

教育

2018年6月12日 星期二

每周課後跑街 盡力完成自訂目標 中學長跑推正向教育 學生增信心

【明報專訊】學生自殺新聞近年不絕於耳，不少學生亦因自我肯定程度低，情緒受困擾。香港中文大學社會科學院與慈善團體合作，在中小學推廣正向教育並研究，發現小學生和中學生平均只有39%和25%人認為用心學習後，學習能力可以增長。計劃透過在功課簿蓋鼓勵字句印章，以及長跑等鍛煉意志運動，分別將小學生和中學生的相關比率提升至近100%和70%。

「賽馬會『正正得正』教育計劃」由去年9月起，為期3年，先在6間伙伴學校按校本情況推廣正向教育，中學和小學各3間，再收集研究數據，涉及5300多萬元資助。

參加學校之一保良局馬錦明中學便以長跑培養學生正向思維，校長夏文亮說，每逢周四課後會舉行跑步活動，學生會圍繞附近街道跑，路程約為1.5公里。學生鞋帶附有晶片，以記錄跑步時間和圈數，學生需盡力按起跑前訂立目標完成，現時恆常有約80名學生參與。

小學功課蓋鼓勵印章增成功感

夏校長說，當初選擇長跑是因為可鍛煉意志，未來將計劃每月舉行一次全民運動日，擴展至其他運動。

鳳溪廖潤琛紀念學校則透過在功課上蓋印章，鼓勵學生用心學習。印章分多個層次，若學生表現不太理想，印章上會寫上「只有你用心，你將做得到」；當學生成績有進步，則改用「欣賞你，因為你用心，你也做得到」，從而提升學生成功感。校長謝盛業說，該校同時在常識課上教授腦神經知識，其間提出比喻，指腦袋猶如肌肉一樣可訓練，勉勵學生只要努力，亦可成功。

學生信學習能力可增長

計劃去年12月至今年3月完成初步研究，訪問了569名小學生和431名中學生。結果發現，39%小學生堅信學習能力可以增長，惟中學生只有約25%有此信念。上述兩校推動蓋印章和長跑活動後，分別有近100%和70%學生堅信學習能力可以增長。

中大社會科學院院長趙志裕強調，明白每個人能力有別，計劃不是要讓學生相信「鐵杵磨成針」，但期望學生可抱着「我也做得到」信念，嘗試以不同方式超越自我，又比喻一道鎖起來的門，要離開不應硬闖，反應找開鎖的鑰匙。