

每天一小時體育教育 可提高學業成績

駐加拿大臺北經濟文化代表處文化組

位於蒙特利爾東北部的皮耶顧拜丁公立學校，20 年來持續一項體育實驗教學，該校有 33% 的時間花費在專門體育教育和體育活動。

而此時越來越多的年輕人在身體差，體重超標，並有與成年人相同的心血管疾病風險。

具體來說，學校每天分為五個時段，其中一個小時是專門為體能練習，佔課堂時間的 20%，此外，整個學年另安排五次課外體育活動，使分配給體育教育和體育鍛煉總時間至 33%。這些課堂以外的活動有滑冰、慢跑、游泳、體操、馬戲藝術等體育活動，學生、教師和工作人員每年有一個星期的城外活動。

孩子們在課堂上更專心

更加重視體育教育，則不得不減少用在其他科目的時間。學生喜歡來上學，因為他們知道他們不會一整天坐著，他們似乎明白學校提供學科和體育的平衡。皮耶顧拜丁的老師採取機動的作法調整體育教育。研究清楚地表明，學生們的個人潛力更能被開發，因為他們覺得生活有樂趣，這些也包括體育課的內容。儘管理論上皮耶顧拜丁的學生在課堂上的時數減少了，但他們表現出優異的學習成績，事實上，他們的學習成績遠高於蒙特利爾其他小學的平均水平。

1979 年研究人員進行一個 11 年的對比研究，得出同樣的結論：每天有一小時的體育教育的小學學業表現，比只有 40 分鐘的體育教育的學校來的更好，另外身體狀況也好得多。美國、法國和澳大利亞，也顯示出類似的結果。

這結果打破了「增加體育教學時間不利於學習成績」的迷思，總之，移動是一種生物的必要性，甚至是青年心理和身體發育所必須。相反，每星期處在虛擬世界中被釘死在螢幕超過 30 小時的年輕人，身心的問題愈來愈多。這是一個解決身體問題和輟學青年有效的方案。

參考資料來源：蒙特利爾日報(Le Journal de Montreal)