

## 我班的晨間運動

新北市新莊區思賢國民小學教師 游秀琴

### 壹、前言

每天早上7點半到校，走動校園是我生活的日常。到校在校園走動、巡視是擔任行政工作後養成的習慣，因我深確知道安全、整潔是友善校園與適性學習的基礎功。邊巡視邊思考今日業務的推動、要如何精進，那些地方有可能影響學生走動、學習的安全，久而久之就變成自我對話與省思的時間。即使擔任導師仍然維持這樣的習慣。

新接一年級導師，習慣下班前先將明早自習的功課抄寫在黑板右側，以便隔日學生進到教室即可穩定情緒，進入學習狀態，並進行相關的早自習活動。我也可以趁此時在教室附近校園走動，並思考規劃今日的教學活動，或者哪個學生今日的教學重點與提醒。新生家長可能因孩子年紀較小，也可能轉換環境總是放心不下，每天早上近八點時，總還有多位家長進到教室陪同小朋友做早自習功課或吃早餐，通常是超過8點多了。我常暗示家長與要求學生，你長大了，可以自己進到教室來、自己做功課了不需父母擔心。也許由於班上的特殊生較多，讓孩子自己獨立完成早自習功課成效不高。

### 貳、契機

到了小二階段，家長入班的情形也漸漸減少了。但卻有多位同學變成上學遲到，請家長配合協助狀況並未得到改善。由於早上我有校園走動的習慣，我告訴學生：「學校規定7：45導護收崗，為了上學的安全，希望同學能盡早到校。」從明天開始，7：30～7：45做早自習功課，7：45～8：00到操場運動。採志願性質，剛開始我要同學可以跟老師一起走，也可以自己自主的跑運動場。考量小二學生的體力與負荷，要學生量力，在八點鐘前完成或超過4圈，就是走2圈

跑2圈的同學，可獲得「好棒章」3個。集滿30個「好棒章」可換1張獎勵卡，日後可申請學校的榮譽兒童獎狀。

實施不久後，發現陪同做早課的家長會提早到校。我便趁此機會鼓勵學生自己做早課，早點繳交給老師檢查，不用父母再陪伴了，而且自己也長大了。常遲到的同學，每次看同學排隊蓋「好棒章」，露出了羨慕的表情。

### 參、改變

實施晨間運動後2個月，已沒有家長早自習進到教室了，遲到的同學只剩1～2位，偶爾學童們完成早課也會一起去跑步。週二的午餐時間，上資源班的3位同學還沒回教室，同組的同學已經先幫他們備好了午餐。大家一起開心的用午餐，幾乎每次午餐都吃得精光，還要到隔壁班或合作社再拿備份的。

陪著同學早自習去操場運動，班上的同學常開心的告訴我：「老師，我跑了十圈喔！」；「老師，我跑了八圈喔！」。他們常邊跑邊玩，或比賽誰跑得比較多圈。看著同學開心的樣子，我也忍不住地笑了。我發現實施晨間運動後，孩子食慾提高，同學彼此良性互動增加，花在班級經營的力氣也減少了，我體會到教學的樂趣。

### 肆、結語

班上的上課氣氛變了，可以看得出班上同學感情很好。尤其我那位可愛的過動同學，上課變得專心多了，有些奇怪不當的行為也減少了。下雨無法去跑步，也會一直來問老師我們甚麼時候去跑步？我體會到晨間運動已成為學生的習慣之一。

期末的體育競賽，帶領同學排隊去比賽，突然發現我們班的同學普遍比所有二年級的同學都

壯了些、高了些。體育競賽有一項必須全班都上場，原本預估最後一名，沒想到比賽結果竟然得第四名。孩子們好高興，興奮的說以後早上要多跑幾圈呢。

我曾經問過同學，喜歡早上去跑步嗎？他們不約而同的回答「喜歡」。現在的學童由於晚睡的生活習慣及課後補習的時間壓縮，普遍運動量

不足，也許適量的運動，可以讓他們發洩精力，增進學習成效。我知道教育部在推「85210」，睡飽、高纖、少坐、多運動與喝水，我班的晨間運動就是能活動筋骨、促進身體的成長與健康。看到他們快樂在運動場跑步的模樣，內心微笑，我以當老師為榮！

