

做課間操 一定要排隊嗎？

■胡鍊輝

做徒手操不排隊，在台灣省國民學校教師研習會實施多年，我也親身經歷過。我走在走廊裡散步，聽到播放徒手操曲（第一國民健康操曲），就站在原地認真的做起來。彎腰的時候，深深的彎下，擺手的時候，用力的擺大動作，以增加運動量，達到運動的功效。做徒手操有時走在走廊，就在走廊上做，有時在房間裡，我立即走到室外，找到一個空地，從第二節開始，很自然的運動起來。我覺得比排隊做整齊的徒手操，來得自然、認真，功效又好。

目前一般小學，做課間操很呆板，兒童不喜歡。整隊走到操場，整隊又散開，排隊做課間操，時間花得很冗長，乾燥無味，兒童與

推行 親職教育 的方法

■陳慶章

學校推行親職教育的途徑，下列方法可參考：

1. 給家長的一封信，在學年或學期初，由校長和教師給每位學生家長一封信，請家長注意子女的飲食起居，督導兒童在家日常生活習慣、指導子女善用時間。另外附載學校本學行事計畫、生活作息時間表和重要負責人的姓名、電話，讓家長充分了解學校各項設施，可能充分配合。

2. 級任導師輪流到班上各個學生家庭做訪問、了解學生情況，並且和家長面對面溝通互助合作，提供學童最好的教養和教育。

3. 出版介紹親職教育為主的定期刊物，

，所以做起徒手操來，動作幅度不大，兩邊的在擺動，有氣無力的應付了事，運動量一點也收不到。若開放不排隊，就地聽做課間操，不但可以節省排隊時候，而且提高做徒手操的興趣。

學校要實施不排隊做課間操，首先可以開一個年級來做，或讓各班級來志願申請。若良好，再擴大班級實施。若發現某些學生認真做，則要求這些學生，排隊在指定的點，做徒手操一週或兩週，以示懲戒。

若課間操做得很好，不妨也可以推廣，課間也實施不按班級，來跳課間舞。一般國小課間舞，跳土風舞比較多，且各班級自成一

舞隊，很少有打破班際的舞隊，更沒有每天換新面孔的舞伴。若實施不排隊的課間舞，兒童散在操場上玩，聽到舞曲播音後，就地組合舞隊，不分年級高低班別，自由組合就跳起來，多自然又省事啊！兒童之間的人際關係，互動行為，更富有教育意義。

因此，我又想到早操，排隊做早操，已有三、四十年的悠久歷史。兒童從一年級做到六年級，一成不變，多呆板無味！那一天，學校開放一次或兩次，讓兒童自由選擇一塊地，只要他高興，他喜歡，聽到音樂，就隨著播音做起徒手操來，那是多麼愜意！多麼自由自在！

（作者：苗栗縣政府教育局長）

學校和家長溝通的良好管道。

4.聘請專家舉辦親職教育座談會，進行教養方法的探討和經驗分享，並增進完善為父母的知能。

5.實施營養午餐的學校，可以輪流邀請各家長到學校，和自己子女進餐。

6.學校善用媽媽資源，徵選義務媽媽參加一系列的訓練、組成愛心媽媽、導護媽媽等，做中學，達成實質有效的親職教育。

7.舉辦親子活動如露營、表演等。

8.組成媽媽成長團體，讓媽媽和子女一起學習、一起成長。

9.家長諮詢專線電話，適宜解決家長困擾

，也可以轉介其他的輔導機構。

10.定期專班的舉辦媽媽教室活動，提升媽媽相夫教子、美化家庭和尋求自我實現的能力和品質。

11.配合學校活動，舉辦家長批改作業，親子花燈製作，敬師尊親項目等，提供知性和感性的親職教育活動。

12.利用適當時間安排學有專長的家長，到學校以專題的方式指導學生做學習或討論，讓家長和學生有機會心靈交融，讓學校、家庭和社會銜接，延伸教育效能。

（作者：台中市文昌國民小學教師）