

談班級經營—進教室脫鞋好不好？

鍾乙豪

高雄市鼓山區中山國民小學教師

一、前言

班級生活公約是班級經營中常見的規範與準則，我國許多學校班級會選擇脫鞋進教室，以訓練學生良好的衛生習慣和生活自理能力（莊海玲，2012）。然而，隨著年級提升，這個現象卻僅偶見於舞蹈課程或電腦教室，許多健體領域之課程，甚至禁止學生赤足上課或參賽，以確保學生學習活動之安全（王奕霖、王令儀、高金江與辜靜儀，2017）。究竟進教室脫鞋好不好？本文從比較教育之觀點綜整相關文獻進行剖析。

二、進教室脫鞋利多於弊

進教室脫鞋看似是一個既簡單又生活化的動作，然而，共同參與班級經營的師生，往往因為基於便利性或為了避免反覆穿鞋與脫鞋的麻煩，便疏忽了這一個對於健康和學習至關重要的課題。進教室脫鞋這個小動作，實則利多於弊，羅述如下：

- (一) 從醫學保健的觀點，進教室脫鞋有益身心保健。腳的系統結構是由廿六塊骨頭、卅三個關節、一百多條肌腱和韌帶所組成。簡綉鈺（2018）認為腳底等於五臟六腑反射，也是身體臟器位置的縮影。血液循環不良、鞋子不合腳和雙腳不見陽光因而滋生細菌是腳部受到損傷的主要原因（田野，2011），因此，適時的脫鞋運動對腳的保健有正面助益。諸如健體課程等可在安全條件下，安排採用光腳的方式進行（陳碧玉、黃麗鳳，2012）。楊越安、陳佑昇、林志峰、李雪楨、蔡一如、曹昭懿與王靜怡（2017）的研究發現，脫鞋從事日常生活活動，可以促進全身機能之健全發展。因此，從醫學保健的觀點，脫鞋有益身心保健。
- (二) 從班級經營的觀點，進教室脫鞋有助於學習環境之營造。在幼兒園教保課程綱要中，自行穿脫鞋、脫鞋是日常生活中，學生應具備自理的基本能力，也是該階段的學習重點和指標，有助於學生對於學校學習生態的適應（陳碧玉、黃麗鳳，2012）。在十二年國教課綱之核心素養中亦提及「身心素質與自我精進」和「文化和公民素養」等面向，顯見班級經營的方向對於學生形塑健全身心、班級文化與公民素養等扮演著關鍵性的角色。因此，哪一堂課適合脫鞋或穿鞋上課，和知識的養成一樣，都是必須經過學習的，而無論脫

鞋或穿鞋，對於中小學生而言，安全無疑的是最重要的考量。因此，在實施進教室脫鞋的策略前，必須給予師生足夠的安全教育和必要的運動訓練（王奕霖等，2017），以提升班級經營之成效。

- (三) 從學習的觀點，進教室脫鞋可以提升學習成效。劉玉娟（2017）的研究發現，進教室脫鞋，除了可以使學生學習維持環境乾淨整齊、用心共同創造學習空間之外，更多的成效，表現於讓學生體驗到生活中的美感。學生從學習的過程中，學會了改造老舊課桌椅和教室動線佈局，以及團隊合作的精神，增進學習思考之氛圍和解決問題之能力。過程當中有參與感、完成之後有成就感，對於班級有認同感之後，更加樂於課程之學習，提升學習動機和意願。教室氛圍愈為融洽，愈有益於親師生之溝通，對於學生的學習成效也有顯著差異（莊海玲，2012）。由此可見，進教室脫鞋可以提升學習成效。
- (四) 從國際的觀點，進教室脫鞋是國際趨勢。芬蘭和許多北歐國家的小學規定，孩子進入教室必須脫鞋，以培養孩子維持室內衛生的好習慣，並學會辦事有條理、有秩序的觀念（鄧霜濤、鄭煥清，2000）。日本人則視脫鞋為一種生活習慣，許多學校要求學生進教室就得光腳（田野，2011）。Huang（2015）的研究發現，許多東南亞國家如緬甸、泰國等的學生基於宗教信仰或國家文化，上課時會攜帶拖鞋或脫鞋子上課。泰國的法律則明文規定，一般民眾應具備進入清真寺、佛堂或私人住宅時，需要脫鞋的禮儀和素養，從日常生活的小動作，建立脫鞋入宅的生活哲學。換句話說，推動進教室脫鞋不但是國際趨勢，同時也能促進族群和諧。

三、結論與建議

進教室脫鞋好不好呢？整體來說，進教室脫鞋有益身心保健、有助於學習環境之營造、可以提升學習成效，同時進教室脫鞋也是國際趨勢，相較於脫鞋、換鞋的不便利性而言，是利多於弊。因此，對於學校行政策略的擬定，建議可以審酌學校所在位置和營造班級經營特色為考量，授權師生從進教室脫鞋，從而營造更佳的學習氛圍，以進一步提升班級認同和學習表現。

美國提倡赤腳跑步的 Barefoot Running Club 創辦人 Ken Bob Saxton 曾說：「最好的跑鞋，就是不穿鞋」，強調赤腳的觸地感、自然協調與對健康的重要性。然而，脫鞋赤腳橫行校園又與教育學生有條理、有秩序的觀念和健康的生活習慣有所違背，可見，決定脫鞋與否是班級經營的一門藝術。

參考文獻

- 王奕霖、王令儀、高金江與辜瀟儀（2017）。穿鞋與赤足跑步之下肢動作型態與肌肉活化差異。**運動表現期刊**，4（1），17-22。
- 田野（2011）。全球都在解救双脚。**晚报文萃**，23，75-75。
- 郝霜涛、郑焕清（2000）。走进芬兰小学课堂。**教师博览：文摘版**，10，41-41。
- 莊海玲（2012）。平凡中的不平凡教學—我的星光班班級經營分享。**雲嘉特教期刊**，15，50-55。
- 陳碧玉、黃麗鳳（2012）。運用可預測性圖畫書提升發展遲緩幼兒溝通能力之探究。**2012年一圖千言-圖畫書的繽紛世界學術研討會論文集**。屏東市：國立屏東教育大學。
- 楊越安、陳佑昇、林志峰、李雪楨、蔡一如、曹昭懿與王靜怡（2017）。機構中輕中度行動困難老人日常生活活動失能狀況及其相關之身體功能。**物理治療**，42（2），135-136。
- 劉玉娟（2017）。**國中生美術課程美感體驗學習之行動研究-以大林國中為例**。南華大學視覺與媒體藝術學系碩士班碩士論文。
- 簡綉鈺（2018）。**驚人的足療對症按摩**。新北市：蘋果屋出版社有限公司。
- Huang, S. L. (2015). Implement Narrative Inquiry to Immigration Education and Explore Cross-cultural Understanding of Student Teachers. *Journal of Curriculum Studies*, 10(2), 39.

