奧克拉荷馬州小學課間休息新法上路：各校積極調整作息表以符合規範

駐休士頓辦事處教育組

新法規定（法案法制化與落實）

奧克拉荷馬州最新實施的教育法規要求，州內所有公立小學（針對 Kindergarten 至 5 年級學生）每日必須提供學生至少 40 分鐘的課間休息（Recess）或體育課程外的體能活動時間（Unstructured Physical Activity），以給予小學生更多的課間休息時間，但各學校正尋找不同的方法將這些額外時間納入每日作息中。

新法亦明確規範，教師與學校行政人員不得隨意以「未完成功課」或「課堂懲戒」為由禁止下課時間，剝奪學生的課間休息。

學校與學區的因應措施

作息表（Schedule）重新調整：為了在不減少核心學科（如閱讀、數學與科學）授課時數的前提下湊足 40 分鐘，許多小學將原本每天一次 20 分鐘的大下課，拆分為每天兩次各 20 分鐘的課間休息時段（如上午與下午各一次）。

設施與空間調配：由於同時間在戶外操場或體育館活動的班級數量增加，學區必須重新規劃各年級的戶外活動區域與輪替時間，以確保學生安全與活動品質。

教育界與家長反應

支持觀點（生理與學習效益）：兒童發展專家、家長與多數教師對此法案表示讚許，指出適度的體能活動能幫助小學生宣洩精力、提升課堂專注力、促進社交能力發展，並減輕學習壓力。

執行挑戰（時間分配壓力）

部分學校管理者與教師則反映，在現有緊張的教學日程中額外騰出時間，需要大幅壓縮過渡時間或微調午餐與專科課程（如音樂、美術）的時間表，對課程進度管理帶來一定挑戰。另一個挑戰是學習成效追蹤（Accountability），行政人員表示學生補交未完成作業的機會也變少了。家長需要理解，未完成的作業可能必須在成績簿中記為零

分，由於一天中可用的教學時間減少，因為在學校作息中已經沒有額外的時間可以補寫了。

第 1481 號法案（Senate Bill 1481）在參議院獲得了壓倒性的支持。這項措施除了將最年輕學習者的課間休息時間增加一倍外，也認同了課間休息是一項至關重要的學習工具。一天中的這段喘息時間給了學生充飽大腦電量、活動身體的機會，並能透過與同儕的互動遊戲，培養團隊合作與衝突解決等關鍵社交技能。

這項法案保障學童在一天當中的課間休息要有 40 分鐘，讓孩子們能夠好好玩耍，回歸純真，而這段遊戲時間最終能幫助他們在課堂上有更好的學習表現。該法案於 4 月在奧克拉荷馬州眾議院以 86 票贊成、1 票反對通過。

儘管各學校仍在努力因應這些變革，Darnaby 小學校長 Chris Reynolds 表示「我確信這項法律的立意，是為了認同我們的孩子需要身體活動。因此我希望學生能因為這額外 20 分鐘的戶外活動時間，獲得實質的益處。」

撰稿人/譯稿人：藍先茜

資料來源：2026 年 9 月 8 日，News9.com 電子報：Oklahoma schools adjust to new recess requirement

https://www.news9.com/ooo/educate-oklahoma/oklahoma-schools-new-recess-law-schedule-changes

AI 協作：本文採用 AI 協作，由 Gemini 3 蒐集、摘譯及分析資料，經核對及綜整而成。