

美國維吉尼亞海灘城市學區 減少文學及數學課時間，增加下課時間

駐舊金山辦事處教育組

維吉尼亞海灘城市學區最近將學生的下課時間由 20 分鐘增加到 30 分鐘。學區局長 Aaron Spence 說，研究顯示遊戲可有助於小朋友的身心發展。過去學區課程每天編列 30 分鐘的體育課及 15 分鐘的下課時間，Spence 說，這不是真的下課，15 分鐘不夠小朋友到操場，或決定要玩什麼。

美國疾病防治中心專家 Sarah Lee 也說，體育課不能取代下課時間，體育課是一門課程，下課時間不只給小朋友大腦休息機會，也是建立社交及情感能力的重要時間，包括衝突解決、協商及團隊合作，都會在這時段發生。同時，因為沒有成人的指導，小朋友可以更有創造力的來作自己的遊戲。再者，身體活動有助於大腦活動，在遊戲後小朋友在教室中更能集中注意力。

維吉尼亞海灘城市學區的這項決定，是學區家長所推動的。Kipp Roger 說，一開始討論新的時間表時，校長擔心如何額外找出時間作為下課之用；教師擔心如果挪用課堂時間，如何調整上課內容；也有學者專家擔心，下課時間增多，是不是也會增加霸凌的問題。最後學區教育局決定減少文學及數學課的部分時間，挪為下課時間。

為此學區教育局提供教師有關下課的研習資訊，幫助教師如何協助學生充分運用下課時間，包括讓學生善用機會學習解決衝突及解決問題。教育局也提供遊戲包，裏面有球、跳繩、呼拉圈等，讓學生可以在操場盡情遊戲。

至於霸凌的議題，Spence 局長提到，有些學校設置「友情座」，如果學生覺得孤單，可以到友情座那兒，教師平時會鼓勵學生和這些友情座的學生坐在一起。他鼓勵學校可以結合家長、校長及教師，推動類似的方案。

Spence 局長希望其他學區能將工作焦點放在對孩子有利的事上，不要被行政工作麻痺，就現有的資源，設法以創意的方式，增加工作成果。

雖然，維吉尼亞海灘城市學區的延長下課時間才開始實施，成效待定，但現在可以確定的是，小朋友都大力支持。

資料來源：2020年2月25日，Alyson Klein, “Doubling Recess Time to Put Play Back in the School Day”, Retrieved from Education Week, Source <https://www.edweek.org/ew/articles/2020/02/26/doubling-recess-time-to-put-play-back.html>

