給學生多點戶外活動時間將有助學習

駐波士頓辦事處教育組

少待在教室，多到戶外遊玩，這概念似乎違背一般認為對孩子教育會比較好的那種直覺。(一般認為，待在教室可以念多一些書。)畢竟，現在有很多州，如紐澤西州州長克里斯．克里斯帝，規定待在教室的天數要多一些。 但工作天數多，並不等於效率高。相反地，學生們反而會更倦怠、更沒效率以及更一成不變。沒有玩樂只有工作，確實會讓男女學生都變得很沉悶。

多年來，教師們在不同的策略上，測試多次及花了許多時間去試圖扭轉這些觀念，但都被證明無效。要讓孩子們有效學習的答案，並不是增加待在教室的時間。孩子們需要的是動一動與恣意遊玩的時間。

在最近的一次休假，我花了六個星期在芬蘭了解他們是如何體現教育。芬蘭的教育體系裡，閱讀、科學和數學很重要，同時也並重社會科學、體育、藝術、音樂、外語及實用技能。芬蘭的學校生活和美國的學校生活迥然不同。例如，在美國，一年級的學生一週待在學校 35 小時，每天 7 小時。在芬蘭，一年級的學生一週有 22.5 個小時在學校或一天 4.5 小時，其中每天 3 小時在課堂裡學習，另外 1.5 小時休息，或是到戶外遊戲。反觀有些美國小學在課表上不僅沒有安排休息時間，更不用說安排戶外活動時間了。

孩子們天生就該動一動的。有更多的時間去戶外遊戲，就像給孩子們一個重新啟動按鈕一樣。這不只能幫助他們擺脫一天的忙碌，更使他們有機會發洩一下，同時也讓他們有機會換個場景，重新注入能量，讓他們回到教室後，更有活力專注於學習。

當一個人坐著超過二十分鐘，大腦和身體的生理機能會開始改變。地心引力讓血液進入大腿後側肌群，腦內缺少了所需的氧氣與葡萄糖。當我們坐太久，大腦基本上是處於休眠狀態。活動一下可以刺激神經，讓大腦啟動。當你坐著時，這些神經就沒有在運作。

讓學生離開椅子，到戶外動動是不可少的。在《JAMA 眼科學》刊物中，調查發現美國人民 12 到 54 歲間有 42%的人患有近視眼。相較於 40 年前的 25%，這樣的比例變化，不能只以遺傳來解釋。待在室內的時間會讓我們視力變差，尤其是我們長時間盯著電腦螢幕，沒有將視野放遠。另外還有研究指出，人們在光線不足的地方工作，尤其是室內照明不良的地方，更會破壞人們的生理節奏、影響健康睡眠。當這些節奏被打亂時，它對學業成績就會有負面影響。

我非常相信安排更多的時間在戶外活動和休息會對學生學習比較好，我已經啟動了一個名為「 ISIS 計畫」-創新戰略，激勵學生。目前已在 2 所德克薩斯州私立學校實施，另該州的 3 所公立小學也將於秋季加入此計畫。這項計畫並沒有減少學生待在學校的時間，但有更多的戶外活動及休息時間。學生在早上有兩次各 15 分鐘的戶外自由活動(一次是在午餐前，另一次是在午餐後有短暫休息時間)，然後在下午有兩次各 15 分鐘的休息時間。這些學校的體育課程將持續進行。

我們不應該犧牲學生的休息時間，也不該用它來限制學生。讓孩子在一整天的課堂中能動一動，他們會在專注力、行為問題和學業成績上表現更好。長期以來我們確實沒有改變，孩子們體育課時間因為課堂時間而減少，而全美目前孩童肥胖的比例持續上升，國際學生能力評量（Programme for International Student Assessment，簡稱 PISA）測試的結果令人沮喪。就各方面來看，我們現在就該行動了!

譯者：潘宜欣
參考資料: 2/26/2014 教育週刊

國家教育研究院 National Academy for Educational Research