

成大教育輔導

教務處教育學程實習輔導室發行

88年6月1日創刊

93年03月20日出版

第十四期

老師的用心，學生感受得到

饒夢霞

本次季刊主題是以「班級經營」為主，為正在實習的準教師們，亦為選擇修「教育學程」的在校同學。儘管本人負責教授「班級經營」仍覺徒有理論不足以落實，故本學期初特請二位職涯十餘年以上的資深且資優的老師蒞校作經驗分享，其分享内容刊登在第7至12頁；更央請負責培育準老師們的本所同仁，將往昔帶班心得或想法揭露出來，與您作最真誠的分享與叮嚀。

說穿了，班級經營者猶如企業經營者，依綜理班務，大至教學與常規並行，小至學生學習與行為表現的芝麻小事，所以稱導師為「管家婆」或「千面女郎」實不為過。有位老師以陽光電話取代告狀責罵，讓父母深受感召，積極配合老師，無形中資源大增。有人在學生犯錯後，絕不立即懲罰，而是給孩子一張悔過書，讓學生說明為何犯錯，心中覺得如何，以後決定怎樣，還要家長的意見、簽名…等。更有老師以星星週記鼓勵學生分享所見所

聞。所以，班級經營的基本精神應是「整體關懷，個別關心」。

提供四大撇步與您思考班級經營的策略：(1)強化開放的胸襟，扮演積極的角色；(2)常常內省增能，改善教學服務；(3)運用參與合作，建構學習組織；及(4)實踐心靈建設，樂為生活教練(life coach)。因為教育絕不只是知識的傳授，更重要的是學生心靈的成長，讓他們學會面對自己、活出如來，做個最棒的自我管理著。

只因你(將)是班級引路人，所以你要「用心」，提供孩子思考的方法；你(將)更是播種的人，所有的努力與付出都是等待發芽的種子，老師終究「看得見」，學生更終會「感受得到」，所以讓我們實力加努力地為下一代盡力吧！

本文作者為成功大學教育研究所

(專任副教授)

目次：

*老師的用心，學生感受得到.....1	發行人：高強
*班級經營面面觀.....2	指導：蘇炎坤、陸偉明
*美麗在唱歌-我的班級經營.....7	主編：饒夢霞
*漫談班級經營.....9	文字編輯小組：王覺興、林佩君
*學生上天堂，老師下地獄.....13	地址：成功大學光復校區雲平大樓8F
*與身體的私密對話.....15	電話：(06) 2757575 轉 50147
	傳真：(06)2763414
	網址： http://140.116.223.223

班 級 經 營 面 面 觀

班級經營策略

成功大學教育研究所所長

陸偉明 教授

身為一個實習老師，我想他/她有兩個階級上的弱勢，一是在這個學校的「新」老師，人生地不熟，容易被欺生；二是還在「實習」，表示技巧上可能尚未成熟，常會捉襟見肘，經驗不足難以招架。當然這些情況都會因為時間而漸有改善。要扳回這樣的弱勢，需要借力使力。在上述第一個層面上，學校裡面要盡快有熟人，實習輔導老師就可能是一個很好的依賴點，多請教多觀察，就能很快瞭解學校的整體政策與作風，讓自己不至於格格不入。在第二個層面上，要與該班的導師合作，配合導師的作法，借力使力，導師使用的蘿蔔或棍子，都可以參考來用。學生不怕實習老師，但對導師就會比較在意，這是實習老師要能充分和其他老師連結的道理所在。向導師拿學生名單、充分掌握學生的狀況、並不時在上課時叫出學生的名字，學生上課時就比較知所警惕，這都是我們實習老師可以使用的一些小策略。

班級經營的「先緊後鬆」

成功大學教育研究所

程炳林 教授

每學年教育心理學第一次上課時，我會讓全班同學圍個圈圈，逆時鐘方向依序自我介紹，然後我就運用「累加複誦」的策略，記住了全班學生的姓名。活動結束後，我就告訴同學們，我覺得教師守則的第一條就是「要用最快的速度記住學生的名字」，當然還有第二條、第三條、...等等。但是同學們往往只震驚於老師超常的記憶力，對於這些我認為的教師守則多數已不復記憶。

其實，能用最快的速度記住班上學生的名字，只是新任教師班級經營的第一項功課而已。新手教師最常感困擾的事通常是班級經營，而不是教學。因為教學可以透過「多花一些時間準備」來彌補，但是班級經營可不是多花一些時間就能處理得好的。以前我常聽實習老師們討論到一個班級經營的原則，我覺得可以跟準老師們分享。那就是班級經營應該「先緊後鬆」，而這剛好也是我所謂的教師守則的第三條，只是兩者意義有所不同。實習老師們所謂的先緊後鬆，意指新

接一個班級時要採嚴格的管理方式，不可以讓學生爬到老師頭上來，等到漸漸跟學生熟悉、師生情感已經建立之後，再逐步放鬆管理的方式。如此，學生就會很喜歡這個老師。因此，「先緊後鬆」就是期初要管得嚴一點，等到師生混熟了以後，就可以管得鬆一些。

你覺得對嗎？我認為只對了一半。每當聽到實習老師們這樣的論點，我都很樂意跟他們討論所謂「先緊後鬆」的道理。新接一個班級時要採嚴格的管理方式或許是正確的。但是所謂「嚴格的管理方式」，應是指訂定明確的行為規範並確實地執行。這樣的措施，大致上符合教育心理學所稱的道德行為是「由外鑠而內發」的原理原則。但是提醒準老師們：重點不只是訂定明確的行為規範，同時更必須確時地執行，規範的執行不能因師生混得有多熟而改變。如此，一旦學生習慣教師訂定的行為規範之後，其行為就由外鑠轉到內發。這時，教師在班級經營上得心應手，自然就可以輕鬆一些了。所以我認為許多新手教師往往誤解「先緊後鬆」的「鬆」字之意涵。它不是指「放鬆行為規範」的意思，而是指教師透過明訂行為規範、確實執行該規範而讓學生產生內發的行為，這時老師就會「輕鬆一些」的意思。如果是指放鬆行為規範，那

期初訂定不允許學生考試作弊的規範，是否等到師生混熟了以後，就放鬆規範，允許學生作弊？當然不是。只要教師能確實執行明確的行為規範，鬆的不會是行為規範，而是教師的負擔。

說了那麼多，介紹了我所謂的教師守則的第一條及第三條，你是否很有興趣想要知道我認為的教師守則的第二條究竟是什麼？告訴你，教師守則的第二條就是：「無論如何一定要準時下課，最好是鐘聲第一響時就喊下課！」。

我的班級經營回憶

成功大學教育研究所
湯堯 副教授

民國七十六年自師範大學畢業後，因為公費之故，所以被分發到當時的省立台南高工擔任教職。擔任教師的第一年由於還在適應環境，故對於所謂的「班級經營」亦是處於摸索學習的階段。直到服完兩年兵役後，開始有了帶班的實戰體驗，我才發覺那是「學習」的開始。

由於是新進的年輕老師，所以被分配擔任所謂「牛頭馬面」班的導師。班上有網球國手和舉重國手，這對教師的班級經營而言，是一個相當棘手的問題。因為選手們需要大量的練

習，所以下午大多不在課堂裡上課，身為導師的我必須要安撫班上其他同學的情緒，使他們能繼續留在教室內上課。此外，我還尚須處理運動選手們的風紀問題，茲如蹺課、打架鬧事等，這時制訂班級規範是相當迫切且必要的。當別人在爭吵一國兩制的問題時，我的班級早就在實施一班多制了（網球組、舉重組和普通組各自有一套規範）。

對於班級規範的制訂，我將其交付至班會討論，希望能從學生的角度來思考處理，制訂符合同學需求且切實可行的制度，而非僅是教師個人的想法而已。對於矯正學生的偏差行為，我採取以身作則的做法，並且融入學生的活動之中，陪學生跑步、打球、抓舉重，和學生培養良好的互動關係。學生的表現也相當出色，不論是運動場上或是軍歌比賽，皆有優秀的成績，讓我在擔任導師的那幾年獲得相當多的成就感。

那幾年雖然是採取一班多制的策略，但是班上的凝聚力非常的強，直至今日，每年的教師節，我和我第一次擔任導師班的學生仍有聯繫。我想那是因為能站在學生的立場考慮，並融入他們的生活之中。換言之，教學並非只是教導學生讀書，因為那樣的教學模式，無法達到教學教心、師生共鳴，而學生也往往在畢業之後就把

你忘記了。能設身處地的為學生著想，是我那幾年在「班級經營」上的一點體會。

班級經營的基本建構方向

成功大學教育研究所

董旭英 副教授

要當一個好的中小學老師，或者是一個成功的中小學老師，甚至是成為一個適應良好的中小學老師，首要條件就是能有效的與適當地經營班級。班級經營是一種藝術，是一種獨特氣氛的建立，更是一種群體氣質的培養。就我在國中教學的經驗，所謂「班級經營」就是老師幫助學生建立一個以群體生活為設計單位的良好學習環境。許多中小學的老師在進行班級經營時，都是以自己為軸心，按照自己的價值觀念及喜好，擬定班級管理策略。事實上，班級經營的方向應以「學生」為思考出發點，因為他們才是主角，因為他們才是在這一情境共同生活與學習的主體，老師只是其中的一員。當然老師在班級經營中扮演著十分重要的角色，老師是一個連繫者、是一個催化者，更是一個胸襟廣闊，視野深縱的領導者。如果你同意學生是班級經營的主角，一個導師的首要任務就是需要瞭解班上同學個人特質及生活背景的差異性及相似

性，例如，他們的家庭背景、個人喜好、特殊才能、人格特質等等。當這些資料的掌握，導師可以從學生的基本資料、家庭訪視及個別談話中獲得，但更重要的是，老師可以在日常生活中的自然情境加以觀察，掌握班上學生相關的資訊，例如，打掃教室的表現、下課時的人際交往、午餐時的談話內容、班上郊遊時的情況、參加週會時的表現……等等。這樣一來，導師才能有充足的資訊與同學們共同建一個合適的班級經營規範。當然，學校運作的特色及社區的次文化，都是老師在班級經營時需要考量的重要因素，思考如何找出一個推動平衡點。這樣才能建構一個以遵守群體生活規範為主體的學習情境中，同時不會忽略個人特色表現的機會，所以班級經營是一種藝術的表達。（當然上述只是討論班級經營的基本方向，老師還需配合其他輔導原理及人際溝通技巧去經營班級，因為篇幅的關係，在此不再多言）。

有效的班級經營

成大教育研究所
楊雅婷 助理教授

所謂的班級經營係指教師在處理班級中有關人、事、物等問題，能有效地達到教育目標不可忽略之重要策

略。教師為班級經營的經營者，為達成教育之目的，有效的班級經營，應包含下列三部份：

一、建立教師角色：

平日培養教學專業與技能，使學生信服教師的專業能力，進而明確規定班級紀律並表現維繫班級紀律的意志力，前後一致且合理的賞罰規定。處理學生事務或問題時，秉持不優柔寡斷、不因人而異、不專制獨斷的一致態度。

二、營造班級氣氛：

教學中適切地表達對學生的期望，於教學活動中使學生對班級產生歸屬感、參與感，繼而使班級產生向心力，建立民主討論的風氣，形成共同遵守紀律之習慣，營造民主、和諧之班級氣氛。

三、善用有限資源：

有效運用班級時間，減少不必要的等待時間，增加學習時間，使學生易集中注意參與教學活動，進行師生互動。妥善安排教室空間，學生座位之安排、桌椅排列以利教學活動之進行。

要成功經營一個班級，除了教師本身在班級中良好的形象外，應多充實自身的本質學能，並利用心理學、社會學、輔導學等基本知識於實際班級經營之中，運用班級經營的大原則及小技巧，利用班級有限時、空間的

資源，致力營造和諧的班級氣氛。使學生能樂於學習，獲得知識，為將來社會公民做好準備，有效達成教育的目的。

班級經營 ABC 策略

(摘選自：班級經營理論與實務第三版，R. Tauber 著，郭明德等譯，2003，華騰文化股份有限公司)

此些班級經營策略共分成六大項，是由 Robert T. Tauber 在其 *Classroom management : Sound theory and effective practice* 此書中所提出，將班級經營之策略由 A-Z 做一個概覽，在此列出提供各位準教師們作為參考。

尊重學生(Respect for students)

C 代表個別或私下矯正(correction)。
M 代表稱學生先生(Mr.)或小姐 (Miss)
N 代表記住學生的名字(names)。
N 代表個人需要(needs):教師及學生的
T 代表說謝謝(thank you)。

預防紀律問題(Preventing discipline problems)

C 代表發覺(catch)學生表現良好時。
O 代表有組織(organized)。
O 代表過度準備(overprepare)。
S 代表讓學生驚訝(surprise)，或讓學生表現出「你如何得知？」

傳達專業態度(Conveying professional attitude)

C 代表鎮靜(calm)和井然有序。
G 代表教師不要記仇(grudge)。
P 代表不要針對學生個人(personally)
U 代表教師要開心(up)。
X 代表示範(exemplify)可欲行為，不要當偽君子。

特定的班級相關技巧(Specific classroom-related techniques)

A 代表行動(act)，不只是反應。
A 代表分派(assign)責任。
B 代表退後(back away)。
E 代表堅持(enforce)，不要協商。
E 代表眼神(eye masages)。
I 代表確認(identify)特定行為不檢。
P 代表準時(punctuality)。
R 代表迅速歸還(return)作業與測驗。
S 代表首先要抓住(secure)學生的注意。
V 代表看的見(visibility)以及有時看不見。
W 代表等待時間(wait-time)。

W 代表「我們」(we)，而非「你們」。

維持教師的洞察力角色(Keeping a teacher's role in perspective)

F 代表友善(friendly)而非朋友。
J 代表法官(judge)而非陪審團(jury)。
T 代表威脅(threats)和警告。

預防萬一(Just in case)

D 代表與一位教師同事達成協議(deal)
E 代表準備一個緊急計畫(emergency)

美麗在唱歌——我的班級經營

台南女中 李淑芬老師 主講

民國九十三年二月二十七日午后

班級經營經驗分享座談會之記錄（一）

一、前言：

1. 對「人」興趣滿滿，我選擇教書：喜歡和學生在一起的感覺，如校慶扮兔女郎、聖誕節扮聖誕老公公。人本身很迷人，人與人互動會迸出很多的火花，且每個人都是創意的來源，和學生的互動中，會激發出很多意想不到的事物。如果對人沒有興趣而去教書的話，會覺得很痛苦、哀怨，因此，對人要會去欣賞。
2. 講台就像舞台，教師該像明星：舞台就是要很多變化，包括你的備課、如何準備教具、需要什麼樣的教室等等，另外，教師應該要像明星，每天設計不一樣的東西吸引孩子目光的注意，如衣服、耳環等，讓學生對你的課充滿期待。教師應期望和學生做感性的分享，我們也能和學生做理性的討論，在追求真理的過程中，我們可以坐下來談話，談話並不容易，談話包括討論問題的能力，何謂討論，討論是我能夠聽，聽得懂你在說什麼，我也能夠說得明白，把我的意思講得清楚，教師應重視這樣的能力，避免溝通不良的情況，以理解彼此的意思，這種能力在生活當中是可以培養的。

二、建立紀律、享受從容：

梁實秋曾說：「讀書不是興趣，是一種紀律。」所以在我的班級，紀律是我最大的要求，包括我的教學。

1. 教學規定：一開始跟學生說清楚我的原則、教法，上課會有哪些要求，之後問學生：「這樣子的方式你們同意嗎？」意即一起和學生認同這樣的紀律，一起遵守這樣的自律，有了紀律後才可以簡化事情，簡化事情後，多餘的時間才可以享受從容。
2. 生活常規：明白的跟學生說：「我喜歡怎樣？」或是「我不喜歡怎樣？」如我的班級經常是三冠王，時常領獎，因我會清楚地跟學生說明白，該如何打掃、整理教室等，接著就需要下一個步驟。

三、鼓勵關懷讚美、觀察入微：

鼓勵、關懷、讚美，人與人相處，並非長得漂亮與否，不會有一個老師跟你說：「我看你長得很難過，我要離開你。」他會看你的專業，看你對這件事情的熱忱，看你相關的配套，而不是只看長相而已，所以關懷、讚美很重要。我很會觀察孩子小細節的部分，如從孩子身上知道他的偶像是誰——蘇東坡、張學良等，注意一些小細節，同時讓學生隨時注意到你。此外，也應常讚美學生，且是讓孩子覺得這是很真誠的讚美，而不是說：「又來敷衍我了。」因此讚美很重要，前面提到講台就像舞台，所以和孩子的互動，有些時候就需要一點表演，如：有些時候還要哽咽，我曾經因哽咽的功夫還救了人，但口氣要柔和、很輕，大家可互相試試看。有些時候孩子是需要我們支持的，你根本不需要太多的話，對一個悲傷的孩子來講，如考試考不好，老師的口氣、眼神、肢體語言相當重要。因此，教學如同連續劇般，塑造情境是很重要的。

四、建立榮譽、自我尊重：

把這份榮譽歸於學生，鼓勵學生參與校內外活動，充分和孩子達到溝通的效果。我們面對的是一個有生命的孩子，要同等地去對待他們。

五、自省自重、誠懇真心：

班級若成績表現不好或某件事沒處理好，我會向學生道歉，請學生向父母道歉，因老師帶得不好或是有所疏忽。跟學生道歉不是一件丟臉的事，道歉是面對自己的錯誤，才有改變的可能。一方面自省，一方面建立一個新的規矩，建立一個新的管道，釋放給學生讓他們和老師做密切的溝通。另外，不要在學生面前歇斯底里，如某一個老師可能對學生情形很受不了，在學生面前謾罵—「你豬喔！豬頭喔！」絕對不能在學生面前講負面的話，愈鼓勵孩子會愈 fun，愈能做得好。去發覺孩子的優點，每個人都有他的可能性。讚美並不難，嘴巴是長來說好話的，愛就要讓他知道，讓他知道他一舉一動你都很在意，把你的感覺告訴他。

六、當面強化優點、私下淡化缺點：

讓他在公共場合知道他的優點，如成績進步、打掃乾淨、參加比賽得獎等，要當眾讚美他；反之，若有缺點則私下找來，討論這個問題該如何解決。此外，對很多事應轉個方向思考，會有很多解決方式。

七、創意互動、源頭活水：

多元文化社會中資源共享是很重要的，資源共享可以讓我們打開自己的視野，我們除了自己的想法之外，可以看到其他很多不同的想法和做法，且可以提供同事和孩子們一個參考。

1. 讀書會：每學期開學後訂定二本書，第一次段考後每堂課抽 15 分鐘讓小組上台報告，上台報告的表演方式很多元，透過讀書會的方式一起讀一本書，這樣的感覺很好，課堂中的舉例可引用書中的例子，大家也都能了解，同學也可提供書目。此外，學生的心情分享也十分有意思，透過討論的過程，會發現一些很不錯的意見，學生亦可用此資料參加跨校讀書會。
2. 走廊認養：3~5 人一組，同學自己來認養一塊走廊並完成佈置，一同討論、設計方塊內的標題，別班的同學經過也會看，學生間會有共同的話題。如學生曾設計過食指大動、介紹漫畫或用當我們同在一起為標題來介紹同志等。
3. 校慶化妝進場：前年是裝扮各個國家的服飾，二天內大家合力準備衣服，我是扮埃及豔后，全場轟動，這樣的經驗很特別。
4. 班會認養：學期初有幾次班會，將時間都排出來，學生組成幾組班會小組並認養一個時間，各自構思主題在班會時與全班討論，如「來世我還要不要當人？」

一個老師的腦筋真的是有限，有時可讓學生相互腦力激盪，如學生介紹的影片—火焰之舞，但重要的是內在。另外，班級中也會做好書介紹，花個三、五分鐘把看過的好書做個簡單的介紹，把資料放在資料冊中，藉此引導學生，當學生發現彼此間喜歡同一本書時，他們就很有話聊。因此我覺得，班級經營中「經營」這個詞用得很好，經營是有前瞻、有用心、有計畫、有展望、有願景，才会有未

來，所以班級一定要用心去經營。再者，教學的時間掌控非常重要，要有從容的時間享受從容的生活，教導學生寫報告要如同漁夫撒網一樣，網撒下去後，絕對要有從容的時間來享受從容的成果，千萬不能說網撒下去了，又覺得什麼都好，到最後會一事無成。漁夫撒了網之後，雖然漁獲量不是頂多，但拉回來後有各式各樣的魚，那不是很好嗎？

八、深層分享、情感緊密：

1. 影片欣賞：看完後讓學生寫下或畫下心得，用多元的方式表現他們的心得，因學生是多元的，不要侷限他們。一定要掌握時間，避免草草結束，務必有頭有尾，老師要做最後總評，把學生帶入那樣的情境中，將久久不能自己。
2. 課前三分鐘自我表述：每堂課抽出三分鐘抽一位同學，讓學生講他們自己的事，什麼事都可以，很快地學生彼此間都能相互了解，知道彼此的個性、興趣等，拉近彼此距離。
3. 節日經營：製造驚奇，不同的節日設計不同的活動。
4. 自勵性活動：從活動中可以帶給學生不同的領域、不同的感覺，讓人永遠都是活水，充滿鬥志的。

九、我們是幸運的，以身為班上人為榮：

要讓學生有班級歸屬感，讓他們喜歡這個班，讓他們知道「老師愛你們」，我以身為這一班的人為榮。

十、讓心情美麗，美麗永遠在唱歌：

我無可救藥地愛這個工作、享受這樣的工作。在教學過程中，自我增強是很重要的，某些時候要自我體

貼，希望各位在教學生涯都是非常健康的，當你選擇這個職業以後就要全力以赴，教學生活中只要帶著欣賞，學生無處不美，每一位學生都充滿了可能，他們的可能性是會令你著迷的。

漫談班級經營

北門農工 賈鴻慶老師 主講

民國九十三年二月二十七日午后

班級經營經驗分享座談會之記錄（二）

所謂「班級經營」是以班級的學生為對象，透過我們所學的教育原理、原則及心理學等知識，有計畫地引領學生逐步達到向善的程度。若學生已經太好，那教師等於是多餘的，也就是說有老師也不覺得有差異，那麼我們的功能將降低許多。未來面對不同屬性的教學，一定要勇於接受挑戰，這是一個必經之過程。

班級經營是一個班級的王國，而每位老師都有他們不同的故事，今天跟各位分享我自己的故事…

壹、前言：

一、講台上的初生之犢：在國小服務了十五年，一開始任教時教的是國小一年級的的小朋友，因他們大多是礦工的小孩，所以教學要用雙語教學，國台語並用，每天教他們排桌椅、掃地，過得很開心。當時教師只有我一個男的，很緊張惶恐，小朋友有事都來找我，但也很快樂，晚上有時間就去做家庭訪問。在我當兵前回顧自己的教學，有二個想法，第一

是當我們站在講台上時，就要有一個責任——把小朋友教好；其次，小朋友上課的態度讓你覺得我們自己很重要，一種受到重視的感覺。

二、接受行政歷練：曾參與過行政工作——代理總務主任是開端，很忙碌、充實，有二個重點與大家分享，第一，行政應支援班級教學，彼此間不應對立抗爭，這是不智的，若支援得好，班級經營就能做得好；第二，因前一點做得好，導致彼此間的感情都很濃郁，因此對心情有穩定的作用，對班級經營也會有好處，這時假設有機會接行政工作，就不要推辭，有機會就要去磨練，且將是一個難得的經驗。

三、教學相長。

四、再次與行政工作接觸：行政若能和班級經營的導師相結合，學校將相處愉快。每位老師的班級經營作風皆有所不同，有的老師著重量大，有些強調炒熱班級氣氛，然而，班級經營做得好的老師，學生的秩序、禮貌大都不錯。此外，老師與家長的溝通是很密切的，溝通的管道有聯絡簿、電話、E-mail、當面溝通、家長座談會、班級通訊錄方式等。在小學，老師對學生的影響力較中學高一點點，家長更是佔相當重要的角色；在國中，學生受同儕的影響可能就比家長來得大；此外，物質慾望亦相對提高，這些可能都是國、高中在班級經營時要面對的一些問題。

貳、班級經營的原則與方法：

一、原則：分為以下六點與大家討論

—1. 愛心：即對學生是沒有選擇的，要給每位學生愛，他們出社會後才會愛別人，這是相對的；2. 民主：服從、尊重角色的觀念，教師與學生應相對的尊重；3. 共同參與：讓學生有參與感、滿足感、成就感，並覺得他是有價值的人，那麼他就會認同你、喜歡你；4. 激勵原則是班級經營最大的力量所在，當然，溝通也是最直接的方式，激勵能使學生有向上的力量，但其策略要視學生年齡而有所調整，如小學可用獎勵卡、畫蘋果，國、高中則不然；5. 輔導：讓學生依其興趣、個性，能達到自我完成，班級公約有共同接納的目標；6. 差異，班級是由不同的個體組成，不同的個體就有個別差異，因此要因材施教，同時要配合父母教養方式，才能有所成效。然而，這種過程都是艱辛的。

二、方法：1. 了解學生：可設計一個隨時調整的表格，內容包含——自我優缺點的評論、家庭親情的描述、最棒與需要加強的學科各為何者、對自己的期許與最需要他人幫忙的是什麼地方，透過表格去了解學生，其次，可用自傳的形式，為學生訂定目標讓他們去寫，以免他們茫茫然抓不到重點；再者，學生聯絡資料要縮小再縮小，以便隨身攜帶，有臨時狀況發生可隨時掌握。此外，在接一個班級時，學生的家庭狀況、病史、個性都要能先行掌握；2. 建立班級常規：經由民主的方

式建立班級公約，讓學生有依循的對象，不要認為它是束之高閣且沒用的，因它就猶如班上的憲法一樣，此外，班級常規的建立，幹部是很重要的角色，可透過選舉的方式來推選，教師學習運用幹部力量是很重要的；3. 運用團體制約，如利用同儕力量拯救遲到學生、表現不好的學生讓他為全班服務；4. 運用輔導方法，可透過學生週記和他們筆談，慢慢了解學生，讓學生知道老師是很真誠的，進而拉近師生距離、促進相互溝通；5. 注重言教身教，教師應做為積極的、正面的榜樣，不要給學生負面、悲觀的看法。

參、實例探討：

一、一般案例：學生既然在學校就應遵守學校規範，首先以服裝不整為例，國、高中最常見，如染髮、穿耳洞等，處理方式可記點、與學生訂契約書或通知家長。其次，學習不力——學生擺爛給老師看，如考試亂寫、上課睡覺，教師可製作學生表格讓家長了解孩子學習狀況，如告知其應修 100 學分，目前已修畢 40 學分，預計高五畢業。再者，交友不慎——在班級經營中會影響到班級學生的情緒，不單在教室中產生影響，在教室外亦然，學生可能會因此而影響到他在班級中的學習，同時也影響到其他同學。最後，桀傲不馴——年少輕狂一定會有無法避免的情況，老師可慢慢來，以柔克剛。

二、特殊案例：

(一) 案例 1：【老師，您把地獄變天堂了】

某國中的一個班級，學生放火燒公佈欄、對老師口出穢言等，整個亂成一團，以往老師皆以暴制暴，只要犯錯就記過，記到最後都爆掉了。對一個新老師而言，學校會給你很多施測，這是必然的宿命，後來我就被分派去帶這個班，我便採用鼓勵與勤寫聯絡簿的方式，讓學生覺得可以透過聯絡簿來和老師做一個交心的動作，老師每天在上面寫一些東西，漸漸地會達到它的效果，因單只簽名是沒有意義的。再談幾個處理模式，第一，班級模範生，利用小組溝通的機會來策劃，藉此提升班級士氣；第二，小天使遊戲，學生每天將會充滿期待；第三，佈置教室，學生有允文允武的類型，給他們機會發揮各自的專長；第四，畢業旅行，以維繫全班感情，且留下美好的回憶，也因此寒假時的心靈洗滌營，所謂的學生「大哥」們皆出席正常；第五，做家庭訪問，了解學生的家庭背景、特質，用心去對待他們，彼此交心、談心；第六，利用班上慶生會，讓學生覺得他是受到重視、關心的。

◎ 處理心得：把握「一切重新開始」的原則、以鼓勵代替責罰、利用書面文字做心靈交會。

(二) 案例 2：【鬱鬱寡歡的慘綠少年】

某學生休學、復學情況頻繁，上課認真但缺課率奇高，做家訪後發現家庭狀況有些問題，因此乃先結合社區資源尋求協助，到鄉公所、學校、透過家長會尋求資源以幫助學生，讓他有心在學校。

◎ 處理心得：勤於家訪、結合社會資源、協助解決經濟問題。

(三) 案例 3：【翠翠的感情世界】

某學生有自殺傾向，或許因外貌有些吃虧，但喜歡交朋友，寫給別班男生的信卻被公開，對她造成很大的傷害，使得她無地自容。此外，她每天會上網，每天省下吃飯錢為了坐車去看男朋友，但又不敢見他。後來與家長溝通後，發現家庭管教方式相當嚴格，更嚴重的是學生之後翹家跑到新竹，之前曾在週記中透露出輕生的念頭，因此教師請她信得過的同學打電話給她，跟她做良性溝通，給她一點力量，又遇到便利商店的店長幫助她，後來平安回家後，慢慢給予輔導，並透過學校輔導室協助，之後休學一年後情況漸趨改善。

◎ 處理心得：灌輸「兩性平等」觀念、尋求行政單位協助、與家長做良性溝通。

(四) 案例 4：【小燕，折翼的天使】

某學生身體不舒服，家長覺得不對勁送醫後才發現她罹患癌症，治療後病情擴散，老師請同學為她開慶生會，帶她回教室和她談談並幫助她，同學皆能發揮同學愛給予支持，如做卡片送給她等。因孩子有儲蓄的習慣，存了十萬元，後來媽媽把錢用來做感謝狀，部分捐到育幼院，其他作為鼓勵小朋友的獎學金。

◎ 處理心得：事先擬好應變計畫、進行生命教育、激發同學愛心、給予溫暖關懷。

肆、困境：

一、家長的介入：家長過分保護孩子，如請假太過，或對孩子升學狀況的介入。

二、升學意願的低落。

三、次級文化的模仿：如手機文化氾濫。

四、教養問題：對東西不愛惜等問題。

五、行政處事的為難：對人、對事、對物。如家長委員的選聘、定位，行政單位與其之間的協調。

六、學生訊息傳遞不良。

伍、結語：

一、六個建議：

1. 結合行政，親師合作。
2. 「心」主張—四不一沒有：
 - (1)上課不談政治問題；
 - (2)不要挖苦學生：學生自尊心很強，應多鼓勵，教師口德很重要。
 - (3)不要罵小朋友：應相信每個人都有自己的一片天。
 - (4)不要動不動就激動。
 - (5)盡量避免和學生有隱私相處的機會
3. 數位相機，抓得住我。
4. 學生所欲，常在我心。
5. 保持彈性，堅持原則。
6. 終身學習，樂在其中。

二、三個祝福：

1. 心想事成，成為夥伴。
2. 做幸福的事業。
3. 無限可能，無限希望。

~ 有投入才能深入，唯有付出才能傑出。 ~

學生上天堂，老師下地獄！ —老師如何因應學生對線上遊戲的沉迷

(節錄自「班級經營資訊網」，網址：
www.class.ncue.edu.tw，撰寫人：陳
惠萱、曾玉婷、陳玉梅)

一、前言

「學生上天堂，老師下地獄！」談論的主題是學生沉迷於網路遊戲的世界，此問題是現代教師無法避免的，尤其近年來網路的普級化、全民化，使得「上網」成為二十一世紀大家必備的能力之一，政府也規定學童自國小五年級始開始接受電腦課程，更加提早上網的年齡，我們所面對的是一個網路時代的來臨。然而，對於學生們來說，大部份的學生對於網路的用途都是上聊天室交友，玩線上遊戲，很少致力於發揮它正面的功用，尤其對於年紀愈小的學生來說，愈沒有自制的能力，而更易於沉迷於網路的世界，因此將討論學生沉迷網路遊戲的問題，及老師在教室中面對這類問題的學生要如何解決，首先先探討學生沉迷網路遊戲之後，通常會有以下幾個不好的現象出現：

1. 睡眠不足，上課不專心。
2. 作業沒法準時完成或草草結束。
3. 流連網咖不回家。

4. **交友問題**：線上遊戲可呼朋引伴的組織血盟一起作戰，因此，便可認識不少來路不明的網友。這對於年紀輕輕的學生來說，是一個未知的陷阱，對老師們來說也是個難以解決的問題。

5. **金錢問題**：玩天堂需要用金錢購買點數，在網咖流連也需要錢，學生在沒有經濟能力下，是很容易因此而犯罪的。

二、老師對於天堂所引起的課室問題之解決之道

教師必須以「同理心」為出發點，和學生進行溝通，也就是說，教師必須先了解何謂網路連線遊戲？網路連線遊戲裡面，是否提供了其他網路加值服務？甚至再更進一步的，了解「天堂」的遊戲內容。並且可以透過網路或 bbs，知道現在一般的青少年或學生，在談論的是天堂裡的哪些部分。先對問題有全盤的了解，這樣才可以做到真正的同理心。

學生在課堂上常出現功課不寫，精神不濟甚至是翹課的情況，而私底下的交友情形也不甚單純，而老師已透過各方了解，始作俑者是「天堂」這款連線遊戲，這時老師該怎麼辦呢？

剛開始上課的時候，老師可以採用瓊斯所提供的肢體語言，如眼神或或輕拍同學等，讓學生知道自己打瞌

睡或不交作業這樣的行為是不正確的。然後藉一些社會上或其他班級所出現，是因為「沉迷天堂」而發生的案例，以間接的方法傳遞一些自知性較高的學生，即會產生效用。

接下來，在問題的初期，建議從「制定班規」開始進行，遵循行為「改變技術」中的 RRP（常規－獎賞－懲罰），老師不忽視不適當的行為，讓學生先了解到，遵守常規有什麼樣的獎勵，而破壞常規將會如何。在制定常規的時候，老師所扮演的角色，應該是一個「民主型的教師」，老師要維持一定的秩序，同時也准許學生參與作決定，讓學生知道自己對於這些常規是有責任的，所以學生的自律是老師最後想達到的目標。在老師和學生共同訂定好常規之後，老師可以採用「評量常規計劃」，在常規施行的期間，教師必須仔細的觀察，學生較容易抵觸哪幾項常規？而老師自己當時的反應是怎樣的？所以就可以藉由不同時期的觀察和省思，將常規作一個更有效率的調整。然而最常被有效使用的方法，就是「改變正向後果的增強物」，因為，要讓一個常規發生最大效用，最重要的就是正增強物的使用，然而正增強物也會因為長期的被使用，而失去其功能，因此，正增

強物也要時常更換，以維持常規的運作。

當然在常規施行期間，老師可以提供一些戒除惡習的小方法，以供學生施行。

1. 可以告訴學生，一天減少一點點上線的時數，讓自己很自然的慢慢習慣這樣的生活方式，讓學生不會感到自己正在刻意戒除某種習慣的壓力。
2. 另外一個方法就是，不要讓電腦一直處於開機狀態之下，或者根本讓電腦遠離讀書的場所。
3. 替學生解析有可能的內心狀態。老師可以告訴學生，網路遊戲，之所以謂之「遊戲」是因為它可以讓人感到愉快並放鬆，所以，與其要懷著忐忑不安的心情玩遊戲，到不如在完成自己所應擔負的責任之後，在享受遊戲所帶來的百分之百的快樂。
4. 可以透過學生家中父母親的幫忙，從外在約束學生一陣子，這也不失為讓教室常規延續至家中的好方法，所以老師也必須和學生家長作常規方面的溝通。

你有多久沒有好好和自己的身體說說話了？有多久沒有靜下來仔細聆聽自己的身體與內心想告訴你一些什麼？每天忙碌的生活中，從早到晚，有留些許空白的時間好好和自己約會一下嗎？現在，不妨讓心暫時歇歇腳，欣賞一下美雅是如何和自己的身體對話。（本文為性別與教育之作業）

與身體的私密對話

成大工業科技研究所 王美雅

對於妳，其實有很多話想說，只是妳不會說話，但你就是有辦法讓我知道，妳的喜怒哀樂。能感覺到今天的妳覺得很輕快，大腿拉傷的地方有了護套的保護，你也少了哀嚎；熬夜了好些天，內臟會覺得酸酸的，發炎的那種，不會痛也不會難過，只是知道再下去就要發燒了；打球打了四個小時，心裡還想繼續，酸痛的腳讓我速度變慢來抗議，警告我該回家睡覺了；平常吃太多肉，下次看到肉想著味道不禁就反胃起來；變胖的時候，跑起來就特別笨重，很多動作都做得吃力，連上個樓梯都出了比較多汗。總是很輕易的，知道你想說什麼，只要我有點關心。

住的地方的浴室裡，有一面很大的鏡子。大到我可以看到我大腿中間以上的部分。整個家中，最愛就是這面鏡子。因為這面鏡子，洗澡總是特別久。我喜歡端詳鏡子裡的自己。先看整個，看看曲線是否還是自己喜歡

的樣子，不知道什麼是自己喜歡的樣子，不過看著鏡子就能知道自己喜不喜歡，無論如何都是很喜歡的。窄窄細緻的肩膀，順著手臂的曲線，將雙手伸展，也許因為打球的關係，手臂有一點肌肉，關節銜接部分的線條更為明顯的凹凸，我一直很喜歡自己的手臂。每天都會幫她按按摩，小小的抓龍一下，捏鬆一整天的緊繃，再用熱水衝兩分鐘，微紅的像在害羞的感激著主人。除了手臂還有手指。每天一直動不停的就是手指了，打報告、傳訊息、整理資料、寫程式，舉凡鍵盤與滑鼠，都是手指的運籌帷幄的地方，一天工作的效率都要靠她了。除此之外還有投籃時的手感，也靠著指尖敏感的觸覺來調整，可說是身體最奈米的部分了。平坦的胸部，有一點胸肌，基本上我是這麼稱呼她的，幾乎是，不過我還是很喜歡，洗澡的時候總會用沐浴乳小心的洗滌與柔搓，這可是女人身體獨特的部分之一呢。因為胸部比較平坦，所以自然而然就會關心一下自己側面的曲線，是否勻稱了小胸肌。每天總會做幾下仰臥起坐訓練一下腹肌，實在因為這讓我感覺比較舒服，身體有一種因為腹肌而比較強壯的也許是錯覺的發現。接下來我會按摩一下臀部、大腿、小腿、和腳指頭。她們承擔了整個上半身的重量，想像著如果自己扛著三十公斤重的肉球一整天，不禁就多照顧一下她們。由上而下的來回推拿，混一點沐浴乳，沖一點熱水，讓毛細孔微張，好讓肌肉也享受一下沐浴乳的輕柔。忙碌了一整天，覺得該如此犒賞一下這副皮囊，即使人人都說要注重皮囊

下的東西，但靈魂總希望有個乾淨舒適的歸宿吧。對了，頸子也是個重點部位，扛著全身最重要的地方一頭。因為她可讓我可以三百六十度的面對世界，能低頭，能昂首，能左顧右盼，更能在不想說話的時候，微微的表達意見，告訴世界，我還在。

相信，身體不只這樣而已，要說，還好多好多。什麼時候開始體會到「身體感受」呢？我想適高中的時候吧。當時情竇初開，矛盾、掙扎、煩悶、痛苦，如颶風席捲而來，沒有防備，任其左右自己。而始終不知道，自己要的是什麼。我真的喜歡這樣嗎？為什麼覺得如此無助？為什麼覺得自己不受歡迎？為什麼我喜歡的人沒有發現我的喜歡？為什麼好多感覺，不知道怎麼宣洩？全都擠在心裡，可是聽說心只有拳頭般大，怎麼裝的下，快要，不能呼吸。但有個時候，會覺得很平靜，很明確——凌晨兩點，躺在自家的木板床上看向西北方，正座落窗外的月。那月光，很神奇，很奇蹟的照亮我的心，晦暗的心，包括角落。什麼都不用想，就這樣為自己做個月光浴，閉上眼，感覺毛細孔的張縮，有點風，將平靜的感覺吹進心裡，漫天思緒慢慢沉澱。從此就迷上這樣了。在學校也會趁著午休最安靜的時候，假裝閉目養神，忘記所有的事情，課業、報告、愛情、野心。用身體感覺著周圍的事物，教室的空氣、身上的光線、走廊的聲音、風鳴、細微的鳥啾、和坐在前面同學間的引力、和她的引力。比午休更有休息的感覺。醒來好像，身體睡了一覺，然後天亮了。

長大一點，即使仍在矛盾與徬徨，總會去聽聽身體的聲音。無法做決定的時候，就問問她。晚餐想吃什麼？現在想去哪裡？現在想做什麼？我想不想這麼做？我不知道我的情緒、我的感覺，是否真的就是那些化學分子的合成，我不知道我相信身體的直覺，是否就像亂槍打鳥，其實她也這麼的無機。有時候身體很想擁抱一個人，有時候卻又失去了這樣的感覺，就是那樣短暫到，可以明顯的發現憂鬱症的痊癒，突然換了心情。順從自己身體的感覺，去決定，是否也將被身體欺騙，也許那只是短暫而貪心的慾望，不是自己真正想要的。真正想要的是什麼呢？又怎麼確定現在想要的就是真的想要的，難道想要的就適合自己嗎？如果都只是化學作用，那或者我真的該把握當下，這麼喜歡妳的時候喜歡妳，這麼想做這件事的時候去做，有這樣的心情的時候去掌握去把握，遲了不隻到什麼時候什麼機會能再造出這樣的化學分子了。如果這樣，我喜歡妳的時候該告訴妳嗎？也許下一秒就丟了，好不負責任，但也許人本身就是這樣，有點無法接受的事實。

所以我好好愛惜我的身體，好好的愛著她們，然後相信，她們不會欺騙我，至少我自己知道，我開心的時候真的開心著。身體不也是一種真理，與其信仰宗教，不如信仰自己的身體，她最了解我，她與我的靈魂最貼近，也最有資格告訴我怎麼做，除此之外，我不知道除了我自己，還有誰能為我做決定。