

投稿類別：教育類

篇名：

寧靜心運動對學生和老師的影響—以新  
竹市光復中學為例

作者：

邱惠敏。私立光復中學。高二 61 班

曾思媛。私立光復中學。高二 61 班

指導老師：

古孟玲老師

## 壹●前言

### 一、研究動機：

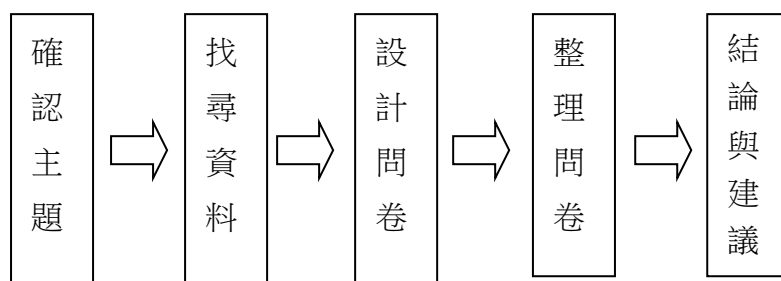
剛開始念高中的時候，每次上課都要進行寧靜心運動，這活動是我們國中沒有經驗，所以充滿了疑問，也因此對寧靜心運動不怎麼有興趣，總覺得「寧靜心運動」是老人家所做的行為。直到接觸到了寧靜心運動，上課後三分鐘開始寧靜，才開始對寧靜心有不一樣的想法，也更了解寧靜心運動的用意在於讓學生能提早進入學習狀況。

因此，希望藉由這次小論文研討的機會，來好好研究寧靜心運動，對學習的關係。查詢文獻後，發現相關的資料很有限，因此我們這組就只針對本校，透過問卷調查的方式來了解本校寧靜心運動的現況與成效。

### 二、研究目的：

- (一)了解本校學生對寧靜心運動的看法。
- (二)了解寧靜心運動對學習的幫助。

### 三、研究架構：



## 貳●正文

### 一、本校寧靜心運動簡介：

本校於每節上課打鐘後三分鐘，全校會播放寧靜心運動，全校師生要共同完成寧靜心運動，內容是：「一天的能量從寧靜開始→深呼吸→合掌→放鬆→寧靜下來→寧靜下來→寧靜下來→讓我們的心回到原點→寧靜是宇宙最大的能量→心和平、世界就和平。」寧靜心運動，由任課老師陪同完成，只要寧靜心運動結束，任課老師就可以開始上課，同學們也準備開始上課。

## 二、寧靜心運動對學習的影響：

### (一)宜蘭凱旋國中的經驗：

宜蘭凱旋國中表示：「**在做任何決定前靜心，能讓思慮更清楚，做出更精準的判斷，也讓事情有慧的解決**（無名氏，2013）。」因此，我們認為短短一分鐘的寧靜心運動可以把雜念都散去，可以更快速的進到上課的情境裡，也可以有更專心、更清晰的腦袋的來面對學習，不會已經上課了還處於吵雜的環境之中，而且也可以儘快進入學習狀況。

從網路影片中得知，宜蘭凱旋國中老師和學生的心得如下：1、老師方面：老師還覺得在寧靜心運動的時候，他們看見了學生的許許多多的改變，例如：一位學生從小就是個性較急躁的小孩，但是自從有了寧靜心運動，那位學生卻是做的比班上任何的一個人還要好，而且家長也在家中看到孩子的改變，發現小孩不在像以往一樣的那麼浮躁了！還有學生把寧靜心運動當成了習慣，在自己要比賽緊張的時候把在學校做寧靜心運動時的過程想了一遍，之後自己也就沒有那麼的緊張了！而且靜下心來對做任何事也就比較順利了！校長說到了一個重點：「當她形成習慣的時候，變成習慣而且還熟練的操作的時候，就會變成能量了！」2、學生方面：同學很讚成寧靜心運動，因為在他們沒做寧靜心運動之前，有股長認為他在管全班的時候，都管不動，但是自從有了寧靜心運動之後，班上同學就很自動自發的一聽到打鐘就回座位等待寧靜心運動的開始。

還有老師一開始聽到說要進行寧靜心運動，有九年級的老師就覺得課都趕不完了還要花那五分鐘等寧靜心結束，那起不是就太浪費時間了！所以他們就先試試看做做看，他們發現一個月兩個月過去了，學校的學生，對於寧靜心運動這一個部分也越做越有感覺了！他們發現在沒有任何指導的情況下，學生學會了合掌把手合十…等等還有許多！而且學生認為寧靜心運動帶給她們上課的幫助很大，可以更加仔細去聽老師所說的課程，也可以利用上課的時間吸收了上課所學到的知識。

### (二)長庚生技董事長楊定一：

楊董事長表示：「**能幫助你放下心靈自出生以來囤積至今的種種廢物和殘渣，並且有效率地濾淨你深邃的心海，直到心靈澄淨，讓領悟和快樂的光輝可以透進來**（楊定一，2014）。」就如同前面說的，最主要的就是去除心中的雜念，只要心不斷的靜下來，就不斷會有自己意想不到的收穫回饋到自己身上！

## 三、近年來對有效學習相關的研究發現：

### 1、靜坐：

研究發現：「靜坐時大腦會分泌一種抑制性的神經傳導物質 GABA，可以改善孩子衝動，增加抑制的能力，這是一種不服藥的改進方式(賽門·西奈,2013)。」對所有的孩子在身體方面是負擔較小，而且會在學習上達到非常好的效果，靜下心來判斷任何事情也會比較沒有那麼得衝動，而且可以達到非常好的學習效果。

三灣國中校長鍾萬煌表示：「國中同學正處於個性的狂飆期，青少年喔！所以我們想利用，透過定心、自省這樣的方式，讓學生不僅能夠自主管理自己的情緒，而且可以提高學習的效率。(無名氏，2013)」所以靜坐是可以讓我們青少年定下心，頭腦就會清醒，頭腦清楚的情況下，可以慢慢去分析任何事情，這樣也就可以做出很好的判斷，也可以好好控制自己的情緒。

「靜坐能使身心平衡，但真正的靜坐卻不只是安定的專注，而是對生命萬事萬物的看穿理解，全然的放下及領悟才是奧妙之處(楊定一，2008)」所以這一番話讓我們對於靜心有了不一樣的想法了！只要心靜下來，所有的事情就可以用頭腦去清楚的判斷了！

### 2、閉眼三分鐘：

臺北市立東湖國民中學專業社會領域教師經驗分享：「最有效的維持班級秩序策略，閉眼靜坐三分鐘(社會領域教師經驗分享，104)」所以，我們認為，為了維持學生上課的秩序，一樣可以利用閉眼三分鐘，在這三分鐘之內讓學生靜下心來之後，就可以好好地聆聽老師上課的內容，也可以更加快速吸收上課的內容。

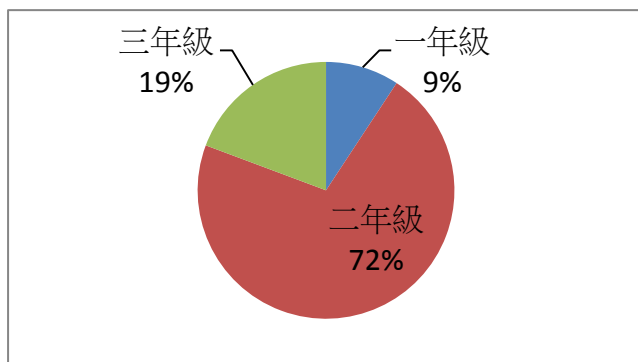
### 3、趴下休息：

從文獻中我們發現，趴下休息大多用於「模擬考時間較為長，如果學生真的累了，完成作答是可趴下休息，沉靜心情(六和高級中學國三學生代表「與校長有約」座談紀錄，103)」。曾經在課堂中，由於我們上課前太過於混亂吵雜，所以專業老師曾經要求我們用趴下休息的方式，讓我們在這段期間好好沉澱自己的情緒，把自己的思緒整理清楚之後，就可以好好聽老師上課，也可以更快速吸收老師上課的內容。而，我們覺得這個方法蠻好用的。

### 四、本研究資料分析：

本研究共計發出 325 份問卷，回收 260 份，問卷回收率為 80%。將本組研究結果及分析說明如下：

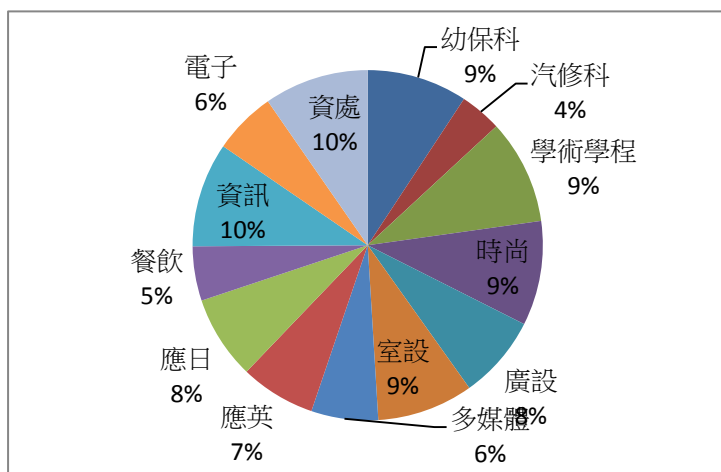
(一)年級：



圖一：各年級百分比。

本研究的問卷回收，一年級 9%、二年級 72%、三年級 19%，本研究以「高二」學生比例較多。可能是因為我們本身是二年級，發、收問卷比較方便。

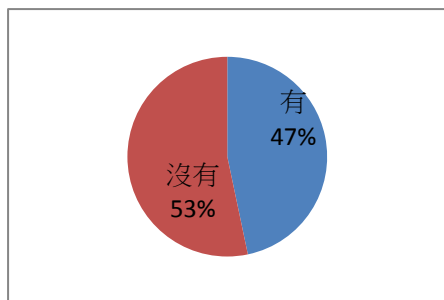
(二)您是哪一個學程的學生？



圖二：各學程學生人數的百分比。

本研究的各學程學生人數百分比，幼保 4%，汽修 4%，學術學程 9%，時尚 9%，廣設 8%，室設 9%，多媒體 6%，應英 7%，應日 8%，餐飲 5%，資訊 10%，電子 6%，資處 10%，其中本研究以「資處」與「資訊」比例較多。

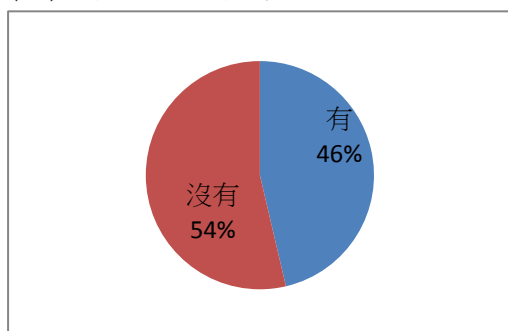
(三)您個人有進行寧靜心運動嗎？



圖三：本校學生進行寧靜心運動之百分比。

針對個人是否有進行寧靜心運動，本研究顯示：有進行的佔 47%，沒有進行的佔 53%，本研究以「沒有進行」比例較多。我們猜想可能是因為沒有列入秩序評分項目，上學期學校有將其列入四大競賽，因此執行人數比較多、也比較確實。

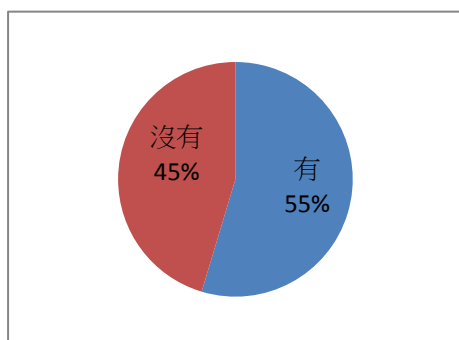
#### (四)您們班有進行寧靜心運動嗎？



圖四：各班進行寧靜心運動之百分比。

針對班級是否有進行寧靜心運動，本研究顯示：有進行的佔 46%，沒有進行的佔 54%，本研究顯示：目前「沒有進行」的班級百分比較多。我們猜想可能原因是：因為老師沒有強制管制，學生覺得沒關係，所以沒有進行寧靜心運動的班級也逐漸變多了。

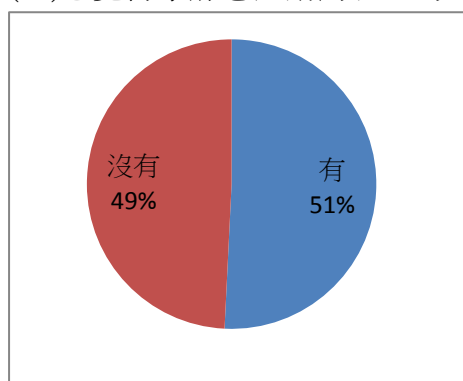
#### (五)您認為寧靜心運動，有助於班上可以提早進入上課狀況嗎(例如：老師一上課，可以不用在花那麼多時間管秩序)？



圖五：學生是否可以提早進入學習狀況之百分比。

針對寧靜心運動是否可以更早進入學習狀況，本研究顯示；有幫助的佔 55%，沒有幫助的佔 45%，本研究以「有幫助」的百分比較多。我們認為寧靜心運動對學生還是有幫助的，這與我們找到的文獻(宜蘭凱旋國中)，是相符合的：那些認為沒有認真去做寧靜心運動的同學，只是因為受同學之間的影響，所以才沒進行，如果有好好地進行寧靜心運動，那一定會對學生有很大的幫助。

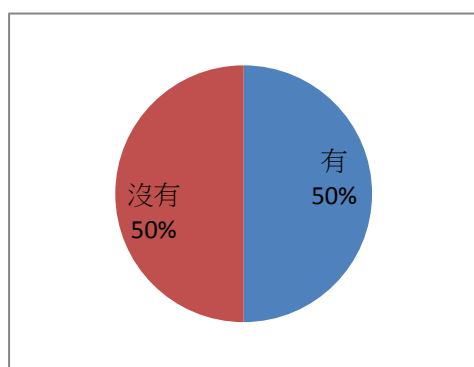
(六)您覺得寧靜心運動對班上的上課秩序會有幫助嗎？



圖六：對於班上的上課秩序是否有幫助之百分比。

針對寧靜心運動對上課是否有幫助，本研究顯示；有幫助 51%，沒有幫助 49%，本研究以「有幫助」的百分比較多。我們認為因為寧靜心運動對班級上課秩序還是有幫助的，只是大家都沒有確實去做而已，如果有確實去做，那效果一定會和現在不同，而且在學習的方面一定會和現在有所不同。

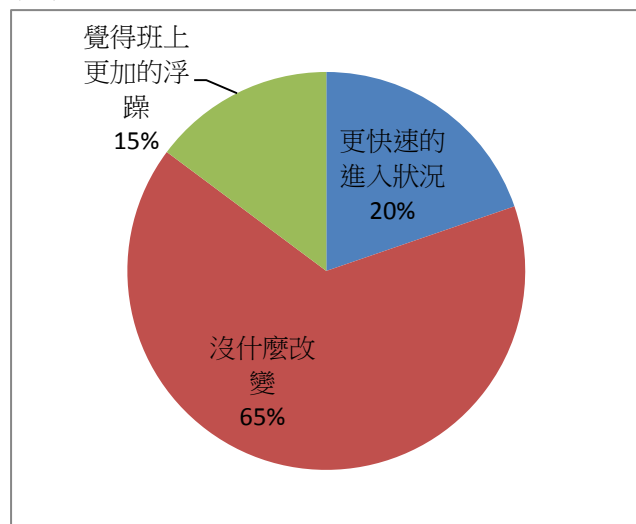
(七)您覺得若沒有寧靜心運動，對上課內容的秩序會有任何差別嗎？



圖七：寧靜心運動對上課秩序影響之百分比。

針對寧靜心運動對上課秩序影響，本研究顯示；對上課內容的秩序會有任何差別之百分比，有差別 50%，沒有差別 50%，本研究之百分比相同，我們認為：只要有確實進行寧靜心運動，一定對提早進入學習狀況有幫助

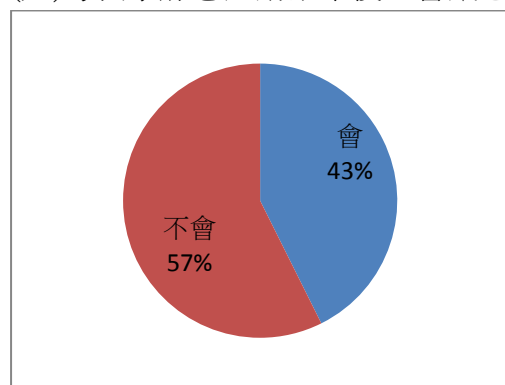
(八)您完成寧靜心運動，覺得上課有什麼改變嗎？



圖八：寧靜心運動對上課學習改變狀況之百分比。

針對寧靜心運動對學習有什麼改變，本研究顯示覺得班上更浮躁 15%，更快速進入狀況 20%，沒什麼改變 65%，本研究以「沒什麼改變」百分比比較多。我們認為只是沒有確實去執行，所以才會覺得班級進行寧靜心運動前和後，都沒什麼感覺，如果更確實去實行寧靜心運動，那「更快速的進入狀況」的比例會變多。

(九)每次寧靜心運動結束後，會讓您靜下來，去聆聽老師的上課內容嗎？

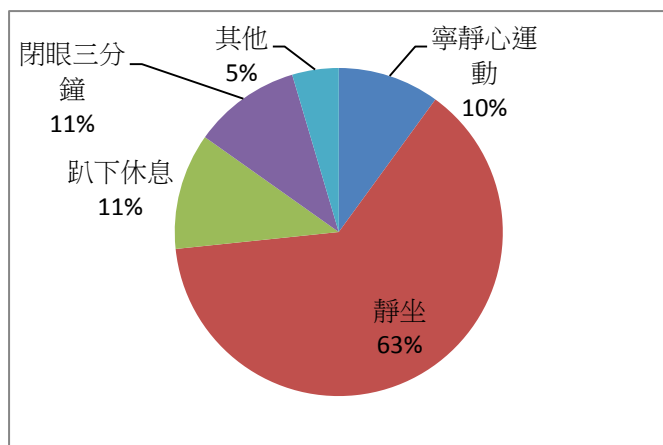


圖九：寧靜心運動讓學生可以靜下心來聆聽老師上課內容之百分比。

本研究結果顯示：會靜下來聆聽 43%，不會靜下來聆聽 57%，「不會靜下來聆聽」的百分比比較多。我們認為：因為寧靜心運動開始的時間，有些學生可能都尚未進入教室，造成寧靜心活動結束後，同學才陸續進班，這樣的狀況反而會打擾其他學生，而讓整個班級的情緒更加浮躁。

(十)您個人覺得有甚麼方式可以幫助自己提早進入學習狀況？





圖十：幫助自己提早進入學習方法之百分比。

本題研究是在探討，個人覺得還有哪些方式可以幫助自己提早進入學習狀況？研究結果是：寧靜心運動 10%，靜坐 63%，趴下休息 11%，閉眼三分鐘 11%，其他 5% (例如：自己覺得該認真上課就會安靜下來，或是任課老師嚴格管理秩序時，才會安靜下來)。本研究以「靜坐」的百分比比較多。我們猜想因為「靜坐」有閉眼，所以才讓我們更快速靜下心來。而這樣的靜坐方式其實與寧靜心運動很類似，都可以協助學生提早進入學習狀況。

#### 參●結論：

我們在做寧靜心運動的資料整理之後，發現本校寧靜心運動沒有比別校做的還要確實 (例如：宜蘭凱旋國中)，找資料之後才知道別校寧靜心運動做得很確實。本校學校對於寧靜心運動的反應良好 (佔了 45%)，但卻執行不佳 (55%)，而且學生反應，寧靜心運動可以讓同學在學習上吸收效果更好 (43%)，老師也不需要花更多時間來管班上的秩序。雖然本校寧靜心運動沒有執行的很好，但還是有少數同學很認真地去進行寧靜心運動，讓自自己更快速進入學習狀態中。

做完這份研究後，我們發現：其實當初看似平淡無奇的寧靜心運動，卻讓學生在學習的時候有很大的幫助，可以在上課的時候靜下心來吸收大量的知識，而且在課餘的時候也可以好好地複習上課的內容。期待未來學校可以更確實督促學生進行寧靜心運動，推廣有效學習的方法，讓校園的學習風氣愈來愈佳。

#### 肆●引註資料：

無名氏 (民 103 年)。寧靜致遠—宜蘭縣凱旋國中寧靜運動。**樂讀凱旋**，44。民 103 年 11 月 20 日，取自

<http://innerpeace.093.org.tw/Topic.aspx?id=29f7ed85-a334-4e6a-a4d6-6074f12a5d6c>

YouTube 凱旋國中影片心得分享。民 103 年 11 月 20 日，取自

<http://www.bing.com/videos/search?q=%E5%87%B1%E6%97%8B%E5%9C%8B%E4%B8%AD%E5%AF%A7%E9%9D%9C&go=%E9%80%81%E5%87%BA%E6%9F%A5%E8%A9%A2&q=ds&form=QBVR#view=detail&mid=15DE4C93B558031D1D2D15DE4C93B558031D1D2D>

楊定一 (2014 年)。靜坐，讓領悟與快樂的光透進來。康健雜誌，188，民 103 年 11 月 20 日，取自

<http://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?id=5059468>

洪蘭 (譯) (2013)。情緒大腦的祕密檔案。台北市：遠流出版社。

客家電視台 (民 97 年)。上課前靜心自省 5 分鐘促進學習效率。104 年 1 月 30 日。取自

<http://innerpeace.093.org.tw/News.aspx?Id=68#sthash.sZXGPYhY.dpuf>

臺北市立東湖國民中學。社會領域教師經驗分享。104 年 2 月 12 日。取自

<http://www.google.com.tw/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=2&cad=rja&uact=8&ved=0CCEQFjAB&url=http%3A%2F%2F163.21.6.4%2F%2Fgallery%2F10%2F%25E7%25B6%25AD%25E6%258C%2581%25E7%258F%25AD%25E7%25B4%259A%25E7%25A7%25A9%25E5%25BA%258F%25E7%25AD%2596%25E7%2595%25A5%25E5%258D%2581%25E6%258B%259B.doc&ei=UuYTVYrZMIiD8QXug4HYCA&u sg=AFQjCNFO5vXEdaIojPbUQ8K-30eW7DlAuw>

六和高級中學國三學生代表「與校長有約」座談紀錄。104 年 3 月 27 日。取自

[www.lioho.tw/tw/uploads/filelist/1000/28/1420895240-7bf1bd022408e5e.pdf](http://www.lioho.tw/tw/uploads/filelist/1000/28/1420895240-7bf1bd022408e5e.pdf)

楊定一 (民 97 年)。真正的靜坐。天下雜誌，405，民 103 年 11 月 20 日。取自

<http://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5002363>

《附件一》本研究問券

親愛的同學，您好：

我們是幼保學程二年級的學生，我們正在進行本校寧靜心運動的調查研究，請您花一點時間幫我們填寫問卷，此份問卷只作為小論文研究分析之用，請您放心填答，謝謝您的協助！

新竹光復中學幼保學程二年級學生：邱惠敏、曾思媛敬上

指導老師:古孟玲敬上

=====問卷內容=====

1. 您就讀的年級? 高一 高二 高三
2. 您是哪一個學程的學生?  
幼保 汽修 學術學程 時尚 廣設 室設 多媒體 應日  
應英 餐飲 資訊 電子 資處
- 3.您個人有進行寧靜心運動嗎? 有 沒有
- 4.您們班有進行寧靜心運動嗎? 有 沒有
- 5.您認為寧靜心運動，有助於班上可以提早進入上課狀況嗎(例如:老師一上課，可以不用再花那麼多時間管秩序)? 可以 不可以
- 6.您覺得寧靜心運動對班上的上課秩序會有幫助嗎? 有 沒有
- 7.您覺得若沒有寧靜心運動，對上課內容的秩序會有任何差別嗎? 有 沒有
- 8.您完成寧靜心運動，覺得上課有什麼改變嗎?  
更快速的進入上課狀況 沒甚麼改變 覺得班上更加的浮躁
- 9.每次寧靜心運動結束後，會讓您靜下心，去聆聽老師上課的內容嗎?  
有 沒有
- 10.您個人覺得有什麼方式可以幫助自己提早進入學習狀況?  
靜坐 趴下休息 閉眼 3 分鐘 寧靜心運動 其他\_\_\_\_\_

\*\*\* 問卷結束，謝謝您的填答！ \*\*\*