

## 下課鐘聲是否繼續響起?—— 美國小學下課時間存廢的爭議

高建民

摘要

近年來，美國有許多小學刪除下課，引發了「下課存廢」的爭議，主張刪減下課的人士與擁護下課的人士雙方激烈論辯。在德國、俄羅斯、日本、法國、英國與澳大利亞等國的部分學校，也採取類似措施。甚至於我國的教育部也有意規定原本是供中小學生自由活動的下課時間轉做身體活動。本文旨在透過文獻探討，瞭解美國小學下課時間存廢之爭議的背景、主張與現況，希望能從中掌握下課在學校教育中所扮演的角色，進而對我國的教育研究及實踐提出建議。本文的撰寫架構共分成七部分，除前言之外，首先介紹美國人對下課的意義與價值所持看法，其次說明美國廢除下課時間的背景，然後分析持各種主張人士的立論，接著描述目前美國下課時間的存廢現況，之後針對重要議題進行討論，最後加以總結，並提出對台灣教育研究與實踐的建議與啟示。

**關鍵詞：**下課、兒童遊戲權、遊戲、遊戲場、績效責任

---

高建民，東華大學師資培育中心助理教授  
電子郵件：jmkao@mail.ndhu.edu.tw  
投稿日期：2007 年 9 月 10 日；採用日期：2007 年 12 月 27 日

Contemporary Educational Research Quarterly  
December, 2007, Vol. 15 No. 4, pp. 23-56

## Will the Bells Ring Again?— The Controversy over the Elimination of Elementary School Recess in the USA

Chien-Mim Kao

### Abstract

In recent years, a great number of elementary schools in the USA cut back on recess, and led to an intensive controversy. Many schools in other countries, such as Germany, Russia, Japan, France, the United Kingdom, and Australia, are also taking similar measures. Even Taiwan's Ministry of Education tries to squeeze recess to make more room for physical activity. The present paper is written with the aim of exploring the background, divergent opinions, and current state of the USA's reduction of school recess, so as to examine the role recess plays in school education and to present some recommendations for Taiwan's educational practice and research. The present paper falls into seven sections: introduction, American people's general views of the meaning and value of school recess, the background of the USA's reduction of recess, divergent opinions of the reduction of recess, the current state of recess in the USA, discussion of main issues, conclusion and recommendations.

**Key words: recess, child's right to play, play, playground, accountability**

---

Chien-Mim Kao, Assistant Professor, Center for Teacher Education, National Dong-Hwa University  
E-mail: jmkao@mail.ndhu.edu.tw  
Manuscript: Sept. 10, 2007; Accepted: Dec. 27, 2007

---

## 壹、前言

世界大多數地區的小學都在學校日當中安排下課時間，其名稱雖不盡相同，但都是上學日當中重要的一環，也具有一定的功能。例如，美國與加拿大等北美地區為 recess；英國為 breaktime、break 或 playtime；澳洲稱 recess，有時也稱 playlunch 或 little lunch；紐西蘭則稱 interval 或 morning tea（Pellegrini & Blatchford, 2000: 57; “Recess,” n.d.）。

近年來，美國有許多小學刪除下課，引發了下來存廢的爭議，主張刪減下課的人士與擁護下課的人士雙方激烈論辯。在德國、俄羅斯、日本、法國、英國與澳大利亞等國的學校，也採取類似措施（Goodale, Warner, Matsushita, Ford, & Matloff, 1998; Kieff & Chaille, 2001）。

在義務教育普及率甚高的台灣，幾乎所有民眾都認為學校安排下課時間是天經地義的事，長久以來並未出現廢除或刪減下課時間的爭議。直到最近，情況似乎有所改變。根據〈聯合報〉報導，我國教育部於 2007 年 8 月推動「快活計畫」，發文各縣市政府教育局修正中小學下課時間，將其中兩節下課時間由 10 分鐘縮短為 5 分鐘，挪出 15 至 30 分鐘進行課間運動。此舉在各縣市教育局及中小學教師當中引發爭議，認為雖然可增加運動時間，但下課時間僅剩五分鐘不敷使用，甚至有剝奪學生下課時間之嫌（〈下課 5 分鐘上廁所哪夠？〉，2007；〈國中小每天兩節下課改 5 分鐘〉，2007）。教育部立即發表聲明，表示未要求縣市教育局縮短下課時間（教育部體育司，2007）。在考量此一政策是否持續推動之時，美國的爭議可以提供我們一個借鏡的機會，仔細思考學校裡下課時間的意義與價值。

本文旨在透過文獻探討，瞭解美國小學下課時間存廢之爭議的背景、主張與現況，希望能從中掌握下課在學校教育中所扮演的角色，進而對我國的教育研究及實踐提出建議。本文的撰寫架構共分成七部分，除前言之外，首先介紹美國人對下課的意義與價值所持看法，其次說明美國廢除下課時間的背景，然後分析持

各種主張人士的立論，接著描述目前美國下課時間的存廢現況，之後針對重要議題進行討論，最後加以總結，並提出對台灣教育研究與實踐的建議與啟示。

## 貳、美國小學的下課

在探討美國小學刪減下課時間的爭議之前，有必要先瞭解美國人對下課的意義及價值抱持何種看法。

### 一、美國對下課的定義

Pellegrini (1995) 指出，學校下課的說法有 recess 與 play time (或拼做 play-time)，該時段通常是讓兒童在戶外活動。一般而言，美國在學前教育階段及小學階段安排下課，至於進入青少年期的初中與高中則無下課。<sup>1</sup> 而各小學之間下課的長度、安排方式與導護方式均有所不同。為了維護兒童下課時間在遊戲場活動的安全，美國有些小學會安排導護人員。早期這項導護工作是校長的任務，現在有些學校將此任務交給兼職的助理人員 (Anonymous, 2001a)。

國內學者董媛卿 (1994) 曾在美國觀察體驗美國小學的下課，其經驗雖不能代表所有美國的小學下課均是如此，但仍可從中窺見一二。根據她的觀察，美國的下課稱作 recess，每次下課約有二十分鐘，鼓勵學生下課到戶外玩遊戲。教師以輪值方式與學生一起待在遊戲場上，不輪值的教師就待在教室裡或大辦公室裡休息、聊天、喝咖啡，學生都必須到遊戲場走動。

---

1 雖然文獻中普遍指出美國中學未安排下課 (例如：Pellegrini, 1995: 2; Ryan, 2002)，但是仍可能為中學生提供課間時間。根據維基百科 (“Recess,” n.d.) 對下課一詞的解釋，美國的中學與大學雖然大多沒有「下課」(recess 或 playtime)，通常還是會安排類似下課意義的「自由時間」(free period)，讓學生可以自習或與同學交談，不過因為學校沒有遊戲場，因此學生很難利用此時玩遊戲。美國教育部國家教育統計中心的統計顯示，美國僅有約 20 % 的中學生每天有下課時間 (Anonymous, 2006a)。

許多美國學者曾試圖界定下課，以下徵引並分析幾位美國學者對下課的定義，然後歸納其特性。

Jambor (1994, 引自 Jarrett et al., 1998: 121) 將下課定義為：「放下手邊工作的一段時間；一段間隔的時間，一次步調的變換」。這一定義指出下課具有將工作時間分段間隔的作用，也顯示下課不是工作時間。

Jarrett 與 Duckett-Hedgebeth (2003: 227) 指出，下課的傳統定義是：「學校下課是兒童可以到戶外去的時間，對於此一時間如何玩耍或者與同儕互動，兒童有相當大的選擇。」此一定義反映出下課的活動地點是以戶外為主，並強調學生下課活動較不受成人約束的自主性。

Pellegrini 曾在許多文章或專書中為下課下定義，例如：他在 2000 年的專書中的定義是：「學校下課 (school recess、playtime 或 breaktime，三者可通用) 是為兒童而設的一段娛樂休憩時間，通常是在戶外，而且通常是強制性的」(Pellegrini & Blatchford, 2000: 57)。這項定義指出下課的活動是娛樂休憩，地點在戶外，且帶有強制性，學生必須離開教室去活動；2006 年他在一篇文章中的定義是：「在相當嚴格的每節課學業時間之間的非結構休息時間」(Pellegrini, 2006)。此一定義亦指出下課對學業(工作)的間隔與休息功能，並凸顯其非結構性。

從以上的分析，可以歸納美國下課時間的特性包括：第一，下課是為學生而安排的，亦即下課活動的主體為兒童，而且是專指學前階段與小學教育階段兒童，至於中學生則通常無下課；第二，下課的功能是作為各段學業(工作)時間之間的間隔，學生可在下課時休息或進行遊戲；第三，下課時學生活動的地點多在戶外，特別是遊戲場；第四，下課活動的性質通常為非結構性，意即兒童擁有較高自主性，但也可能帶有強制性；第五，美國小學下課長度與頻率各校不一；第六，有些學校會由教師或教師助理在遊戲場輪值，擔任下課時間學生導護的工作。

## 二、美國人眼中下課的價值

西諺有云：「只工作而不遊戲，會使孩子變得遲鈍」（All work and no play makes Jack a dull boy）。這句話反映了美國重視兒童遊戲的傳統教育觀點，有多篇關於下課時間的文章都以此為題（例如：All work and no play...makes kids fat and passive, 2006; All work no play?, 1998; Anonymous, 2001b; Bahrapour, 2005; Goodale et al., 1998; Hochbaum, 1998; Rescuingrecess.Com, 2006）。在美國的小學，下課時間就是學生玩遊戲的時間，「下課」和「遊戲」（play）與「遊戲場」（playground）彼此之間有密不可分的關係。

自從美國開始有學校以來，就在小學裡固定安排下課，讓兒童得以放下課本與課堂例行事項稍作休息（Anonymous, 2001c）。美國傳統上對學生下課遊戲有多麼重視？可以從以下的例子看出：早在十八世紀下旬的美國獨立戰爭時期，遊戲的權利就凌駕於戰爭之上，部隊的訓練若干擾到波士頓公地（Boston Common）上的學童玩遊戲，學童就會向州長抗議，州長隨即命令部隊撤退（Mulrine, 2000）。新英格蘭地區（New England）的許多學院（academy）也在下課時將遊戲場及設施提供給學生使用（Albertson, 1975）。

不過，美國教育史學者 Albertson（1976）也指出，十九世紀初期美國新英格蘭地區學校的教育工作者會設法管制下課遊戲，禁止兒童進行跌跌撞撞的遊戲（tough-and-tumble games），但學校玻璃窗還是常遭擊破。

從以上的事例，雖無法斷定美國小學自何時開始有下課，但至少可以瞭解到，下課已有很長久的歷史，起碼在美國立國之前即已存在，而且當時就非常重視兒童下課遊戲的權利。美國近年來許多小學廢除下課的作法之所以引起相當大的反彈，應該與重視兒童遊戲的傳統有關。

先前已提到，美國的小學大多會安排下課時間，但中學則通常無下課，這也是歷來的作法（Margaret, 2006; Ryan, 2002）；再者，近年來的下課存廢爭議主要是針對小學而產生，因此本文探討的焦點在於小學下課時間存廢的爭議，而不涉及中學的課間時間。

## 參、美國廢除小學下課時間的背景

美國廢除小學下課的作法，有其歷史文化脈絡與時代背景。

### 一、清教徒倫理的文化根源

在重視下課與遊戲的美國，另有一股力量持相反的觀點，主張刪減甚至於廢除下課。致力於下課時間研究的美國學者 Pellegrini 指出，「清教徒倫理」（Puritan ethic，也稱做「新教徒倫理」Protestant ethic 或「喀爾文教派倫理」Calvinistic ethic）認為遊戲會干擾學習，這可能是這股主張刪減下課力量的文化根源（Mulrine, 2000; Pellegrini, 2005: 23）。

新教倫理的主要精神，在宗教上，是上帝的權威凌駕於人類事務之上，人類應該透過教會與聖經來追求道德的純淨性。反映在日常生活上，則主張人應該克制慾念，努力工作並節儉度日；簡言之，即「勤儉」二字。根據此一觀念，學生的工作即是學習，如果不勤奮學習，即是犯了七大罪行中的「怠惰」（sloth）（Mulrine, 2000; Pellegrini, 2005: 23; “Puritan,” n.d.）。<sup>2</sup>

### 二、重視績效責任的時代背景

美國近年來刪減下課的源由可追溯至 1980 年代以來的一些教育政策或報告書。這些文獻包括 1983 年發表的《國家在危機中》（A Nation at Risk）報告書、1990 年及 1994 年提出的「西元 2000 年教育目標」（Goals 2000）、1994 年提出

---

2 所謂「七大罪行」（the seven deadly sins），是指基督教與天主教教義中所列出的七項重大罪行，包括驕傲（pride）、貪婪（greed）、淫慾（extravagance 或 lust）、憤怒（wrath）、貪食（gluttony）、嫉妒（envy）與怠惰（sloth）。（曹逢甫、余玉照、曾淵培，1996: 1339; “Seven deadly sins,” n.d.）

的《時間之囚》(Prisoners of Time)報告書、2001年提出的《一個都不能少法案》(No Child Left Behind Act of 2001, NCLB) (Goodale et al., 1998; Roth, Brooks-Gunn, Linver, & Hofferth, 2003)。

首先，有鑑於美國學生在國際比較上的學業表現不佳，「全國教育卓越委員會」(the National Commission on Excellence in Education)於1983年發表《國家在危機中：教育改革的必要措施》報告書(A Nation at Risk: The Imperative for Educational Reform)，建議學校調整上學日或學年的時間運用，增加教學與學習時間(National Commission on Excellence in Education, 1983)。

其次，1990年，布希(George H. W. Bush)總統提出六項將在2000年時達成的教育目標，一般稱之為《公元2000年教育目標法案》(Goals 2000: Educate America Act, Goals 2000)，明訂公元2000年需達成的進入小學時的學習準備度、高中畢業率、學生成績與公民教育、數學與科學、成人識字與終生學習、校園紀律安全與擺脫藥物濫用等目標，這些目標均以提升中小學學業成績為依歸。1994年，繼任的柯林頓(Bill Clinton)總統在前任總統布希所列六項目標之外又加上兩項：增進家長參與及加強教師訓練(Anonymous, 2000; National Education Goals Panel, 1999)。

接下來，「全國時間與學習委員會」(National Education Commission on Time and Learning, NECTL)於1994年提出《時間之囚：全國時間與學習教育委員會報告書》(Prisoners of Time: Report of the National Education Commission on Time and Learning)，要求學校增加學習時間之後，美國聯邦政府與許多州對於學業成績的要求提高(National Education Commission on Time and Learning, 1994; Schachter, 2005)。例如，麻薩諸塞州(Massachusetts)的「時間與學習委員會州委員會」要求每年教學時間至少需達900小時(Gardner, 1995)。

其後，美國國會眾議院於2001年提出、2002年通過的「一個都不能少法案」，重點在於增加州、學區與學校的「績效責任」(accountability)，並賦予家長更大的教育選擇權。根據該法案，三至八年級學生，每年需接受數學與閱讀評量，高中生也至少需接受一次評量，在2007/2008學年之前，三至六年級、六至九年級以及十至十一年級也分別需接受至少一次科學評量，若不接受評量或評

量表現不佳，可能遭到中央政府撤銷補助的處分（House of Representative, 2002）。由於這些考試事關學生升留級與升學，影響甚鉅，美國通常將這類考試稱為「重大考試」（high stakes tests）。Zygmunt-Fillwalk 與 Biello（2005）認為，這項法案將時間視為金錢，使得學校汲汲於將上學時間盡量投注在教學上，連帶地減少了下課時間。

以上的一系列政策與報告書，促使政府以標準化評量衡量各州與各級學校辦學的「績效責任」，並且使得美國中小學日漸關切將上學時間充分投注在教學與學習上。美國中小學學生學習壓力沈重的具體表現包括學校逐漸重視重大考試、課業份量與難度增加、刪減下課時間等。

為了追求「績效責任」，學校必須提升學生在重大考試的成績表現，學習壓力遂加諸學生身上，刪減下課是學習壓力加劇的一項具體表現。這項趨勢是從1980年代開始，當時位於喬治亞州的亞特蘭大市（Atlanta City）是唯一在全學區刪減下課的地方，但是美國很多州的個別學校也採取這種作法（Anonymous, 2001a）。其後，此種趨勢逐漸蔓延，2001年已有賓夕法尼亞（Pennsylvania）、紐澤西（New Jersey）、加利福尼亞（California）、德克薩斯（Texas）、喬治亞（Georgia）等許多州刪減下課，而最早在全學區廢除下課的亞特蘭大市甚至設立了沒有遊戲場的小學——克利夫蘭大道文法學校（Cleveland Avenue grammar school）（Johnson, 1998; Schwartz & Kirkpatrick, 2001）。眼見考試引導教學之風漸長，美國許多人士開始反省此種過度重視績效責任的教育。

綜上所述，美國刪減下課時間的背景，是以清教徒倫理為歷史文化根源，加上1980年代以來政府與社會對學業成績與「績效責任」的日漸重視，於是從1980年代開始有學校刪減下課，歷經1990年代的發展，至二十一世紀初此種作法更加盛行。

## 肆、關於美國小學下課時間存廢的各種主張

在下課時間存廢這項議題上，美國各界人士各有不同主張，基本尚可分成三類：其一是主張廢除或刪減下課，其二是反對刪減下課，其三則是認為應該採取折衷之道。以下分別說明這些主張。

### 一、主張廢除或刪減下課時間

根據「美國兒童遊戲權協會」於 2004 年所提出的調查，全美各學區已有約 40% 已經廢除或考慮廢除下課時間，各界人士也一再援引這項數據（Le Beau, 2005; Schachter, 2005; Toppo, 2006; Viadero, 2006; Zygmunt-Fillwalk & Bilello, 2005）。

主張廢除或刪減下課的人士當中，以教育行政人員與學校行政人員居多，尤其是學區督學與校長，不過這並不表示大多數的行政人員都主張完全刪除下課，1991 年「全國小學校長協會」（National Association of Elementary School Principals, NAESP）對中小學校長的調查即顯示，大多數行政人員仍相信下課有其教育價值，但前提是需有完善組織與成人導護（Jacobson, 1999）。

Armelia Williams 長期受雇於佛羅里達州某所小學擔任「教學協同人員」（teaching partner，又稱 para-professional），並且活躍於「派拉司教育支援人員協會」（Pinellas Educational Support Personnel Association）。她以在學校工作的經驗贊成廢除下課，其想法可代表一些學校行政人員。Williams 所提理由包括：1. 在安全的考量方面，即使有明確規範，但是導護人員總是不足，學生很容易在遊戲場發生意外；2. 在社交的考量方面，某些學生常遭到排斥，無法接近遊戲設施，甚至於遭到無情地嘲弄，對心理產生傷害；3. 在學業的考量方面，近年來的學校教育改革強調重要考試與閱讀能力提升，安排下課使師生無法善用時間於教學；4. 就體育活動而言，與其下課讓學生漫無目的的胡亂活動，不如由體育課取

而代之，體育課比較安全、有適切的督導與審慎的規劃，不僅可讓學生鍛鍊身體，還能提供學生學習各種運動技巧、健康知識、團隊合作、運動精神的機會；5. 在兒童休閒方面，可以在教師與教學協同人員督導之下，安排學生在教室中進行各種活動（如闖關遊戲）（NEA Today, 1999）。

在以上所列理由當中，教育行政人員最關切的是學生下課時的意外傷害所導致的訴訟與保險問題。例如：「全國小學校長協會」在 1999 年對五百二十三所小學校長（回收二百四十三份）所進行的一項調查發現，訴訟與保險問題曾迫使三分之一以上的小學改變或刪減下課，其中有六所小學取消下課，一百二十二所小學因此而調整下課時間（Anonymous, 2001a; Joyce, 2000）。

簡言之，主張刪減下課的教育工作者所持理由可歸納為兩點：「興利」與「除弊」。所謂「興利」，是指刪減下課可以帶來一些好處，包括增加投入學業的時間、安排有系統的休閒與身體活動；「除弊」則是指消弭下課所導致的壞處，這些壞處包括害怕因兒童受傷而使學校吃上官司、擔心可能有歹徒埋伏在遊戲場的角落、缺乏教師與義工可擔任導護工作、學生在社交上遭到同儕拒絕（Chmelynski, 1998; Johnson, 1998）。

除了減少部分下課時間之外，刪減下課的作法還包括：完全不在上學日中安排下課、取消午休、將下課時間併入體育課當中。未在上學日中安排下課的學校，最著名當屬前述於 1990 年代末成立於亞特蘭大市的克利夫蘭大道文法學校，校園中並無遊戲場，因此學生根本不知下課的意義，每個上學日從早上 8：00 上課到下午 14：30 放學。採取將下課併入體育課之作法的，則像是費城（Philadelphia）的一百七十六所公立學校（Chmelynski, 1998; Education USA, 1999）。關於美國小學下課存廢的現況調查分析，詳見本文第五部分。

## 二、反對刪減下課時間

近年來美國的小學刪減下課措施遭遇到極大的反彈，許多機構與人士紛紛站出來提出主張，甚至於成立運動陣營，進一步促進立法機構回應此一議題。以下分別介紹這些運動陣營、主要機構、反對理由及立法機構的回應情形。

### (一)反對刪減下課的主要運動陣營

反對刪減下課時間的人士與機構很多，較具代表性的運動有二：一是「蘭菲爾運動」(Lmphere campaign)，一是「拯救下課運動」(Rescuing Recess campaign)。

「蘭菲爾運動」是由維吉尼亞州(Virginia)維吉尼亞海灘(Virginia Beach)地區的 Rebecca Lamphere 小姐所發起，其主要訴求在於倡導恢復小學的下課時間。她之所以發起這項運動，原因是當她在這個地區的 Parkway 小學旁邊買下一棟房子時，原本期待能聽到小學生下課時的喧囂聲，卻發現學校竟然是靜悄悄的。於是，1998 年當她的女兒進入小學就讀一年級時，她著手向學校董事會及當地官員展開遊說，並號召各界人士加入支持下課運動，敦促 Parkway 小學及美國許多小學恢復下課。蘭菲爾所發起的運動深受傳播媒體關注，結果促成維吉尼亞海灘地區的各所小學於 2000 年 4 月制訂「每天安排非結構式下課」的規定。四個月後，此一規定擴及維吉尼亞全州(Anonymous, 2001c; Tyre, 2003)。「蘭菲爾運動」的成功，對反對刪減下課時間的陣營是一大鼓舞。

另一項運動是「拯救下課運動」(Rescuing Recess campaign)，發起的機構很多，像是設於芝加哥的「全國親師會」(National Parent Teacher Association, National PTA)、卡通頻道(Cartoon Network)等。他們呼籲家長、教師與學生探討下課的優點，敦促州級與地方教育領導人保衛下課，並由兒童率先以寫信給學校主管官員的方式來支持下課(“Editorial: TUSD board should give all pupils a recess.”, 2006; Margaret, 2006; Rescuingrecess.Com, 2006; Toppo, 2006)。此外，他們還將 2006 年 9 月 18 日(週一)至 22 日(週五)這一週訂為「全國下課週」(National Recess Week)，呼籲全國學校重視並舉辦活動(Anonymous, 2006b; Anonymous, 2006c; Gupta, 2006)。

### (二)反對刪減下課的主要機構

除了以上重要運動陣營之外，還有許多機構也積極反對刪減下課時間，包括全美有四十一個州的州級親師會(state parent teacher association, state PTA)

(Toppo, 2006)、「全國運動與體育協會」(National Association for Sport and Physical Education, NASPE)、「遊戲研究協會」(the Association for the Study of Play, TASP)、「國際兒童遊戲權協會」(International Association for the Child's Right to Play, IPA)、「美國兒童遊戲權協會」(American Association of the Child's Right to Play, IPA USA)、「全國幼兒教育協會」(National Association for the Education of Young Children, NAEYC)、「兒童體育評議委員會」(Council on Physical Education for Children)、「全國各州教育廳幼兒專家協會」(National Association of Early Childhood Specialists in State Departments of Education, NA-ECS/SDE)及「國際兒童教育協會」(Association for Childhood Education International, ACEI)等。這些機構皆指出下課遊戲的重要，呼籲應該採取具體措施來確保學校安排下課。其中，州級親師會是從家長角度出發來反對刪減下課，「美國兒童遊戲權協會」特別強調下課遊戲是兒童的重要權利，必須設法保障。

這些機構在反對刪減下課時採取許多策略，其中最常採用的策略是由機構發表一些立場宣言(position statement 或 position paper)，以宣示其立場。例如，「美國兒童遊戲權協會」採用「國際兒童遊戲權協會」(1989)發表的「IPA 兒童遊戲權宣言」(IPA declaration of a child's right to play)(American Association for the Child's Right to Play, n.d.)，「全國幼兒教育協會」於1997年提出立場聲明書(National Association for the Education of Young Children, 1998)，「全國運動與體育協會」在2001年及2006年提出立場宣言(National Association for Sport and Physical Education, 2001, 2006)，「全國各州教育廳幼兒專家協會」也在2001年提出更詳盡的立場宣言(National Association of Early Childhood Specialists in State Departments of Education, 2001)，「國際兒童教育協會」也先後於1998年及2002年提出宣言(Isenberg & Quisenberry, 2002; "Position papers," n.d.)。表1整理了美國反對刪減下課時間的主要機構、宣示文件、內容要點與關注焦點，從這些宣示文件可看出，這些機構幾乎視遊戲與下課同等重要。

### (三)反對刪減下課的理由

當廢除下課的作法逐漸在全美各地蔓延時，反對這種作法的人士紛紛提出許

表 1 美國發佈有關下課或遊戲立場宣言的主要機構

序號	機構名稱	宣示文件（年代）	內容要點	關注焦點
1	國際兒童遊戲權協會 （International Association for the Child's Right to Play, IPA） 美國兒童遊戲權協會 （American Association of the Child's Right to Play, IPA USA）	《兒童遊戲權宣言》 （IPA Declaration of the Child's Right to Play） （1989）	指出遊戲的特性與功能，關切兒童遊戲的式微，呼籲從保健、教育、福利、休閒、計畫等方面採取行動	遊戲
2	全國幼兒教育協會（National Association for the Education of Young Children, NAEYC）	《學校下課與戶外遊戲的價值》（The Value of School Recess and Outdoor Play） （1997）	強調學校應該安排下課與戶外遊戲	下課與遊戲
3	全國運動與體育協會 （National Association for Sport and Physical Education, NASPE）	《小學中的下課》（Recess in Elementary Schools）（2001）  《小學生的下課》（Recess for Elementary School Students）（2006）	指出下課的功能，對小學下課的安排提出建議，特別強調下課不可由體育課取代  主張小學生每天至少應有二十分鐘的下課時間	下課  下課
4	全國各州教育廳幼兒專家協會（National Association of Early Childhood Specialists in State Department of Education, NAECS/SDE）	《下課與遊戲的重要：幼兒與下課的立場宣言》（Recess and the Importance of Play. A Position Statement on Young Children and Recess.）（2001）	指出下課與遊戲的功能，關切許多學校廢除下課的問題，提出政策與研究方面的建議	下課與遊戲
5	國際兒童教育協會（Association for Childhood Education International, ACEI）	《遊戲：所有兒童之必需》（Play: A Necessity for All Children）（1998） 《遊戲：所有兒童之必要》（Play: Essential for All Children）（2002）	指出遊戲的功能，舉出基本原則與作法，並呼籲採取行動	遊戲

資料來源：本文作者根據相關文獻整理

多理由加以駁斥。其中，Lynn Breckenfelder 在伊利諾州（Illinois）一所中學擔任健康與體育教師以及徑賽與排球教練，她提出反對刪減下課的幾項理由，涵蓋層面周延，頗能代表一般反對刪減下課人士的觀點：1.在健康考量方面，下課的身體活動<sup>3</sup>對兒童的健康有益，尤其是在沒有安排體育課的日子裡；2.就身體發展的角度而言，健身運動生理學家指出，研究發現，出生至二十歲出頭這段期間是骨骼發育的重要階段，從事非結構性而是自發性的身體活動可以強化骨骼與關節，為日後人生奠定良好基礎；3.就心智學習的角度而言，人類發展研究顯示，身體活動可藉由提供更多氧氣促進腦部發育，這使得兒童學習更為專注，能夠儲存更多訊息；4.就體育課與下課的關係而言，兒童兩者都需要，不能以體育課取代下課；5.在心智健康方面，下課可以協助兒童紓解壓力、降低焦慮與沮喪，並改善自尊；6.在社交方面，下課提供兒童認識彼此與結交朋友的機會，讓他們可以團隊合作、意見不一也不至於打架、做出決定，在過程中學習在非結構化的環境中與人相處，這有助於他們將來參與民主、成為良好公民（NEA Today, 1999）。

除了以上反對廢除下課的人士所持理由之外，也有民眾指出，減少下課時間最大的壞處是造成一些良好的遊戲場遊戲因此消失（Shaffer, 2001）；還有人提倡「兒童遊戲權」（child's right to play），主張下課遊戲是兒童的人權之一，必須加以保障（Gardner, 1995）。

總結美國各界人士反對刪減下課的理由，包括：維護兒童身心健全發展（認知、情緒、身體與社交等方面）、保存傳統遊戲、保障兒童人權。

#### （四）保障下課時間的立法措施

為了響應反對刪減下課，有一些州已針對確保下課時間採取立法措施。密西根（Michigan）與維吉尼亞兩州已立法規定公立學校需安排下課時間。德州

---

3 本文將 physical activity 譯為「身體活動」，係依據目前運動心理學界的習慣譯法。根據卓俊伶和馮木蘭（2005）的分析，身體活動是指「大肌肉群的收縮而形成移動現象，像是四肢和軀幹的移動」，身體活動與健身運動（exercise）的主要差別在於前者範圍較廣，後者更具有計畫性與目的性。有鑑於兒童在下課時所從事的活動大多較不具計畫性與目的性，本文採用「身體活動」一詞。

(Texas) 選出的參議員 John Cornyn 提案修訂《一個都不能少法案》，希望制訂學校最低健康與適能標準。康乃迪克州 (Connecticut) 也於 2005 年立法通過學校每天至少需安排二十分鐘遊戲，不過被州長以可能侵犯地方權力而否決 (D'Orio, 2005; Schachter, 2005)。

### 三、主張廢除與反對廢除的折衷之道

除了主張廢除下課與反對刪減下課兩種主張之外，還有人認為宜採折衷之道，亦即在學業成績要求與學生課間休息需求兩者之間取得平衡。

持這這類主張者建議，在正式課程與正式課程之間仍安排一個時段，調整其名稱或內容，內容通常比一般下課更具結構性，主要作法有兩大類：一類是安排學業相關能力活動，另一類是安排身體活動。

#### (一) 安排學業相關能力活動

在原本的下課時間安排與學業有相關的活動，例如：在 1980 年代的「標準運動」(standards movement) 中首先取消下課時間的亞特蘭大市學區已經在沒有體育課的日子恢復十五分鐘的「非結構式休息」(unstructured break)，但是刻意不使用「下課」一詞；麻薩諸塞州牛頓 (Newton) 學區的喀波特學校 (the Cabot School) 擬自 2005 年秋天起將原本三十分鐘的午休延長十分鐘，並鼓勵教師推動將語言及科學學習目標加以整合或是在引導閱讀課採用數學文章等這類的課程革新 (Schachter, 2005)。

#### (二) 安排身體活動

在原本的下課時間安排身體活動，這類的學校為數非常多，例如：在麻薩諸塞州的皮巴地 (Peabody) 學區，麥卡錫紀念小學 (McCarthy Memorial School) 校長 Amy Sullivan 鼓勵教師在課程中多安排體能活動，讓學生得以穿梭在教室的不同角落之間 (Schachter, 2005)；林肯 (Lincoln) 學區也加入由「國家疾病管制中心」(National Centers for Disease Control and Prevention, CDC) 所設計的

「步行校車」(Walking School Bus)，在成人督導之下，讓學生可以安全走路上下學，而不用搭乘公車或由專車接送；密西根州有些小學利用教育廳透過網路提供的「大腦休息時間」(Brain Breaks)，其中有一項名為「線索」(Clue)的練習是讓學生在教室內或整棟建築中搜尋物品，另一項活動稱做「全國各州」(The States)，則是透過安排學生到某一州去，讓他們完成虛擬的地圖，以進行地理教學(Schachter, 2005)；加州帕科瑪地區麥克雷小學(Maclay Primary Center at Pacoima)也採取讓學生在遊戲場上分站活動的方式，由學生選擇參加踢球、跳房子、繫繩球(tetherball)等活動(Goodale et al., 1998)；賓夕法尼亞州的帕諾拉瑪村莊小學(Panorama Village Elementary School)也將下課改成類似體育課，該校舉辦一項「跑出健康」(Tracking Our Health)活動，各班學生在下課時繞著戶外跑道步行、健行或跑步至少一圈，參加的學生可以共同享有一次額外下課時間(Klein, 2006)。

目前對於抱持上述三種主張人士的數量與比率，並無明確數據。然就整體而言，媒體與文獻中以反對刪減下課的主張者聲浪較高。這種情形究竟是反映了實際上反對刪減下課的人士佔多數？或是主張刪減下課者未完全表達其主張？值得深入探討。

## 伍、美國小學下課時間存廢的現況

目前，曾調查美國小學下課存廢情形的機構包括「全國運動與體育協會」與教育部的「國家教育統計中心」(National Center Education for Statistics, NCES)。前者是反對刪減下課的機構，後者是教育部的官方機構。另外，還有一些零星的分析資料。

### 一、關於下課時間的主要調查

「全國運動與體育協會」於1989年對全美國五十一位(美國的五個州加

上華盛頓特區)州級學校督學進行問卷調查，這是美國有史以來首次針對下課的全國性調查。根據這項調查，有四十七個州的督學回覆問卷。其中，75%的受訪者表示，每次下課的時間為十五至二十分鐘；50%的受訪者表示下課期間由教師擔任導護工作，36%由教師助理擔任導護工作，而這些助理中有86%未接受過正式導護訓練；關於下課政策，有87%受訪者指出是由校內制訂，結構式下課與非結構式下課的安排各居其半(Pellegrini, 2005)。

2000年，「全國運動與體育協會」理事長Burgeson、Wechsler、Brenner、Yong與Spain等人(2001)進行一項全國性調查——「第二次學校健康政策與方案研究」(School Health Policies and Programs Study, SHPPS)，這項調查旨在瞭解美國小學生的身體活動情形，按照州、學區、學校、教室等四個層次進行抽樣問卷調查與訪談。調查報告中與下課時間有關的部分包括：

1. 在州這一層次，僅有4.1%的州規定小學固定安排下課，22.4%的州建議這麼做；在這些規定或建議的州當中，23.1%針對時間加以規定或建議。

2. 在學區層次，有46.3%的學區規定小學固定安排下課，40.2%建議這麼做；在這些規定或建議的學區當中，84.0%針對時間加以規定或建議；在有時間特別規定的學區當中，35.5%是規定每天二十至二十九分鐘，35.2%是規定每天三十分鐘以上，27.7%是規定十至十九分鐘。

3. 在學校層次，美國有96.9%的小學為至少一個年級的學生安排下課，其中平均每週4.9天、每天30.4分鐘；71.4%的小學固定為每個年級學生安排下課；83.4%的小學為幼稚園學生安排下課(有些小學中設有幼稚園)；92.5%為一年級學生安排下課；91.4%為二年級學生安排下課；91.2%為三年級學生安排下課；88.3%為四年級學生安排下課；82.6%為五年級學生安排下課。

Burgeson等人(2001)的調查結果反映了美國小學時間安排主要是由學校這一層級決定，很少由州政府決定，規定須固定安排下課的學區佔全國不到半數，規定為每個年級小學生安排下課的學校約佔全國七成。依照Burgeon等人的看法，這樣的比率並不理想。

2005年，美國教育部的「國家教育統計中心」(NCES)曾委託一項調查，調查結果發表在《熱量的攝取與消耗：2005年公立小學食物與健身運動》(Calo-

*ries In, Calories Out: Food and Exercise in Public Elementary Schools*, 2005) (Schneider, 2006) 報告書中。這項調查的對象是從全國一般公立小學中抽取 1,198 所學校，調查重點是學校提供給學生的食物、學生在校下課與身體活動的機會以及學生體重。在下課的部分，這項調查發現，美國約有 83% 至 88% (各年級有別) 的公立小學每天安排下課，約十二分之一的小學生沒有每天下課，有 7% 則完全沒有下課。一年級未安排下課的學校比例為 7%，六年級為 13% (Schneider, 2006; Viadero, 2006)。

針對上述兩個機構的調查，負責其中一項調查的「全國運動與體育協會」理事長 Burgeson 指出，美國中央政府的調查並不能完整呈現全貌，因為縮減下課的方式很多，可能是直接縮短時間，也可能透過取消部分學生的下課以提供額外教學 (Viadero, 2006)。

從這兩個機構的調查可以發現，在調查下課現況時，官方機構與反對取消下課的機構兩者立場不同，其研究設計可能有別，前者的立場與設計可能較後者來得保守，調查結果也有所不同。

或許是基於此一原因，雖然有以上兩個主要機構的調查資料，反對刪減下課的陣營較常引用的是「美國兒童遊戲權協會」於 2004 年所提出的數據，認為美國約有高達 40% 的小學已經廢除或正在考慮廢除下課時間。例如，發起「拯救下課運動」的「全國親師會」與「卡通頻道」等機構在 2006 年 3 月即引用此一數據。(Le Beau, 2005; Schachter, 2005; Toppo, 2006; Viadero, 2006; Zygmunt-Fillwalk & Bilello, 2005)

## 二、對下課時間的其它分析

除了以上的調查或估計之外，還有一些零星資料也分析美國小學整體下課時間以及不同年級學生的下課時間。美國教育學者 Roth 等人 (2003) 曾對全國小學教師與學生進行抽樣問卷調查與訪談，並由教師填寫時間日誌，發現小學生平均每天下課時間為 26.5 分鐘，僅佔上學日的 6.8%。美聯社 (the Associated Press) 的報導 (轉引自 Editorial: TUSD board should give all pupils a recess, 2006) 指

出，美國沒有下課的學生比率從一年級的 7%遞增到六年級的 13%。Ryan (2002) 指出，美國大多數的州都未規定必須為三年級以上學生安排下課，維吉尼亞州是其中的例外。《Current Health 1》(Anonymous, 2006a) 這份刊物指出，大多數美國小學四至六年級學生一週只有兩天有下課，有些小學甚至於沒有遊戲場 (Schachter, 2005; Schwartz & Kirkpatrick, 2001)。

以上的資料顯示，由於美國下課時間安排大多由學校層級決定，各校的下課長度與頻率不一。大體上，下課佔學校日的比率不高。而且，隨著年級或年齡越高，美國擁有下課時間的學生所佔比率越低，到中學階段則通常不安排下課。當然，調查機構的調查設計方式以及受訪者對下課意義的認知。例如，若調查問卷中未明確說明「結構式下課」是否也算是下課，則填答者的歧異看法也可能影響調查結果。看來，下課存廢的爭議一時之間還難以止息。

## 陸、問題與討論

美國關注下課存廢此一議題的人士常提及兩項問題：透過刪減下課增加上課時間能否提升學業成績？下課能否由體育課取代？此外，還可以從國際與台灣的角度提出三項問題：影響各國對下課時間定義的因素為何？導致許多國家部分學校刪減下課的因素為何？刪減下課的作法在台灣是否會獲得支持？以下逐一討論這五項問題。

### 一、透過刪減下課增加上課時間能否提升學業成績？

美國許多小學刪減下課的目的是為了提升學業成績，刪減下課是否真的可以達成此一目的？下課與學業成績之間有何關係？美國的心理學者 Stevenson 與 Lee (1990) 曾觀察及比較美國、日本、台灣的學校教育，歸結出台灣與日本學生成績優於美國的一項可能原因是：學校每天安排較頻繁的下課 (引自 Pellegrini & Bjorklund, 1997: 38)。為了探討下課與學業成績 (認知表現) 的關係，Pellegrini

及其同僚進行了一系列的實證研究 (Pellegrini, 1992; Pellegrini & Davis, 1993; Pellegrini, Huberty, & Jones, 1995)。他所採用的方法包括統計分析與實驗等，結果發現：1. 幼稚園兒童在下課時的社會互動以及玩弄物品，是其成績進步的重要原因；2. 當上課時間延長而使得下課延宕得越久時，兒童上課的的注意力越低；3. 兒童下課之後比下課前更專注上課；4. 兒童下課時的行為與下課後（回到教室上課時）的行為無關。（Pellegrini & Bjorklund, 1997）

根據 Pellegrini 等人一系列的研究結果，下課其實是有助於學生學習專注程度與學習表現的。這也間接反駁了刪減下課可以提升學業成績的說法。

## 二、下課能否由體育課取代？

在美國關於小學下課存廢的爭議中，有些人（如主張刪減下課的部分人士及主張採取折衷之道的部分人士）提倡以體育課取代下課，此一議題亦引起美國各界人士關切與討論。

贊成以體育課取代人士如擔任教學協同人員的 Armelia Williams 認為下課只不過是提供兒童胡鬧的機會，體育課卻是提供學生學習各種運動技巧、健康知識、團隊合作、運動精神的機會 (NEA Today, 1999)；反對取代的人士教育心理學者 Pellegrini 指出，下課與體育兩者完全不同，下課是要激發出兒童的社交與認知技能，和朋友一起創造遊戲，兒童可以在下課發現自己的長處，使他們覺得上學是快樂的事（引自 Chmelynski, 2006: 11-12），還有人主張體育課包含學習如何培養並維持健康的生活型態 (Anonymous, 2007)。對於體育課與下課何者較具正面功能？何者無法由對方取代？正反雙方各持己見。

關於「下課能否以體育課取代？」此一問題，目前尚無定論；不過，在討論這個問題時，不妨從兒童的角度出發，看看他們對體育課與下課有何經歷與感受。

Ratliffe 與 Inmwold (1994) 曾回顧歷來以體育課學生為對象的各項訪談研究，並進行實徵訪談研究。研究結果發現：1. 學生不甚明瞭體育課的目的；2. 學生不太清楚體育課所教導的技能，只記得運動項目名稱；3. 學生難以明確區分體

育課與下課；4.學生關切體育課的社交層面，亦即與師生之間和學生之間的互動。這些研究發現提醒了我們，當成人以代理人身分為了下課與體育課孰優孰劣而爭執不休時，也不要忽略了真正在運用這些時間的主體是兒童本身。

未來此方面的研究可朝向進行下課與體育課兩者之間是否可由另一者替代。例如，以實驗法比較有下課而無體育課、有體育課而無下課、兩者皆無、兩者皆有等不同情形對兒童各層面（身體健康、認知發展、社交活動等）之影響。

### 三、影響各國對下課時間定義的因素為何？

誠如本文前言所指出，世界上大多數中小學都可能安排下課時間。但是，除了名稱不盡相同之外，各國所認定的下課意義也可能有所差異。例如，美國的下課是專為小學生而設，而且原本是鼓勵兒童利用此一時段離開教室到遊戲場去遊戲，同時學校需安排導護人員。這幾點都和台灣地區所認定的下課有所不同，台灣的中學和小學都會安排下課，亦不會要求學生離開教室（有些學校甚至於希望學生留在教室，避免從事劇烈的遊戲或活動），學校也不會在下課時安排導護人員。

再者，由於不同研究對下課的立場與範圍界定不一，在對各項研究或各國之間進行探討或比較時，也要留意彼此之間的差異，在進行調查或訪談時最好能先清楚界定。例如，Pellegrini（2005）特別提醒，受訪者是否認定結構式體育活動也算是下課活動，會影響調查結果。又如，美國官方機構（如教育部「國家教育統計中心」）與反對取消下課的民間機構（如「全國運動與體育協會」、「美國兒童遊戲權協會」、「全國親師會」與「卡通頻道」等機構）之間對刪減下課情形的立場與問題認知也有不同看法。

### 四、導致許多國家部分學校刪減下課的因素為何？

誠如本文在前言中所指出，目前刪減學校下課的國家，除了美國之外，還有德國、俄羅斯、日本、法國、英國與澳大利亞等國的部分學校（Goodale et al.,

1998; Kieff & Chaille, 2001)。

這些學校之所以刪減下課，除了各國獨特因素之外，一項可能的共同因素是學校教育追求績效責任導向，全球各國都希望透過藉由增加學生學習時間而提高學業成績，進而強化國家競爭力（Goodale et al., 1998）。

Gratz（2000: 687）在美國教育期刊 *Phi Delta Kappan* 雜誌中對美國追求「世界級」（world-class）與「績效責任」（accountability）的教育改革提出批評，他引述兒童心理學家 David Elkind 的一段話值得省思：

……我們很多注重課程的學校，為了致力於降低成本或增加投注在課業上的時間，已經刪減了下課……在上學的日子裡，年幼者忙得沒有時間起身跑一跑、玩一玩……後現代以為兒童應該能力很強，青少年應該世故成熟，結果導致較高深的課程提前在較低年級就學習。

這些描述與我們印象中重視兒童發展、學生積極活動的美國教育有很大差異，反而近似台灣重視學業成績的教育。

## 五、刪減下課的作法在台灣是否會獲得支持？

在重視「兒童遊戲權」的美國，竟然出現刪減下課的現象，而且還蔚為風潮，令人感到十分訝異。本文發現，產生這種現象的背景可能包括：歷史上重視勤奮工作（學習）的清教徒倫理的文化背景，以及近年來注重國際競爭力及績效責任的時代背景。以台灣地區而言，其實更具有產生此種現象的條件：一方面是台灣地區向來升學主義盛行，學生已習於承受很大的學習與競爭壓力；另一方面，台灣近年來也不斷提倡加強國際競爭力與績效責任。

2007年8月，媒體披露台灣的教育部也有意刪減中小學下課時間以增加身體活動時間的，引起教育界重視。其後，教育部立即否認有此一措施（教育部體育司，2007）。

與美國各界人士對刪減下課的主張相較，台灣教育部的方案是屬於介於主張廢除下課與反對廢除下課之間的折衷之道，將下課時間移做結構式身體活動。再

從初步的輿論反應看來，似乎反對的聲浪遠大於支持者，而反對的意見主要是認為，刪減下課會壓縮學生休息時間、上廁所及到福利社購物的時間不足、學生需要轉換教學時間、教師需要備課時間、師生未及適應改變（〈5分鐘能幹嘛？〉，2007；〈下課5分鐘上廁所哪夠？〉，2007；〈國中小每天兩節下課改5分鐘〉，2007）。

綜觀之，台灣社會固然具備強調升學主義、追求國際競爭力、重視績效責任等支持刪減下課的現實條件；但是，根據媒體採訪一些教育界人士對刪減下課的初步反應，似乎仍傾向無法接受。未來有待進行深入的實徵研究，以瞭解各界人士的想法。

## 柒、結論與建議

### 一、結論

本文透過文獻探討，旨在瞭解美國小學下課存廢爭議的背景、主張與現況，希望能從中掌握下課在學校教育中所扮演的角色，進而對我國的教育研究及實踐提出建議。

1. 本文歸納美國下課時間的特性包括：第一，下課是為學生而安排的，亦即下課活動的主體為兒童，而且是指學前階段與小學教育階段兒童，至於中學生則通常無下課；第二，下課的功能是作為各段學業（工作）時間之間的間隔，學生可在下課時休息或進行遊戲；第三，下課活動的地點多在戶外，特別是遊戲場；第四，下課活動的性質通常為非結構性，意即兒童擁有較高自主性，但也可能帶有強制性；第五，美國小學下課長度與頻率各校不一；第六，有些學校會由教師或教師助理在遊戲場輪值，擔任下課時間學生導護的工作。
2. 美國傳統上重視兒童遊戲，連帶地重視下課時間與遊戲場。
3. 美國廢除小學下課的作法，有其清教徒倫理的歷史文化背景與重視績效責

任的時代背景。

4. 在下課時間存廢這項議題上，美國各界人士的各種不同主張包括：其一是主張刪減下課；其二是反對刪減下課；其三是認為應該採取折衷之道。對於抱持各種主張人士的數量與比率，目前並無明確數據，唯就整體而言，似乎反對刪減下課的主張者聲浪較高，未來值得探究。
5. 根據美國各項資料顯示，由於下課時間安排大多由學校決定，各地的下課長度與頻率不一。大體上，下課佔學校日的比率不高。而且，隨著年級或年齡越高，美國擁有下課時間的學生所佔比率越低，到中學階段則通常不安排下課。當然，調查機構的調查設計方式以及受訪者對下課意義的認知（例如，對於結構式下課是否也算是下課的歧異看法）也可能影響調查結果。看來，下課存廢的爭議一時之間還難以解決。
6. 美國小學刪減下課的現象是產生在是在「績效責任」導向的教育發展脈絡之下，此種該現象似乎對兒童身心發展造成不良影響，促使美國各界開始反省這種「績效責任」導向的教育發展趨勢是否恰當。

## 二、建議

根據以上對美國下課存廢爭議的分析，本文對台灣的教育研究與實施提出以下建議：

### (一)釐清台灣中小學下課時間的定義

欲研究下課時間，首先應該釐清其意義。從美國的下課時間實施與研究，可以瞭解到，由於社會文化背景與研究範圍界定等因素的影響，各國對下課的定義很可能有所差異。就台灣而言，學校時間安排與美國不同之處至少有：其一，中學與小學均有下課；其二，學校日中會安排一些特定時段（如午餐之後的午睡或午間靜息時間、打掃時間），這些時段是否屬於下課時間，仍有待釐清。

## (二)對台灣的中小學下課時間進行系統研究

受到下課時間存廢的爭議所驅使，美國已經進行不少理論與實徵研究，探討下課的影響因素、實施現況、正負面影響以及各界人士對下課的態度。這些研究固然對台灣教育實施有所啟示，但仍不免受限於社會文化背景差異而無法完全適用。未來台灣教育界應該加強下課時間的實證研究，一方面建構理論基礎，另一方面透過學校現場觀察、訪問、實驗、調查等實徵方法進行探討，以增進對於我國中小學下課時間之瞭解。

## (三)探討學生對下課時間的觀點

學生是下課時間的主體，下課時間如何安排對他們的影響最大。國外的許多研究都針對學生的觀點。例如 Murline (2000) 認為，如果你問學生：「你最喜歡什麼課？」(What's your favorite class?)，大多數人會回答是「下課」。調查發現似乎肯定這種推斷，英國、美國與澳洲的研究都發現，大多數學生喜歡下課時間 (Evans & Pellegrini, 1997)。例如，Blatchford、Cresser與Mooney (1990) 對一百七十五名十一歲英國小學生的訪談顯示安排下課時間有 84% 受訪者喜歡下課，只是他們也會擔心下課時間天氣濕冷、不知道該做什麼、侵擾的行為 (如遭到毆打)。其後，Blatchford (1998) 再次對英國七歲、十一歲與十六歲學生的問卷調查也發現，他們對下課普遍抱持正面態度，尤其是對於中午休息時間，十一歲學生對於此一時間的好感明顯高於其他年齡。未來我國的下課時間研究也應著重學生的觀點。

## (四)重視兒童遊戲權的研究與實踐

美國反對刪減下課時間的人士所持的重要理由之一，是從「兒童遊戲權」的觀念出發，認為遊戲是兒童的主要人權之一，而下課時間與學校遊戲場分別提供了兒童遊戲的時間與空間。隨著社會變遷，台灣地區的兒童遊戲的時間與空間也逐漸壓縮。如何加強兒童遊戲權的研究與實踐，應該是未來值得努力的方向。

### (五) 審慎評估台灣是否適宜刪減下課

台灣的教育部有意將美國目前盛行的刪減下課引進到台灣中小學教育當中。台灣各界人士對此一措施的初步反應似乎類似美國民眾，大多是傾向反對，而教育部也未再對此政策多加著墨。需注意的是，在考慮實施刪減下課時，應該留意到美國的實施經驗，周延地探討該制度的產生背景與發展過程，並衡量在台灣的適用程度。

### (六) 注意績效責任對教育的影響

美國與台灣，均走過經濟蓬勃發展的年代，當時教育經費充裕，教育規模大量擴張。如今，面臨全球化趨勢下的國際競爭，經濟景氣不如以往，教育規模也開始緊縮。為了有效縮小教育規模，並提升教育品質，台灣與美國政府均以「績效責任」來要求學校。在達成「績效責任」的要求之下，教育工作者與學生都感受到莫大壓力。前者花費許多時間在撰擬計畫與評鑑報告，後者則需準備官方舉辦的重大考試。國外已有許多研究開始對這些評鑑的價值進行後設評鑑（Hager & Hasselhorn, 1998; Nyirenda, 1994），甚至於有研究指出，績效責任有時只是「一種維持各種階層權力的假象之儀式」（a ritual to maintain illusions of power at all levels），並未能促進教學、學習、行政或管理的發展（Macpherson, 1982: 15），台灣是否也應有所警惕？

## 致 謝

本文部分資料引用自國科學委員會 2004 年專題研究計畫「國中學生的下課時間運用」（編號 NSC93-2413-H-259-005）研究成果，承蒙國科會經費補助，謹此致謝。

## 參考文獻

### 中文部分

- 5 分鐘能幹嘛？（2007，8 月 31 日）。**聯合報**，A2 版。
- 下課 5 分鐘上廁所哪夠？（2007，8 月 31 日）。**聯合報**，A2 版。
- 卓俊伶、馮木蘭（2005）。身體活動及其相關觀念釋義。**成大體育**，38（1），1-6。
- 國中小每天兩節下課改 5 分鐘（2007，8 月 31 日）。**聯合報**，A1 版。
- 教育部統計處（2006）。**中華民國教育統計（民國 95 年版）**。台北市：教育部。
- 教育部體育司（2007）。教育部澄清：調整學校課間活動時間需經學校整體考量  
教育部從未要求學校下課時間縮短為 5 分鐘，**教育部電子報**。2007 年 8 月  
31 日，取自 [http://epaper.edu.tw/e9617\\_epaper/news.aspx?news\\_sn=924](http://epaper.edu.tw/e9617_epaper/news.aspx?news_sn=924)
- 曹逢甫、余玉照、曾淵培（主編）（1996）。**文馨當代英漢辭典（修訂版）**。台北市：文馨。
- 董媛卿（1994）。下課時間老師在哪裡？**學生輔導**，32，106-109。

### 西文部分

- Albertson, R. M. (1975). *Sports and games in New England schools and academies 1780~1860*. Paper presented at the Annual Meeting of the North American Society for Sports History (3<sup>rd</sup>, Boston, Massachusetts, April 1975). (ED107598)
- Albertson, R. M. (1976). *The 1831 athletic controversy: New England educators' dilemma*. Paper presented at the Annual Conference of the North American Society of Sport History (4<sup>th</sup>, Eugene, Oregon, June 16-19, 1976)(ED129823)
- All work and no play...makes kids fat and passive. (2006, November 28), *USA Today*.
- All work no play? (1998, April 24). *Christian Science Monitor*, 90(104), 16.
- American Association for the Child's Right to Play (n.d.). IPA declaration of a child's

- right to play. Retrieved September 6, 2005, from <http://www.ipausa.org/declare.htm>
- Anonymous (2000). What the numbers say. *Curriculum Review*, 39(6), 3.
- Anonymous (2001a). No time for play. *Economist*, 359(8226), June 16.
- Anonymous (2001b). Schools becoming all work and no play. *The Journal of Physical Education, Recreation & Dance (JOPERD)*, 72(9), 11.
- Anonymous (2001c). Recess is 'in recess' as schools cut child's play. *Education Reporter*, 189. Retrieved November 27, 2003 from <http://www.eagleforum.org/educate/2001/oct01/recess.shtml>
- Anonymous (2006a). How much recess? *Current Health* 1, 30(3), 4.
- Anonymous (2006b). Time for recess. *Scholastic News (Edition 4)*, 69(3), 2.
- Anonymous (2006c). Taking a break. *Scholastic News (Edition 5/6)*, 75(3), 2.
- Anonymous (2007). Editorial: Run, jump, learn: Physical education is vital and shouldn't be shoved to the back burner. *The Columbus Dispatch (OH)*, June 20).
- Bahrampour, T. (2005, January 9). At elementaries, all work, no play. *The Washington Post*.
- Blatchford, P. (1998). *Social life in school pupil's experience of breaktime and recess from 7 to 16 years*. London: Falmer.
- Blatchford, P., Cresser, R., & Mooney, A. (1990). Playground games and playtime: The children's view. *Educational Research*, 32(3), 163-174.
- Burgeson, C. R., Wechsler, H., Brener, N. D., Young, J., Spain, C. G. (2001). Physical education and activity: Results from the School Health Policies and Programs Study 2000. *Journal of School Health*, 71(7), 279-293.
- Chmelynski, C. (1998). Is recess needed? *Education Digest*, 64(4), 67-68.
- Chmelynski, C. (2006). Play teaches what testing can't touch: HUMANITY. *Education Digest*, 72(3), 10-13.
- D'Orio, W. (2005). Legislating recess. The end of recess. *District Administration*, 41(8), 40.

- Editorial: TUSD board should give all pupils a recess. (2006, May 2). *Arizona Daily Star (Tucson, AZ)*.
- Education USA (1999). More schools are giving kids a break from recess. *Education USA*, 41(1), 11-12.
- Evans, J., & Pellegrini, A. (1997). Surplus energy theory: An enduring but inadequate justification for school break-time. *Educational Review*, 49(3), 229-236. (ERIC Document Reproduction Center Service No. EJ 556 417)
- Gardner, M. (1995). 'Recess is over'-A playground refrain gets a sad new twist. *Christian Science Monitor*, 87(218), 13.
- Goodale, G., Warner, M. B., Matsushita, Y., Ford, P., & Matloff, J. (1998). All work, no play at school. *Christian Science Monitor*, 90(72), 1.
- Gratz, D. B. (2000). High standards for whom? *Phi Delta Kappan*, 81(9), 681-687.
- Gupta, S. (2006). Kids need a break! *Times for Kids*, 12(4), 6.
- Hager, W., & Hasselhorn, M. (1998). The effectiveness of the cognitive training for children from a different perspective: A metaevaluation. *Learning and Instruction*, 8(5), 411-438.
- Hochbaum, Z. (1998). *Family Life*, October, p. 23.
- House of Representative (2002) ◦ Public Law 107-110: No Child Left Behind Act of 2001.
- Isenberg, J. P., & Quisenberry, N. (2002). *Play: Essential for All Children: A Position Paper of the Association for Childhood Education International*. Retrieved August 31, 2007 from <http://www.acei.org/playpaper.htm>
- Jacobson, L. (1999). Longtime NAESP director issues 21<sup>st</sup>-century challenge. *Education Week*, 18(29), 6.
- Jarrett, O. S., & Duckett-Hedgebeth, M. (2003) ◦ Recess in a middle school: What do the students do? In D. E. Lytle (Ed.), *Play and educational theory and practice* (pp. 227-241). CT: Praeger.
- Jarrett, O. S., Hoge, P., Davies, G., Maxwell, D. M., Yetley, A., & Dickerson, C. (1998).

- Impact of recess on classroom behavior: Group effects and individual differences. *Journal of Educational Research*, 92(2), 121-126.
- Johnson, D. (1998, April). Many schools putting an end to child's play. *New York Times*.
- Joyce, S. (2000). Keeping schools from being sued. *Education Digest*, 65(8), 4-8.
- Kieff, J., & Chaille, C. (2001). The silencing of recess bells. *Childhood Education*, 77(5), 319-320.
- Klein, M. (2006, April). Taking steps to better health. *Centre Daily Times (States College, PA)*.
- Le Beau, E. (2005). School are picking up the playtime slack, now that kids have less recess. *Chicago Tribune (IL)*, October 3, 2005.
- Macpherson, R. J. S. (1982). *The 'I and we' of accountability: An example of meta-evaluation in education administration*. Paper presented at the Annual Conference of the Victorian Council of Educational Administration (Melbourne, Victoria, Australia, June 1982).
- Margaret, W. P. (2006). School s, pressed to achieve, put the squeeze on recess. *The Washington Post*, June 1.
- Mulrine, A. (2000). What's your favorite class? *U.S. News & World Report*, 05/01/2000, 128(17), 50-52.
- National Association for the Education of Young Children (1998). *The value of school recess and outdoor play*. Retrieved August 30, 2007 from <http://www.naeyc.org/ece/1998/08.asp>
- National Association for Sport and Physical Education (2001). *Recess in elementary schools*. Retrieved August 30, 2007 from [http://www.aahperd.org/naspe/pdf\\_files/pos\\_papers/current\\_res.pdf](http://www.aahperd.org/naspe/pdf_files/pos_papers/current_res.pdf)
- National Association for Sport and Physical Education (2006). *Recess for elementary school students*. Retrieved August 30, 2007 from [http://www.aahperd.org/naspe/pdf\\_files/pos\\_papers/RecessforElementarySchoolStudents.pdf](http://www.aahperd.org/naspe/pdf_files/pos_papers/RecessforElementarySchoolStudents.pdf)
- National Association of Early Childhood Specialists in State Departments of Education

- (2001). Recess and the Importance of Play. A Position Statement on Young Children and Recess.
- National Commission on Excellence in Education (1983). *A Nation at Risk: The Imperative for Educational Reform*. Washington, DC: U.S. Government Printing Office.
- National Education Commission on Time and Learning (1994). *Prisoners of Time: Report of the National Education Commission on Time and Learning*. Washington, DC: U.S. Government Printing Office.
- National Education Goals Panel (1999). *The National Education Goals Report: Building a Nation of Learners*. Washington, DC: U.S. Government Printing Office.
- NEA Today (1999). Is recess obsolete? *NEA Today*, 17(8), 43.
- Nyirenda, S. (1994). Assessing highly accomplished teaching: Developing a metaevaluation criteria framework for performance-assessment systems for national certification of teachers. *Journal of Personnel Evaluation in Education*, 8(3), 313-327.
- Pellegrini, A. D. (1992). Preference for outdoor play during early adolescence. *Journal of Adolescence*, 15, 241-254.
- Pellegrini, A. D. (1995). *School recess and playground behavior: Educational & developmental roles*. NY: State University of New York Press.
- Pellegrini, A. D. (2005). *Recess: Its role in education and development*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Pellegrini, A. D. (2006). The role of recess in primary school. In D. G. Singer, R. M. Holmes, K. Hirsh-Pasek (Eds.), *Playing = learning: How play motivates and enhances children's cognitive and social-emotional growth* (pp. 36-53). NY: Oxford University Press.
- Pellegrini, A. D., & Bjorklund, D. F. (1997). The role of recess in children's cognitive performance. *Educational Psychologist*, 32(1), 35-40.
- Pellegrini, A. D., & Blatchford, P. (2000). Breaktime in school. In A. D. Pellegrini, & P. Blatchford (Eds.), *The child at school* (pp. 57-77). NY: Oxford University Press.

- Pellegrini, A. D., & Davis, P. (1993). Confinement effects on playground and classroom behavior. *British Journal of Educational Psychology*, 63, 88-95.
- Pellegrini, A. D., Huberty, P. D., & Jones, I. (1995). The effects of play deprivation on children's recess and classroom behaviors. *American Educational Research Journal*, 32, 845-864.
- Poition papers (n.d.). Retrieved August 31, 2007 from <http://www.udel.edu/bateman/acei/ppapers.htm>
- Puritan (n.d.). Retrieved June 25, 2007 from <http://en.wikipedia.org/wiki/Puritan>
- Ratliffe, T., & Inmwold, C. (1994). Children's views of their third grade physical education. *Physical Educator*, 51(2), 106-111.
- Recess (n.d.). Retrieved April 18, 2007 from <http://en.wikipedia.org/wiki/Recess>
- Rescuingrecess.Com (2006, April 9). All work and no play: Advocates cite perils of shrinking recess. *The Record (Stockton, CA)*.
- Roth, J. L., Brooks-Gunn, J., Linver, M. R., & Hofferth, S. L. (2003). What happens during the school day? Time diaries from a national sample of elementary school teachers. *Teachers College Record*, 105(3), 317-343.
- Ryan, D. (2002). *The retreat of recess*. *World & I*, 17(11), 284-289.
- Schachter, R. (2005). The end of recess. *District Administration*, 41(8), 36-41.
- Schneider, M. (2006). Carolies in, carolies out: Food and exercise in public elementary schools, 2005. National Center for Education Statistics.
- Schwartz, J., & Kirkpatrick, D. D. (2001). What they're saying. *Curriculum Review*, 40(6), 3.
- Seven deadly sins (n.d.). Retrieved June 25, 2007 from [http://en.wikipedia.org/wiki/Seven\\_sins](http://en.wikipedia.org/wiki/Seven_sins)
- Shaffer, J. (2001). Don't drop the ball on recess. *Christian Science Monitor*, 93(131), 11.
- Toppo, G. (2006, May 17). School recess isn't exactly on the run. *USA Today*.
- Tyre, P. (2003). Reading, writing, recess. *Newsweek*, 142(18), 66.
- Viadero, D. (2006). Survey Finds Majority of Elementary Schools Still Offer Recess

Time. *Education Week*, 25(38), 14.

Zygmunt-Fillwalk, E., & Biello, T. E. (2005). Parents' victory in reclaiming recess for their children. *Childhood education*, 82(1), 19.