



課外活動 ——成長的良師益友

◎ 小草

課外活動（extracurricular activities）在不同地方會有不同的名稱——餘暇活動、第二課堂，以及其他的學習經驗等。課外活動起源於 19 世紀，當時作為正規課程的補充部分，在課後授以學生實用及職業技能，其後漸漸延伸至體育及其他類別的課程和活動。

長久以來，人們對課外活動抱有不少錯誤觀念，有人認為學業已經如此緊張，為何還要把時間分給課外活動？有家長認為課外活動會影響子女學業；現在則發展至另一極端，課外活動變成技能訓練的延伸平台，各項才藝成了學生考入名校的“加分利器”。

澳門特別行政區在 2014 年公佈《本地學制正規教育課程框架》，將課外活動納入正規課程，並將其統一稱作“餘暇活動”，定

義為“教學活動以外的另一類教育活動，旨在根據不同基礎的學生的需要，充分發展其潛能、個性及各種有益的興趣，促進其全人發展及自我實現”。隨着餘暇活動在法律上的地位得以確定，其對學生健全成長的重要性越來越受到學校和家長的重視。參加課外活動究竟是“勤有功，戲無益”，還是真的能作為另一種學習機會？以下試由學生成長的不同層面作出分析。

課外活動一般可以分為運動、藝術（音樂、視覺藝術、戲劇等）、語言、科技、生活技能、社會實踐、學會和學校刊物出版等類別，學生可根據自己的興趣選擇適合的活動。這樣的“選擇權”賦予學生發展興趣及嘗試不同領域的機會，通過不同學習體驗

認識自我，探索未來發展路向。參加課外活動，固然能擴闊視野和習得新技能，但其益處遠不止這些。不少研究指出，參加課外活動對學生的學業成績、行為態度以及社交技能均有正面影響。研究顯示，參加課外活動可減少學生的行為問題；社會實踐及體育類活動能培養學生的責任感、紀律和自信心，而自信心是預測學業成績的重要指標之一，學業成績有機會因此得以提升。

以下兩個案例解釋課外活動與行為和學習動機之間的關係。Stephanie 是初中二年級學生，父母在她小學四年級時離異，家庭變故令她的成績一落千丈，六年級時更差點要退學。初中一年級時，在兄長鼓勵下參加了籃球班，籃球活動令她不再沉溺於學業的失敗和負面情緒中，有了志同道合的隊友，她的性格漸漸變得開朗和有自信，連帶在正規課堂中的表現亦越來越積極，學業成績也因此改善。

另一個案並非個別學生的故事，而是關於一項特別的課外活動如何改變一群學生的故事。鄭老師任教於一所有很多情緒和行為問題學生的學校，她在學校推行“自然教育”，讓學生照顧各種小動物，培養學生珍惜生命和責任感，學校同時鼓勵學生參與各種課外活動，她表示曾有情緒行為問題的學生在想發脾氣前主動舉手，要求到金魚缸前看魚，抒解情緒；亦有學生在參加課外活動時找到成功感，明白自己非一無是處。

課外活動為學生提供空間和平台，發展自己的興趣和潛能，更有不少學生因參加課外活動而確定未來的職業路向，將活動由“課餘”發展成“專業”。

很多人會質疑，如何在課外活動和課業之間取得平衡，懷疑課外活動會否佔用學習

時間，影響學習成績。一些研究結果得出否定的答案，並指出課外活動能提升學業成就。例如有研究指出，音樂類的課外活動對學業成績有正面作用，尤其語文科成績，而參加音樂類活動的學生玩電腦遊戲的時間會減少；亦有研究指出，參與體育運動的學生在數學方面成績較好。此外，參加課外活動能讓學生學會時間管理，並在團體活動中學習領導才能、問題解決和社交技能等將來投身社會的重要能力。

然而，若安排不當，課外活動也會產生反效果，成為不必要的負擔和壓力。現今很多家長為了讓子女“贏在起跑線上”，不管子女的興趣和意願，在學校以外為子女報讀大量課外活動，有香港的報導指出，有中學生在同一學期參加高達 11 項課外活動，結果身心俱疲，無力應付平常的學業。因此，參加課外活動需注意適量，同一學期不宜參加多於三項活動，選擇課外活動時亦應充分考慮個人興趣、能力和時間，這樣才能得益於課外活動的各項好處，增長知識，並享受箇中樂趣。

參考資料：

1. Massoni, E. (2011). Positive effects of extra curricular activities on students. *ESSAI*, 9, 84-87.
2. 青少年該選擇哪一種課外活動？摘自：<https://read.muzikair.com/tw/news/> 青少年該選擇哪一種課外活動？-19996.html
3. 第 15/2014 號行政法規《本地學制正規教育課程框架》
4. 望魚缸、養蜥蜴，改好學生情緒行為靠呢啲？https://youtu.be/WPvdqie1__Y