

## 餐前活動有助學生課堂表現

駐澳大利亞代表處教育組

一項新研究發現，讓學校學生在用餐前先進行遊戲，能改善他們在課堂上的專注力與行為表現。該研究在澳大利亞進行，挑戰了傳統的午餐時間安排，傳統上學生先進餐再進行遊戲。研究結果顯示，當學生在用餐前參與體育活動後，他們在回到課堂後表現出更好的專注力、情緒調節能力以及學業表現。

研究顯示，遊戲不僅幫助學生釋放積壓的精力，還有助於社交與心理放鬆，這些因素共同促進了更有效的學習。專家認為，體育活動有助於重置學生的大腦，使其更能接受學習並減少餐後常見的行為問題。

該研究在全國多所小學進行，學生參與了“先玩後吃”的時間表安排。教師注意到，學生在遊戲後上課時更冷靜且專心。此外，研究也指出，能夠先玩再吃的學生表示在學校第二部分時間裡，精力更充沛、專注力更強。

專家建議，這一時間安排調整有助於提升學生的整體福祉。因此，越來越多的學校考慮實施這種方法，以促進學生的心理健康與學業成績。該研究提倡一種全方位的學生發展模式，強調同時重視學生的身心健康與學習成果。

撰稿人/譯稿人：駐澳洲代表處教育組 - 洪鼎雅

資料來源：2026年3月2日 <https://www.abc.net.au/news/2026-03-02/play-first-eat-later-helps-school-students/106353346>