

靜坐對國小高年級班級經營之成效研究

劉惠美、李維靈

E-mail: 9509662@mail.dyu.edu.tw

摘要

本研究旨在了解靜坐對國小高年級班級經營之成效。以國小五年級某一實施靜坐班級33名學生為研究對象，以行動研究方法，透過學生之靜坐反省心得、問卷、訪談、觀察，及實驗組與對照組成績資料五種方式，蒐集學生靜坐後的學習行為反應。學生靜坐訓練為全天課下午三點至三點二十分，每節上課前三分鐘閉目靜息，總計實施六週。研究結果發現：一、注意力方面：靜坐能集聚學生之注意力，間接提升記憶力與思考能力，有助於提升課業成績及增進個人處事能力。二、情緒方面：靜坐後學生心情感覺放鬆、舒服、平靜與快樂。對自己的情緒有控制與管理能力。三、班級經營方面：學生專心上課，按時完成老師、同學所託付之事。根據上述研究發現及結論，提出具體建議做為教育行政機關、學校、教師及後續研究者之參考。

關鍵詞：靜坐、注意力、情緒管理、班級經營

目錄

封面內頁 簽名頁 授權書.....	iii	中文摘要.....	iii	
.....iv	英文摘要.....	v	誌謝.....	v
.....vi	目錄.....	vii	圖目錄.....	vii
.....ix	表目錄.....	x	第一章 緒論 1 第一節 研究動機與背景 1 第二節 研究目的 3 第三節 解釋名詞 4 第四節 研究對象及限制 5 第二章 文獻探討 6 第一節 靜坐概念及其相關實證研究 6 第二節 兒童學習行為相關理論 17 第三節 行動研究法的概念 25 第三章 研究方法 27 第一節 樣本情境描述 27 第二節 靜坐實施步驟 28 第三節 研究者的角色 28 第四節 研究工具 30 第六節 資料的分析 34 第四章 研究結果 36 第一節 學生靜坐心得 36 第二節 靜坐前後兩次自評問卷 41 第三節 靜坐前後紙筆測驗成績 50 第四節 學生訪談及教師訪談 52 第五節 綜合省思 58 第五章 討論與建議 60 第一節 綜合討論 60 第二節 研究建議 64 參考文獻 67 一、中文部分 67 二、西文部分 74 附錄 76 圖目錄 圖3-4-1實驗組與對照組的實施流程 32 圖3-5-1靜坐研究實施流程步驟架構 33 表目錄 表2-1-1靜坐相關實證研究 14 表4-2-1靜坐前後自我評量統計量表 42 表4-2-2譯碼次數表 45 表4-2-3譯碼歸類表 46 表4-3-1前測組內迴歸係數同質性考驗摘要表 48 表4-3-2靜坐前後測的平均數及共變數分析摘要 48	

參考文獻

- 1.王文科譯(1993)。兒童的認知發展導論。卜拉絲姬著。台北，文景。
- 2.王春展(1999)。兒童情緒智力發展之研究。國立政治大學教育研究所博士論文。
- 3.司念雲(2001)。代幣增強方案對增進注意力渙散學生用功行為成效之研究。國立彰化師範大學特殊教育研究所碩士論文。
- 4.甘允良(1996)。中西休閒本質之探討。一般論述，27。
- 5.吳大才、宋明清(1992)。靜坐與觀想。台北:世茂。
- 6.吳水丕、林佳慧(2001)。靜坐對企業員工情緒智力之效應。華梵學報，7。
- 7.吳坤儒(2002)。學生之情緒與學習滿意度之關係 - 以義守大學之研究所學生為例。義守大學工業工程與管理學系碩士論文。
- 8.吳清山、林天祐(2005)。情緒智能。網路。
<http://www.socialwork.com.hk/artical/educate/jk12.htm>
- 9.吳忠魁(2000)。專注力培養之道。台北市:正展。
- 10.巫淑蓉(1998)。課前靜坐對兒童學習適應與學業成績之影響。國立花蓮師範學院國民教育研究所碩士論文。
- 11.何慧芬(2001)。禪坐經驗,空性領悟與心理療效之研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。
- 12.初麗娟、高尚仁(2005)。壓力知覺對負面心理健康影響:靜坐經驗、情緒智能調節效果之探討。中華心理學刊，47(2)。
- 13.杜正治(1995)。靜坐法對智能障礙學生的適應行為、學習特徵及學習態度之影響。特殊教育學刊，11，19-37。
- 14.李乙明(1999)。高中數理資優班學生情緒智力之研究。彰化師範大學特殊教育研究所博士論文。
- 15.李文瑄(2004)。人際障礙與情緒管理(上) - 自體與客體關係觀。諮商與輔導，227。
- 16.李賢達(1997)。概論認知心理學。網路。
<http://vr.theatre.ntu.edu.tw/finart/database/chap16/chap16-03.htm>
- 17.李錦芬譯(1998)。Robert Roth 原著。超覺靜坐的奧秘。台北:方智。
- 18.林清山(1997)。教育心理學 - 認知取向。台北:遠流。
- 19.林新龍(1990)。參與休閒活動行為之探討。大專體育，49。
- 20.林翠滙譯(1995)。原著Shaffer, D. R.1994。社會與人格發展。台北:心理。
- 21.林榮春(1998)。靜坐對企業員工情緒管理與人際關係之影響。國立政治大學企業管理學研究所博士論文。
- 22.邱耀群(1996)。腹式呼吸與運動。中華體育，10(1)，73-78。
- 23.柯永河(1993)。心理治療與衛生~我在晤談椅上四十年(下)。台北:張老師。
- 24.洪啟高(1998)。輕鬆學靜坐。台北:阿含。
- 25.胡錦蕉(1995)。靜坐訓練對國小資優兒童的創造力、注意力、自我概念及焦慮反應之影響。特殊教育研究學刊，13，208-259。
- 26.袁亦靈(2002)。新興宗教中知識份子參與靜坐修煉的宗教經驗—以天帝教為例。國立政治大學社會學系碩士論文。
- 27.席長安(1992)。靜坐與你。台北:星光。
- 28.馬啟偉、張力

為(1996)。體育運動心理學。台北:東華。29.孫以宙(2005)。行動研究法。網路。<http://www.lkjh.tpc.edu.tw/g/00/00-5.htm> 30.張宏亮(1997)。集中注意力的外在因素策略。中華體育, 11(2)。31.康?翳(2000)。你生命中的休閒。Geoffrey Godbey原著。昆明:雲南。32.陸耘·田雨(2004)。靜坐養身源遠流長。歷史月刊, 210。33.張春興(1989)。張氏心理學辭典。台北:東華。34.張春興(1991)。現代心理學。台北:東華。35.張春興(1996)。教育心理學。台北:東華。36.張素珠(2001)。不同身體活動量與靜坐者睡眠品質之比較研究。國立臺灣師範大學體育學系研究所碩士論文。37.張景媛(1997)。國中生之正負向情緒與其後設認知、學習動機關係之研究。教育心理學報, 29。38.張媛媛(2002)。藝術治療對國小學習障礙兒童提昇注意力的輔導效果。臺中師範學院國民教育研究所碩士論文。39.郭生玉(1991)。心理與教育研究法。台北:精華。40.郭金芳(2002)。美國休閒治療之分析。中華體育, 16(4)。41.郭碧雲、黃松元、陳瑞堅(2005)。某大學職員情緒管理衛生教育介入活動成效研究。學校衛生, 46。42.許佩玲(1981)。大學生學業成就之預測及其相關之研究。國立政治大學教育研究所碩士論文。43.曹中璋(1997)。情緒的認識與掌控。學生輔導通訊, 51, 26-39 頁。44.陳李綱(2005)。認識壓力調適情緒。網路http://web.cc.ntnu.edu.tw/~t70002/helper/main4_12_2.htm 45.陳永和(2002)。國小兒童學校生活情緒經驗之相關研究。屏東師範學院心理輔導教育研究所碩士論文。46.陳伯璋(1988)。教育研究方法的新取向—質的研究方法—。台北:南宏。47.陳君如(2002)。國小學生注意力訓練方案之實驗研究。臺北市立師範學院國民教育研究所碩士論文。48.陳俊汕(1998)。集中注意力的內在因素策略探討。中華體育, 12(3)。49.陳婉容(2002)。青少年休閒行為對偏差行為影響之研究。國立體育學院體育研究所碩士論文。50.陳榮洲等(1997)。天帝教正宗靜坐的腦波研究。中醫藥雜誌, 8(3), 137-154。51.陳靜誼(2004)。靜坐對國小一年級學童學習效果之行動研究。國立嘉義大學國民教育研究所碩士論文。52.梁仲容(1996)。國小學童注意力、認知風格、閱讀策略覺識與其國語文閱讀成就關係之研究。國民教育研究集刊, 2。53.黃小玲(2001)。注意力不足兒童多向度注意力訓練成效之研究。臺中師範學院國民教育研究所碩士論文。54.黃光雄、簡茂發(1991)。教育研究法。台北:師大。55.黃安因譯(1986)。日本東京瑪赫西研究所原著。超覺靜坐(TM)的奇蹟。台北:中國文化大學。56.甄曉蘭(1995)。合作行動研究 進行教育研究的另一種方式。嘉義師院學報, 9, 297-318。57.曾嫻妍(1998)。情緒教育課程對提昇國小兒童情緒智慧效果之研究。國立台中師範學院國民教育研究所碩士論文。58.楊幸真(1992)。注意力與學習之相關探討。教師之友, 33, 28-30。59.楊錫讓(1997)。運動生理學原理及應用。台北:中國文化大學。60.靳文穎譯(1995)。心智科學。Daniel. Goleman & Robert . A. F. 原編。台北:眾生。61.廖聲立、陶德清。(2004)。情緒對不同智力水平學生推理操作的影響。心理發展與教育, 2。62.潘德喜(2003)。靜坐對學生偏差行為輔導之影響 以高中生為例。中華大學科技管理研究所碩士論文。63.鄭石岩、Josen(1988)。禪與內臟學習。台北:遠流。64.鄭熙彥、謝麗紅(1995)。密集式禪修活動對初學禪修之中小學生自我成長、人際發展、及對生命與生活體認之輔導效果的評量研究。彰化師大輔導學報, 18, 33-125。65.鄭麗玉(1993)。認知心理學—理論與應用。台北:五南。66.謝孟雄、鄭照順(2001)。談情緒智慧與圓融的人生。台灣教育, 608, 3-9。67.鍾聖校(1990)。認知心理學。台北市:心理。68.羅芝芸(1999)。兒童認知風格、情緒智力與問題解決能力之相關研究。國立高雄師範大學教育學系碩士論文。69.羅品欣、陳李綱(2005)。國小學童的家庭結構、親子互動關係、情緒智力與同儕互動關係之研究。教育心理學報, 36(3)。70.蘇建文(1981)。兒童及青少年基本情緒之縱貫研究。教育心理學報, 14。71.蘇建文(1997)。發展心理學。台北:心理。二、西文部分 1. Berndt, T. J(1999). Friends' influence on students' adjustment to school. Educational Psychologist; Winter99, Vol. 34. 2. Beddoe, A. E. (2004). Does mindfulness decrease stress and foster empathy among nursing students? Journal of Nursing Education, 43, 7, 305-312. 3. Bransford, J. D. (1979). Human cognition: Learning, understanding, and remembering. California: Wadsworth. 4. Harrison, L. J., Manocha, R. & Rubia, K. (2004). Sahaja Yoga Meditation as a Family Treatment Programme for Children with Attention Deficit-Hyperactivity Disorder. Clinical Child Psychology & Psychiatry, 9(4), 479-497. 5. Hartup, W. W. (1979). Rehabilitation of Socially Withdrawn Preschool Children through Mixed-Age and Same-Age Socialization. Child Development, 50, 915-922. 6. Jarvinen, D. W., & Nicholls, J. G. (1996). Adolescents' social goals, beliefs about the causes of social success, and satisfaction in peer relations. Developmental Psychology, 32, 435-441. 7. Kember P. (1985). The transcendental meditation technique and postgraduate academic performance. British Journal of Educational Psychology, 55 (2), 164-166. 8. Kratter, J. & Hogan J. D. (1982). The use of meditation in the treatment of attention deficit disorder with Hyperactivity. ED232787. 9. Levin, S. (1979). The Transcendental meditation technique in secondary education. ED186775. 10. Parker, J.G., & Asher, S.R. (1987). Peer relations and later personal adjustment: Are low-accepted children at risk? Psychological Bulletin, 102 (3), 357-389. 11. Roberts, S. S. (2005). Meditation Helps Blood Pressure. Diabetes Forecast, 58(11). 12. Travis, F. (1979). The Transcendental meditation technique and creativity: A longitudinal study of cornell University undergraduates. Journal of Creative Behavior, 13 (3), 169-180.