

有效體育教學行為之探討

陳春蓮

摘要

本文旨在探討體育教師有效教學行為，期能提供檢視教學行為的架構，以作為體育教師修正教學行為、提升教學效能的參考。藉由文獻探討以及與五十位中學體育教師的非正式訪談，經分析整理，歸納出有效體育教學行為可概分為五大類，包括周延的規劃與準備、多樣化的教學策略、樂趣化與支持性的教學氣氛、教學環境的管理、對學習者的掌握與瞭解。

關鍵字：體育教學 教學效能 教學行為

On the effective teaching behaviors in physical education

Chun-Lien Chen

Abstract

The purpose of this paper was to explore effective teaching behaviors in physical education and provided a framework to assist physical education teachers in examining and refining their teaching behaviors. Through literature and informal interview with fifty secondary physical education teachers, the effective teaching behaviors could catalogue five sections covering performance domains. These sections included thorough planning and preparation ; vary teaching strategies; constructing encourage and supportive learning environment; instruction and classroom management ; understanding characteristics of students.

KeyWords: physical education, effective teaching , teaching behaviors

壹、前言

教學泛指教師與學生共同參與的一種活動歷程，是整體教育活動的重心，故教學效能也就成為判斷教育成效的重要指標。西哲洛克曾言：「健全的心靈寓於健康的身體」，換言之，體育課程不僅對身體適能與體魄鍛鍊具有獨特貢獻，更對學習者的心靈發展意義重大。我國傳統以來因升學主義掛帥，對體育教學向來較為輕忽，然隨著時代脈絡及社會大眾對教育價值觀的改變，體育科的教學價值逐漸回復應有的肯定，值此之際，體育教師教學效能的彰顯扮演著扭轉大眾對體育觀感的關鍵角色。

自 1970 年代開始，國外教學研究即致力於教學效能的探討，研究成果亦頗為卓著。影響所及，國內亦相當重視教學效能的研究，但在體育教學效能方面的探討並不多。蔡貞雄(2000)認為體育教師的教學效能是指教師有效能的教學運作和行為，對體育教學產生積極正面的良好效應，而能預期教學效果的獲得、教學目標的達成。換言之，教學效能係指在教學過程中教師表現出某些教學行為，而這些教學行為能使學生有效的學習，進而達致預期的教學目標。一般對教學效能的探討約略可分為三方面，其一是教師本身整體教學觀點，著重教師本身的條件與特質；第二個方面則是教師有效教學行為，著重有效教學的條件或特徵；第三個方面則是從教學歷程析論影響教學效能的因素。

為使體育教師對有效教學能有較具體的認知，本文採取上述第二類的研究立場，專志探討體育教師有效教學行為。首先瞭解有效教學的意義及其探討面向；再者，彙整國內外文獻闡釋有效的體育教學；其次呈現國內中學體育教師對有效教學觀點的訪談結果；而後歸納整理有效體育教學的規準並針對有效體育教學的獨特規準進行討論。

貳、有效教學相關研究

教學效能的討論由來已久，然因關切焦點及探討方法的差異，對教學效能的定義與研究成果亦頗為分歧。誠如 Cano(2001)所言，並無任何單一特定品質可以導致教學的有效性，有效的教學需結合學科知識(內容)、教育學習理論的知識，

並運用多樣化的教學方法。但即或如此，仍可從眾多定義中梳理出有效教學的本質。

Placek and Dodds(1988)認為成功、有效的教學係指整體教室生活品質優良，師生互動積極、學生參與度高且樂在學習。根據 Hett(1989)的界定，有效教學係指教師能清楚地揭示教學目標、針對個體提供適切回饋、透過與教學內容相關之素材進行複習、藉由形成性評鑑診斷學習困難並採取適當補救行動。按照 Johnston(2000)的觀點，有效教學是透過趣味性的方法，運用各種材料及多元策略以促進學生學習。從教師角度而言，Yerg(1983)認為教學要有效能，則教師必須瞭解學習者、任務以及學習歷程，方能提供適當的練習機會與回饋以協助學生學習。Harrison(1987)指出有八種教師行為或特性密切關連著教學的有效性，其分別是：(一)教師期待及教師角色定義；(二)教室管理與組織；(三)支持性的學習環境；(四)主動投入的教學(active teaching)；(五)課程編排；(六)學生學習的機會；(七)引導學生達致精熟的教學；(八)因應個別差異。按照 Benz and Blatt(1995)的見解，最能預測教學有效性的指標是教學者有充分的準備、清楚地呈現教材、幽默風趣。

Harris(1998)對有效教學的看法寬廣涵括上述學者觀點，他認為有效教學與教學目標的本質有密切關連；教師有廣泛多樣的教學模式或風格是有效教學的先決條件；欲成就有效能的教學，教師必須具備某些重要的特質、技能與行為；有效教學與反省、探究、持續性的專業發展及成長有關。由於教學是動態且複雜的歷程，因此學者經常較有系統地分從幾個構面描述有效教學行為。例如美國路易斯安那州教師評量方案(1994)將有效教學概分為規劃、管理與教學等三方面。規劃係指教師能有效地擬定教學計畫，包括教學目標的選擇、課程教材的編擬、教學資源的安排及運用；管理方面則包括建構有助學習的環境、最大化教學時間，管理學習者行為；教學則指有效地傳達、適當呈現內容、提供學習機會及評量。Barry and King(1993)則分從教導(instruction)、管理與關係三方面來探討有效教學。所謂的教導是指與教師教學能力以及學生學習成果有關者；管理則指教室組織、計畫、時間及資源運用、教師對行為的引導等；關係是指教師對學生的態度、學生的本質、師生關係、學生對彼此的態度。至於 Parker(1995)則從學生成功、教學策略、師生互動、評鑑等四個面向來描述有效教學情境。

從上述學者對有效教學的闡釋可以發現有效教學的界定離不開對教師教學

能力及行為的描述，包括教學活動、課程設計、管理、專業成長等。概而言之，有效能的教學係指教師擬具周延的教學計畫、在對教學活動有充分準備的前提下，透過教學專業智慧的運作，協助學習者從事學習並達成教學目標。

參、有效體育教學相關文獻探討

教學蘊含「工作—成效」的概念本質，既重視過程也重視結果，有效能的教師向來即是體育師資培育的目標。然而「有效能的體育教學」、「有效能的體育教師」仍屬抽象概念，須透過進一步描述方能予人清楚的輪廓，從而作為體育教師個人或師資培育機構努力的目標。以下茲就相關文獻試圖較具體地描述有效的體育教學。

體育教學是以各項富有教育價值的運動做為教材，以場地、設備、器材為環境，教師以合理、有系統的手續，指導學生習得運動知識與技能，滿足身心需求、增進健康、培養良好的社會行為、啟發運動興趣、充實康樂生活等的師生行為(胡天玫，1994)。體育教學係教育的一環，故所本的教學原則與一般學科並無二致，然其教學內涵為各項運動、強調技能學習的學科特性，亦使得在評判有效教學的規準上有其獨特性。Beveridge, Gangstead and McElroy(1986)的研究顯示，體育教學者認為有效能的體育教師應該是：能堅定且公平地對待學生、展現熱誠、維持班級紀律、提供積極學習環境、協助學生建立自我覺察與積極自我觀念(陳春蓮，2002)。Silverman 並指出有效能的體育教師應具備下列特質：(1)為班級管理與學生學習擬訂計畫；(2)能預期情境並擬具偶發事件方案；(3)能覺察到學生能力上的差異，並據以規劃、監控；(4)蒐集更多訊息以進行規劃；(5)具備運用多種教學風格的能力，並瞭解運用的適當時機；(6)提供精確與要點式的解釋和示範；(7)提供適當的時間供學生練習；(8)儘量增加學生實際從事活動的機會與時間；(9)將不當的練習與活動降到最低；(10)將學生等待的時間降到最低。Parker(1995)研究經驗豐富的高中體育教師發現，多數的教師認為組織、管理、紀律與控制是構成有效教學的基礎，其可導致學生的學習成功。Behets(1997)檢視中學體育教師與學生行為，發現有效能的教師規劃有更多學生學習時間及較少的教學時間，並投入相當多時間觀察學生的學習狀況。

Metzler(1990)針對教學的普遍性與體育教學的獨特性提出十四個體育科有效教/學的指標，包括時間管理、資源管理、任務關連與結構、行為管理與任務績效、學生投入學習與成功率、適當的教學線索、表現回饋、教室氣氛、計畫、語言與非語言互動、提問、教學內容的規劃、規則性地從事評鑑、建立安全的學習環境(引自 Mawer,1995)。Silverman(1991)探討體育教學效能的文獻後表示，體育教師能清楚地解釋與示範、適當分配時間從事動作技能練習、並讓學生進行結構式的練習，則學生將能成功地從事體育學習，從而促進學習成效(引自 Mawer,1995)。Mawer(1995)發現體育初任教師認為課堂教材準備和傳遞、班級控制與組織等方面是構成有效教學的要素，其中 80%的教師肯定良好準備的重要性，包括清楚的目標，規劃多樣化的活動及選擇適當教材；約有三分之二的教師認為積極、熱誠、放鬆、幽默感、與學生建立和諧關係是促成有效教學之重要因素。

從上述學者對有效能體育教師的描述，可發現其對教師班級管理方面有着相當高的期待，包括學習時的秩序及紀律、課堂教學時間的分配及管理、對學生學習狀況的掌握等。

國內學者亦相當關切體育教學效能的議題，林保源(1998)認為優良體育教師應該增進學生對體育的喜愛、培養學生參與活動的興趣、啟發日後學生持續參與運動的風氣；在增進教學效能方面，則教師必須重視準備學生進入學習經驗、引起學生動機、新舊教材結合、單元教材的呈現、發展單元目標活動、學生練習、提供回饋與因應個別差異的修正、下課前的摘要講評、下次上課內容預告。依照蕭秋祺(1999)的觀點，有效體育教學包括講解說明、示範、參與時間、回饋、成功率、安全維護等六個構面。蔡貞雄(2000)依循教學歷程的開展，分從教學前的思考決定、教學中的運作策略、教學後的反省評量三階段來探討有效能的體育教學行為。他認為教學前的思考決定包括訂定教學目標、把握教學對象、研析教學內容、選用教學方法、設計教學活動、安排教學資源、擬定教學評量；教學中的運作策略則涵蓋引發學習動機、營造教學氣氛、維持活動秩序、運用教學時間、激勵學習行為、運用教學媒體、提供練習表現機會、調整教學活動；教學後的反省評量則包括考察學生成果、教師自我反省、指導保健衛生、整理場地資料。

針對上述學者觀點進行分析，可以發現除卻一般教學要素或原則外，體育教

學特別強調教師的講解及示範能力、課堂時間的分配與運用、班級秩序與紀律的維持。究其緣由，乃因體育教學內容常涉及動作技能的模仿與練習，教師的示範與說明相形重要；而體育教學多半在戶外或寬闊的場館進行，發生安全問題的可能性亦較其他學科高，因此班級的組織、管理與紀律格外需重視；在課堂時間的分配方面，則強調應提供學生充分的練習機會，增加學生實際參與運動或學習的時間。歸納而言，有效能的體育教學行為可從下列幾個方面來審視：

- 一、事前的規劃與準備：包括課程的規劃與設計、對教材內容的研析和熟稔、擬定教學活動計畫、瞭解學習者的身心特質、場地器材和設施的預備。
- 二、教學策略：選擇適當的教學策略、激發學習動機、系統的呈現教材、新舊經驗的銜接、清楚講解及正確示範、因應個別差異、提供適當回饋、提供充分學習機會、適切且多元的評量。
- 三、教學環境的營造與管理：教學資源管理、時間管理、班級秩序及紀律、積極頻繁的師生互動、安全的維護。
- 四、教師專業素養：教師自我反省、展現專業精神與教育熱忱、持續追求專業成長與發展。

肆、有效教學行為實地訪談結果之分析

透過相關文獻探討可使有效體育教學面貌更清楚的呈現，然文獻或來自國外，或出於學者專家之言，倘欲瞭解國內對有效體育教學的觀點，則可藉由實地訪問體育教師蒐集相關資料。

本文屬初探性研究，撰寫期間隨機訪談五十位中等學校現任體育教師，請其就有效教學表達個人意見。從訪談發現受訪者係從教師或學生角度，來描述有效教學；其傾向以「體育課是快樂且有趣的」、「學生有所得」、「學生能培養運動興趣及習慣」等三個規準來定義有效能的體育教學。而欲達到這三個規準教師必須展現有效的教學行為。以下茲分別說明這兩方面的訪談結果。

一、有效能的體育教學

(一) 體育課是快樂且有趣的

受訪者認為有效的體育教學應洋溢著快樂的學習氣氛，學生是喜歡上體育

課、樂於參與各項教學活動。例如：

- 「學生喜愛教師所規劃的活動，過程中充滿歡笑與活力」
- 「學生能快樂的學習」
- 「讓學生對體育產生興趣」
- 「讓學生樂意且積極參與活動、採樂趣化教學，讓學生覺得快樂」
- 「在課程規劃及活動設計讓學生感到有趣並對體育有更深認識及喜愛」
- 「學生從瞭解到喜愛至於樂於從事該項運動，即是有效能的體育教學」

(二) 學生必須有所得

受訪者相當重視學生的學習成果，強調有效的體育教學必須讓學生有所得、有所成長。此處的「得」係指學生學到基本的體育知能，包括體育知識、運動觀念、運動技能、運動規則、瞭解自己的身體狀況、強化體魄。此外，除了參與各項活動，還應能欣賞其他人的表現、培養與人合作的團隊精神。換言之，有效的體育教學應讓學生在認知、技能、情意方面皆有所成長。例如：

- 「能學到基本知能、技能，培養團結合作的精神；加強心肺耐力」
- 「學生學到東西，例如體育知識的獲得、運動觀念的養成、技能的提昇」
- 「讓學生學到帶得走的能力，包括認知、情意、技能。」
- 「讓學生學會該項活動的知識與技巧，並學會如何當裁判與計分員」
- 「讓學生瞭解健康的重要性(知道運動對個人的好處)，養成正確觀念」
- 「讓學生在學習過程中獲得技巧及適當的體能活動」
- 「讓學生在良好的環境中學習成長、增進運動知能及技能」

(三) 學生能培養運動的興趣及習慣

「透過體育教學培養學生運動興趣及習慣」亦是多位受訪者強調的體育教學成果。期許藉由體育課的學習，學生能培養對運動的興趣，課餘之暇亦能自行從事運動，培養終身運動的習慣，以確保良好的體魄。例如：

- 「培養學生對運動的樂趣，養成終身運動的習慣」
- 「養成喜歡運動的習慣」
- 「培養一兩項終身運動的習慣，課餘樂於從事運動」
- 「能讓孩子喜歡體育，在離開學校後還繼續從事運動」

「培養他從事運動的樂趣，終生繼續保有運動的習慣」

「從樂趣化教學中引導學生使其瞭解體育的重要性，並養成運動的好習慣」

這三個規準與先前文獻比較，可發現學生學習成果是國內外學者所共同重視的，而強調「體育課是快樂且有趣」則顯示國內中學體育教師更能敏察到體育活動的遊戲本質。此外，除卻當下的學習成果，受訪者也認為體育教學效果應延伸至生活對學生形成持續的影響，例如能在課餘之暇從事運動、養成運動的習慣。

二、有效的體育教學行為

從訪談發現，受訪體育教師雖然重視學生的感受與學習成果，但更肯定教師教學行為是達致有效教學的關鍵，此種訊息透露出受訪者對教師角色的肯定及自我期許。論及有效能的體育教學，受訪者相當強調教師在教學前的規劃與準備、對學習者的認識與瞭解、教學策略、教學環境的建構與管理、教師專業成長等五方面的作為。以下分別討論之：

(一) 教學前的規劃與準備

就教學前的準備而言，受訪者大抵認為要達成有效的教學，教師在教學前必需有充分的準備，包括課程、教材、教具、教學活動、場地設施器材的規劃與準備...等。例如：「充分的課前準備，良好的場地規劃與設備」、「有效教學第一要務是課前準備」、「事先要有課程設計、對現有場地作規劃，透過課程規劃及活動設計讓學生感到有趣並使其對體育有更深的認識及喜愛」、「明訂年度教學計畫及進度表」、「教師課前對教學設計及教材有充分準備，使課程間有連貫性」、「教師要熟悉課程；藉由課程設計與教學來促進運動正確方法」、「教師必須做好課前準備(包括教材與教具)」、「事先規劃體育課程、讓至少 70%以上的學生能瞭解上課內容」。

(二) 對學生的掌握

知己知彼才能百戰百勝，學生是學習的主體，無論課程教材或教學策略欲能奏效，首要之務均是瞭解學習者。受訪者認為體育教師應該「瞭解學生的基本能力」、「在教學歷程中因應個別差異而設定目標」、「擬定彈性教學策略適性而教」、「隨時觀察學生的學習狀況，並依據學生反應修正教材或教學活動」。

(三) 適當教學策略的選用

教學策略的選擇與運作最能彰顯教師的教學專業知能，從訪談資料得知相當高比例的受訪者強調應採樂趣化教學取向，這與其所持「體育課是快樂且有趣的」主張不謀而合，其認為應「透過比賽與遊戲方式激發學習動機，讓學生充分動起來」。此外，教師應「適時提供回饋」、「上課內容儘量多元化」、「講解清楚明確」、「以循序漸進的方式引導學生學習」、「採取異質分組方式」、「利用現有資源提供學生充分活動與練習機會」、「採取多元評量」。

(四) 教學情境的建構與管理

運動器材用具、各項場地設施的管理與分配攸關教學活動能否順利進行，因此教師必須擬具一套有效的管理計畫。良好的班級紀律及快樂的氣氛則是形成有效教學必須的心理環境，因此受訪教師強調要「在守法及秩序的情況下進行各項活動」、「在安全第一的前提下，使學習者在愉悅的氣氛中達到運動效果」。由於受訪者強調快樂有趣的學習氣氛，因此主張「對於難度較高的技能學習，教師應多鼓勵以去除學生可能有的恐懼心理」，「提供一個支持性的學習環境」，而「師生之間、學生之間的積極良性互動」則是營造快樂學習氣氛的重要條件。

(五) 教師專業成長

對教師專業成長而言，受訪者認為欲達有效能的教學，教師必須「具備專業素養，熟悉課程」、「多參與研習不斷吸收新知以加強專業能力」，此外並需「具備教學熱忱與敬業精神」。

伍、有效體育教學行為的檢視規準—結語

綜合前述國內外文獻探討與實地訪談結果，可歸納整理出有效體育教學行為的構面及其涵蓋細項，以作為體育教師自我檢視的參考。有效體育教學行為可分從教學前的規劃與準備、教學策略的選用、快樂教學情境的建構、對學習者的瞭解與掌握等五個構面列舉其所涵蓋的有效教學行為。此外，為彰顯學科特性，所列有效教學行為如係體育教學特予強調者則加註*以資辨明，其後並針對這些特別規準再作闡述。

一、有效的體育教學行為

(一) 教學前的規劃與準備

1. 擬定明確的教學目標，並對如何達成目標有清楚的想法。
2. 依循由易而難、由簡而繁的邏輯順序，妥善規劃課程及教學內容。
3. 選擇適當的教材並熟悉教材內容
4. 擬定教學評量計畫，包括診斷性評量、形成性評量及總結性評量。
5. 擬訂教學備用方案以因應不確定的外在因素，如天氣、場地等。
6. 事先以工作分析方式將學習任務分解成較小單位以利學生學習(*)。
7. 檢視教學所需的場地、器材、設備，以確保安全(*)

(二) 教學原則及策略的運用

1. 能激發學生學習動機
2. 有系統、清楚地呈現教材
3. 編擬教材時能注意到新舊經驗間的銜接。
4. 採用多元化的教材內容與多樣化的教學方式，以因應個別差異。
5. 採循序漸進的指導方式。
6. 採取多元評量方式。
7. 熟悉多種教學風格，並在適當時機運用。
8. 適當的提問以刺激學生思考。
9. 採樂趣化教學取向，利用遊戲與比賽方式提昇學習趣味(*)。
10. 善於利用楷模正確的進行示範(*)
11. 語言說明與動作示範兼顧(*)。
12. 提供特定的、個人的回饋使學生有足夠線索察覺自身學習狀況(*)。
13. 提供學生充分的練習與表現機會(*)
14. 儘量增加學生的練習與活動時間(*)

(三) 快樂教學環境的建構

1. 掌握運動樂趣的要素，設計趣味性的教學活動(*)
2. 教師必需先展現對教學活動的興趣與活力
3. 對學生的參與、進步及努力給予鼓勵及正向回饋(*)

4. 不對學生的表現做比較，且不做負面的批評。
5. 協助學習者去除學習某種技能的恐懼心理(*)。
6. 教師表現出熱誠、愉悅、積極的教學態度。
7. 對學生表達適度的期望。
8. 協助學生獲得成功的經驗。
9. 與學生溝通良好，建立和諧的師生互動關係。

(四) 教學環境的管理

1. 建立清楚的班級管理結構、常規與秩序
2. 清楚表達對課堂任務與學習態度的期待
3. 充分的運用場地設施及各種運動器材(*)
4. 儘量增加學生實際從事活動的機會與時間(*)
5. 將學生等待與無所事事的時間降到最低(*)
6. 降低教師教學與管理時間的比例(*)

(五) 對學習者的掌握與瞭解

1. 分析診斷學生的技能、知識與理解層次。
2. 瞭解學生的身心發展特質及舊經驗
3. 具敏銳觀察能力，隨時觀察學生的表現與反應，作為修正教學活動的參考。
4. 監控、記錄學生的學習進步狀況。
5. 瞭解學生的生理狀況及疾病史(*)。

二、源自體育教學本質的有效教學行為

上述列舉的有效教學行為中，因體育學科屬性而被特別強調者可歸納為場地器材的使用、動作技能的說明與示範、教學時間的分配與運用、提供適當的回饋、樂趣化的教學取向等五方面。以下茲分別討論教師在這五個面向應表現的有效教學行為。

(一) 場地器材的規劃及使用

教學場地不在一般教室、教學過程必須使用相關運動器材是體育教學的特色，而為期教學活動能順利進行，教師對於場地、器材設備的分配及使用必須有

一套能發揮最大效益的利用方式，例如使用球、跳繩、呼拉圈最好每人一個(條)，倘若學校器材不足則必須叮嚀學生自行攜帶或採其他應變方式。又如，分配器材時可由各組組長領取，以免發生人多碰撞情況；教師要講解時，可要求學生將器材放在固定位置，如將球置於雙腿間(王敏男，1995)。

這兩個特色同時也使體育教學衍生運動安全的問題。因此一個有效能的教師除了在課前檢視器材設備的安全性外，更需瞭解使用某類器材可能發生的問題，進而預作防範甚至擬具偶發事件的處理方案。

(二) 清楚的說明與正確的示範

在體育教學中，視覺上的溝通經常透過示範形式並配合口語解釋，倘若講解不夠清楚或示範未得要領，則難以期待學生能有效學習。在口語說明方面，教師必須運用學習者能理解的詞彙，說明時應清楚明確、提示需注意的要點，並可透過問答方式測試學生的理解。動作的示範則必須把握幾個要點，例如，Rink(1993)曾提出良好示範的四個規準，包括示範是正確的；學生可從一個以上角度看到示範動作；學生能演練該動作；示範中能讓學生瞭解操作程序。Graham(1992)認為有效的示範應是：確定每個學生都專注地看著教師，且沒有任何人擋到其他人視線；先整個動作做一次，而後再依重點逐步分解，最後再整體做一次；以正常速度示範動作，然後以較慢的動作重現；告訴學生觀察教師示範時應注意的重點。(Pettifor, 1999, p. 61)

歸納而言，教師應在情境脈絡中以正確的速度演練整個動作，並且能從不同角度觀察教師的示範，以期得到更精確的訊息。示範時須強調動作演練的要點、提供如何操作的資訊，並在示範後檢驗學生的理解程度，需要時可搭配教學媒體的使用(Rink, 1993, pp. 86-87)。

(三) 教學時間的妥善分配與運用

學習者實際從事學習活動的時間長短是影響體育學習成效的最重要因素(Rink, 1993, p. 41)。如果將體育教學時間分為等待時間、管理時間、接收資訊時間、參與運動時間四類，則無論國內外研究均顯示前三者幾乎佔去 60%以上的教學時間，學生真正從事運動的時間不到 40%(王敏男，1999)。

由於練習與學習有直接關係，學生實地從事運動的時間也就影響著學習成

效。Rink(1993, p.290)認為體育課應有較高比例的學生活動時間，其不應低於上課時間的 50%。Mohnsen(1997, pp.112-113)認為體育課教學時間約可分成三部分，包括學生從事學習的時間、說明及講述的時間、管理的時間。其主張學生至少應利用 70%以上的課堂時間從事主動學習，講述與管理時間均不應超過 15%。教師應盡可能增加學生活動時間，減少管理時間。按照 Hastie, Stephen and Rowland(1999)的觀點，在有效體育教學中，教師應分配給學生充分的練習時間，亦即用於練習的時間應多於管理與等待時間，強調應給予學生足夠的練習機會與時間。對此，教師可透過些簡單的觀察工具紀錄教學時間分配狀況，再檢討各類時間的運作效率，從而調整自己的教學行為。

(四) 提供正向的、更正的、特定的回饋

回饋，可以是描述的、更正的、或評鑑的，提供學習者有關其行為適當與否的訊息。Rink(1985, p. 241)認為就體育教學而言，教師行為最重要的功能之一即是對學生的表現提供清楚的回饋(轉引自 Hellison & Templin, 1991, p. 138)。

按 Mohnsen(1997, p.108)的觀點，在體育課動作技能學習過程中，學生特別需要更正的、正面的、具體明確的回饋。而此類回饋也最有助於建構快樂的學習氣氛、去除學生恐懼心態。其觀察指出，一個有效能的體育教師在練習期間，每分鐘約提供二至三個特定的回饋。Pettifor(1999, p. 64)主張，教師提供的回饋應該是特定具體明確的、回饋應與目前教學的重點一致、回饋儘量簡單、儘量是正面或中立的、回饋對象應涵括所有學生。

(五) 採取樂趣化的教學取向

「樂趣化」是我國體育教學推展的方向，依莊美鈴(1994)的觀點，樂趣化體育教學乃在提供學習者學習的樂趣，重視運動主體者—學生的滿足感、愉快的經驗及盡其在我的成就感。透過教師充滿挑戰、富變化、有創意的教學設計，啟發學生自發自主的學習意願，進而充分體驗運動的樂趣。而從對中學體育教師的訪談中亦可發現，受訪者大抵肯定此種教學取向，並期許能在體育教學中體現樂趣化的精神。許義雄、莊美鈴(1993)認為實施樂趣化教學的方法有很多，例如增加學生主動參與活動的時間、減少管理與等待時間、選擇適合學生的教材與教法、教學步驟精細循序漸進、變化情境增加趣味性與挑戰性、器材設備的彈性運用

等。曾瑞成(1996)認為要實施樂趣化體育教學，除教師應有正確觀念外，必須，在課程內容、教學法、活動設計上也必須賦予樂趣的精神。

體育教學的成效不僅影響學生日後是否繼續從事運動，更影響著社會大眾對體育教學的評價，無論從教育觀點或身為體育教師的立場，「有效體育教學」均是專業實踐的終極目標。欲期體育教學卓有成效，體育教師必須敏察自身的教學行為，盱衡教學情境及學習者特質，彈性地調整各項教學策略及活動，方能有效地引導、協助學生學習。本文歸納整理的有效體育教學行為檢視規準適可提供教師作為教學反省的初步架構，體育教師可自行增刪修正從而建立自己的檢視系統。期許每位體育教師均能有效地規劃教學、清楚地呈現教材、適當的管理及組織學生及學習經驗、建構快樂的學習情境、運用各種教學原則及策略引領學生悠遊於快樂的體育學習國度。

參考文獻

中文部份

- 王敏男(1995)。體育教學研究—班級經營。國民體育，24(3)，106-115。
- 王敏男(1999)。體育教學研究—談體育教師於體育課中各項活動時間之分配。台灣省學校體育，9(3)，15-17。
- 林保源(1998)。如何提昇體育教學的效能？學校體育，8(5)，4-9。
- 胡天玫(1994)。體育教學的意義。國民體育季刊，23(3)，28-39。
- 許義雄、莊美鈴(1993)。樂趣化體育教學的意義及其方法。載於樂趣化體育教材彙編。台灣省教育廳。
- 莊美鈴(1994)。樂趣化體育教學。國民體育季刊，23(3)，12-21。
- 陳春蓮(2002)。體育教師有效教學知覺之探討。大專體育，21(4)，99-106。
- 曾瑞成(1996)。中小學推展樂趣化體育教學之探討。學校體育，6(4)，7-14。
- 蔡貞雄(2000)。體育教師的教學效能。國民體育季刊，29(4)，42-51。
- 蕭秋祺(1999)。體育教師的教學行為觀察系統簡介。學校體育，9(6)，26-34。

英文部份

- Barry, K. & King, L.(1993). *Beginning teaching(2nd Ed.)*. Wentworth Falls, Social

Science Press.

- Behets, D.(1997). Comparison of more and less effective teaching behaviors in secondary physical education. *Teaching and Teacher Education*, 13(2), 215-224.
- Benz, C.& Blatt, S. J.(1995). Factors underlying effective college teaching. *Mid-Western Educational Researcher*, 8(1), 27-31.
- Beveridge, S. K., Gangstead, S. K. & McElroy, L. M.(1986). A cross-sectional comparison of perceptions of the role of a physical educator. *The Physical Educator*, 43(2), 75-81.
- Cano, J. (2001). What is known about effective teaching? *The Agricultural Education Magazine*, 74(3), 6-7.
- Doolittle, S.(1996). Practical assessment for physical education teachers. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 67(8), 35-37.
- Graham, K. C., French, K. E. & Woods, A. M.(1993). Observing and interpreting teaching-learning process : Novice PETE students, experienced PETE students, and expert teacher educators. *Journal of Teaching in Physical Education*, 13, 46-61.
- Harris,A.(1998). Effective teaching : A review of the literature. *School Leadership & Management*, 18(2), 169-183.
- Harrison, J. M.(1987). A review of the research on teacher effectiveness and its implications for current practice. *QUEST*, 39, 36-55.
- Hastie, P. A., Stephen, W. S. & Rowland, R. S.(1999). Where good intentions meet harsh realities: Teaching large classes in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 18, 277-289.
- Hellison, D. R. & Templin, T. J. (1991). *A reflective approach to teaching physical education*. IL: Human Kinetics.
- Hett, G. G. (1989). *Teaching effectiveness: Short term achievement results*. (ERIC Document Reproduction Service No. ED320865)
- Johnston,J.(2000). *Examination of effective teaching methods with the purpose of motivating children to learn how to read*. (ERIC Document Reproduction

Service No. ED448417)

Louisiana Teacher Assessment Program(1994). *Strategies for effective teaching: A professional development manual*. (ERIC Document Reproduction Service No. ED380452)

Mawer, M.(1995). *The effective teaching of physical education*. N.Y. : Longman.

Mohnsen, B. S. (1997). *Teaching middle school physical education: A blueprint for developing an exemplary program*. IL : Human Kinetics.

Parker, J. (1995). Secondary teachers' views of effective teaching in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 14(2), 127-139.

Pettifor, B. (1999). *Physical education methods for classroom teachers*. IL : Human Kinetics.

Placek, J. H.(1983). Conceptions of success in teaching: busy, happy and good? In T. J. Templin & J. K. Olson(Eds.). *Teaching in physical education*. IL: Human Kinetics Publishers, Inc.

Placek, J. H. & Dodds, P.(1988). A critical incident study of preservice teacher beliefs about teaching success and non-success. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 59, 351-358.

Rink, J. E. (1993). *Teaching physical education for learning*(2nd Ed.). Missouri: Mosby.

Silverman,S.(1991). Research on teaching in physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62 (4), 352-364.

Yerg, B. J. (1983). Re-examining the process-product paradigm for research on teaching effectiveness in physical education. In T. J. Templin & J. K. Olson(Eds.). *Teaching in physical education*. IL: Human Kinetics Publishers, Inc.