

## 親師生越野賽



### 新北市淡水國中實習生：王姿蓉

這是全校性的一項大活動，七八九年級不分男女都必須參加，除非身體不好而無法參加這項活動，淡水國中這項健康促進活動已經延續了 30 年之久，辦此項活動不僅可以鼓勵學生養成運動的好習慣，也可以促進親師生之間的感情，從學生們寫的生活札記中可以發現，有些學生為了要在越野賽跑中取的好成績，會在假日時利用時間練習，練練自己的肌耐力。

#### 學習反省：

1. 只要跑到全校前一百名的，老師會給額外的獎勵，甜甜圈、雞排等等，只要成績越好所得到的獎勵就越好，學生們會比較有動力想得到好成績，但是班上總是會有運動神經較不好的，因此全班都有運動飲料可以喝，在運動完後有冰涼的飲料可以喝，讓學生忘卻了剛剛跑步的痛苦，也算是給他們一個小小的獎賞，畢竟 4.5 公里也不是一段很短的距離。

給予學生適當的獎勵會激起他們的挑戰心，因為有些學生就有出乎我意料之外，跑到全校前 20 名。

2. 這次許多老師們沒有下去跟學生們一起跑步，但有相約騎著摩托車在一旁加油打氣，陪他們繞完整場，而有些學生因為這樣的加油打氣真的跑了起來，所以有鼓勵是會有差別的，這次我也是慢慢騎著摩托車陪他們跑完全場，如果下次還有這樣的活動，我也會利用時間訓練體力，真的下場陪他們跑步，讓他們感受到老師跟他們是同進退的，在還沒跑步前，學生就很興奮的問我的指導老師和我說：有沒有要跟我們一起跑，但當我們回答沒有時，有些學生很失望，有些學生則是嚷嚷著說：不公平，所以這種全校性且強調親師生的活動，假使不是場邊工作人員，確實要下去參與會比較好。

