

課間自由活動不宜被剝奪用作處罰學生的手段

駐洛杉磯辦事處教育組

對不守課堂秩序的學童，罰他在課間休息時，不准到操場和大家一起遊戲，眼睜睜的看著別人玩，而自己不能玩，讓小孩清楚的知道因為自己不乖才會受到懲罰，這曾經是小學老師對付頑皮學生最有用的法寶。但令專家擔心的是這種紀律整肅的手法，會愈用愈上癮，而課間自由活動係屬沒有固定型態非刻意的身體活動和遊戲，其實對學童身心助益極大，無論課堂內或課堂外，都是學習和成長的關鍵點所在。有鑑於此，全美各州和學區都有立法積極加強學童的體育活動，並也明文限制教師，避免濫用剝奪學童課間自由活動時間作為懲罰的手段。

譬如明尼蘇達州除了立法限制教師剝奪學生的課間自由活動，還另外規定學校必須明確的訂出課間自由活動的時間，並公告在網上，詔告大眾。目前全美有 11 州也有相同類似的立法。除此之外，伊利諾州芝加哥校區也作過一項研究，分散於全美 600 多個學區，2010-11 學年有 68% 的學區沒有明文規定教師不可濫用課間自由活動時間，與 2006-07 學年 79% 相較，已有下降的趨勢，顯示課間自由活動的重要性逐漸被教育界人士接受。

專家表示，以扣住課間自由活動時間作為籌碼，處罰一些不聽話的學生，其實是會起反作用的，尤其很多時候都是用毫不相關的理由，如不交作業等，更是不合理。課間自由活動對學生大腦認知功能有很大的影響，如同重新啟動的按鈕，學生再回課堂時，又能以新鮮充沛的活力繼續進行學習。同時，課間休息是學生之間難得可以互相交流的時間，有助於社交和情感上的發展，上課時會更有自信和自我認知，也會更懂得尊重同班同學。

美國小兒科學會 (American Academy of Pediatrics) 也發現，當身體經過活動後，通常學童的識字和認知能力會增強許多，學習情緒和環境紛圍也會好了很多。但令人擔心的是，很多學校為了達到學術成效提高的要求，而犧牲了學生的課間自由活動時間，尤其是貧窮地區或城市地區的學校更是如此，以致於這些小孩比起中產階級以上地區的小孩，少了許多遊戲活動的時間，間接影響到他們的學習成果，反而拉大了彼此之間的學習差距。

美國疾病防治管制局 (Centers for Disease Control and Prevention) 強烈建議，小學每天至少應該給學生 20 分鐘以上的自由活動時間，才符合身心健康原則，同時降低學童過胖的風險。

譯稿人: 吳迪珣摘譯

資料來源: 2015 年 4 月 15 日, 教育周刊