智翔捨棄「教會運動技巧」的堅持，思考如何讓學生更喜歡體育課。他改良器具、修正規則，從國一就讓學生比賽。教排球時，以沙灘球取代排球，改變規則降低排球技術門檻，當學生在學習單上寫「我第一次玩排球就愛上這個運動了。」他知道他的目的達到了。

2. 建立目標、給予獎勵

光靠幾堂體育課竟要「培養一生愛運動的習慣」的確有難度，如果可以從學校活動做起會更有效

新北市樟樹國小舉辦「樂活環島馬拉松」，班上每個學生跑操場都可以累積「環島里程數」；跑到做記號的城市可以兌換名產，完成環島的班級還會獲頒大獎牌。現在每一節下課，操場都有學生在跑步。

台北市麗山國中有「運動達人」計畫。每個學生都會拿到一張「運動時間儲值表」，只要運動時間超過三十分鐘就可以自行登記在儲值卡上。期末學校會公開表揚累積運動時間最多的運動達人。

二・學習運動家精神，比贏得比賽重要

創造競賽機會使體育活動變得有趣，孩子的努力也會有目標。但「贏得比賽」應該是運動的「動機」而非目的，體育還是要回到教育的價值：是否全力以赴？是否遵守規則？是否尊重裁判？遇到困難時是否仍展現毅力，努力完成？

葉靖雯還是新手教師時很喜歡去看資深老師教體育。她看見一個將體育上得很好的老師，「打棒球時，他們班的女生很樂意去揮棒，那就是成功。好的體育課不用學生去追求第一名，但能讓他們願意去嘗試，失敗了再試，勝利了也不驕傲。」

在中華民國鐵人三項運動協會為國中小學生辦的「全國小鐵人錦標賽」中，每個抵達終點的選手都可以衝線、披彩帶，有人遞水和毛巾。這些尊榮在其他比賽中只有「冠軍」才有，「鐵人三項的精神是永不放棄。當他跑完全程，就是一種勝利，」協會顧問劉玉?說。但是，體育競賽到底是品格教育的最佳場域，還是優勝劣敗的殘酷競技場，老師扮演了關鍵角色。

三・團隊合作比個人英雄重要

曾獲得 power 教師的老 M × 老師蘇明進認為，體育課是最容易做班級經營、凝聚班級意識的一堂課。學生也在比賽中學會規則，只要有人不遵守比賽規則，只要有人只在乎自己的表現而不在乎團隊，就是一場失敗、不好玩的比賽。

很多學校也會藉體育比賽提升班級凝聚力。新北市光榮國中會刻意在每個學年一開始舉辦拔河比賽，「這比賽很適合凝聚團體意識，幾乎全班參加，不涉及選材，老師和學生更快熟悉彼此，」校長楊尚青說。當老師在體育課幫每個孩子找到舞台，「團隊合作」會更有積極意義。

在小學推動創新體育教學的台北市立體育學院運動教育研究所所長周建智觀察到，團體中總有體能差、但想法策略還不錯的孩子。他會訓練這孩子當小組組長，比賽時這孩子可能無法下場，卻可以提供很好的戰略。「不要讓體能差的小孩被邊緣化，他應該在團體中有自己的功能，」周建智強調。

許智翔則在比賽的時候，讓沒有上場的學生當記錄、觀察員、裁判。比賽結束，許智翔會強調，一場好比賽是許多人付出的結果；像王建民的成功除了他的天分和努力，還有經紀人、行銷人員等。

四・不只四肢發達，更要頭腦不簡單

「沒有一場比賽會有一樣的結局，製造出的氛圍與情境也不同，」周建智認為，運動競技場上就是小型的社會縮影，帶著學生思考如何修改戰略贏得比賽，是很好的大腦活動。他會縮短熱身與練習基本動作的時間，在每堂課創造競賽與討論機會。

許智翔平時還會拍下學生練習和比賽的影片，剪輯後製後播給學生看，讓學生討論自己在比賽時的盲點，以及如何修正。他曾經帶著一個沒有贏過任何比賽的班級看班上的接力賽畫面，討論如何讓成績更進步，並擬出作戰計畫。

即使體育從來不是學校教育的「主流」，仍有很多老師認真的在崗位上，想要透過體育課多帶給孩子一些東西。他們掌握的原則是：這是一個透過身體的活動來進行教育的過程，教育的終極目標沒有變。除了運動的知識與技能外，更希望孩子透過體育課的學習，成為一個肯定自己、欣賞別人，有能力溝通、合作且生活得很好的人。