

學校每天至少應提供學生 1 小時的運動機會

駐洛杉磯辦事處教育組

基於學童都能健康的成長及精力充沛的學習，專家們強調學校應扮演推動角色，積極且主動的提供學童每天至少 60 分鐘的中等或較激烈的肢體活動。據估計只有半數學童在校的活動量達到聯邦為學童健康發展而訂定的標準，而學童每天肢體活動最多的就是在校時間，如體育課運動、課間休息玩耍及課堂伸展操等，其他如果還有額外的活動機會就是課後輔導計畫，如參加校內的社團活動或各類球隊等。學校應將之列為優先加強的項目，與學童健康檢查、加強免疫力及營養午餐同等重要，都關係到下一代是否有健康的體魄及未來學業的成就與否。

美國教育部最近發表一篇報告，重申體能教育的重要性，應與數學、科學閱讀等同列為核心課程。雖然目前大部份的州都有體育課為必修課的法規，但全美缺乏協調統一性的體能教育政策。教育部在報告中要求學區提供高品質的體能教育，小學每天至少要有 30 分鐘的體育課，中學至少 45 分鐘的體育課，如採彈性上課方式，小學生一週至少上足 150 分鐘的體育課，中學生為 225 分鐘。上體育課時，較高強度的運動至少得佔一半以上的時間才能達到運動的目的。同時學校整體環境措施必須加強，方便學生課間或課後的體能活動所需，體育課不該是學生僅有的活動機會，在校時間除了上課外，下課或課後都應該讓學生可以盡情玩耍或伸展肢體。

自從 2001 年開始施行「不讓任何一個孩子落後」法案後，有 44 % 的學校行政人員表示他們為了達到目標，不惜縮短體育課和課餘休息的時間，用來增加閱讀和數學課的上課時間。其實這種作法適得其反，許多證據和研究都顯示，正在成長中的孩童如果增加體能活動和運動機會，反而會加強他的學術表現，特別就數學和閱讀這兩科來說，充分享有體育課比減少體育課以增加學習時間，學習效益會更為顯著。

體能活動範圍廣泛，包括有氧運動、耐力訓練等，有組織的活動和自由活動等區分。根據研究報告，無論短或較長的運動時間，都會帶來很大的益處。例如有氧運動與腦結構中記憶力和問題解決的功能有相關連，瞬間爆發性的活動會增強對目標的專注和持久力，課餘休息與同儕戲耍，也有提升社交能力和想像力的功用。

除了註明最低的體育課時間外，報告還加上不得以處罰的名義額外加重功課，剝奪學童課餘的休息時間。學校只要安排妥當每天必有的體育課和課餘休息的時間，仍可保留大量的上學時間投注予核心課程的教學，互不抵觸。

聯邦和州政府與學校系統相關連的所有層級，及市政府及市區規劃部門，還有家長及教師協會等機關團體都應該有志一同的為學童的體能教育著想，各負起相關責任，規劃擬訂增強體能教育的政策和措施、環境設計，及提供專業發展的體能教師培訓等行動方案，並確定全國各地每一所學校的每一名學生都能均等的享有體能教育帶來的身心利益，共同攜手為下一代的學術成就及健康發展打造美好的未來。

此次教育部發表的體能教育研究報告係由 Robert Wood Johnson 基金會資助，委託由全美科學學會(National Academy of Sciences)、全美工程學會(National Academy of Engineering)、醫藥協會(Institute of Medicine)、全美研究委員會(National Research Council)等組成的全美學會(National Academy)進行研究，該獨立非營利組織主要的任務就是提供參眾議會有關科學、科技及健康等方面的政策建議和相關訊息。

譯稿人:吳迪珣綜合摘譯

資料來源:2013年5月,National Academy 及 Institute of Medicine 綜合報導

連結網址:

<http://www8.nationalacademies.org/onpinews/newsitem.aspx?RecordID=18314>

http://www.iom.edu/~media/Files/Report%20Files/2013/Educating-the-Student-Body/EducatingTheStudentBody_Insert.pdf