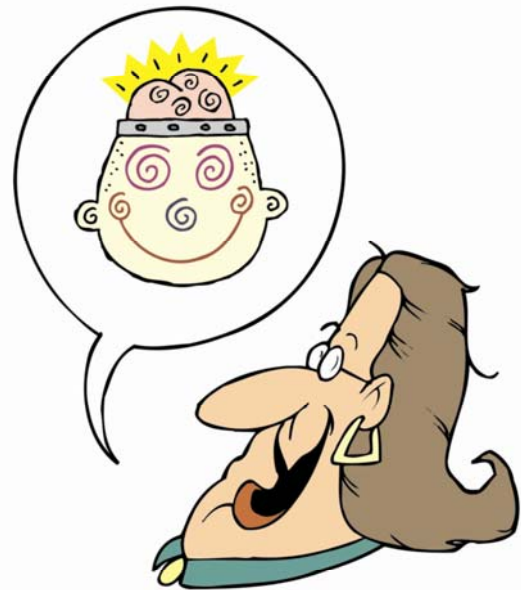


# 種籽學苑

本期主題：

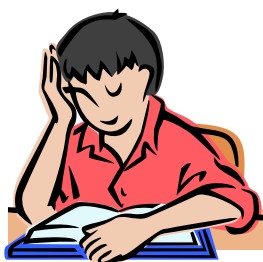
理論與實務的對話- 青少年的認知與學習  
第三十七期



中華民國九十六年十二月二十五日  
發行單位：銘傳大學師資培育中心  
發行人：沈佩蒂 主任  
指導教授：劉玉玲 教授  
編輯：洪佳愉  
美編：王家鴻  
地址：台北市士林區中山北路五段250號  
電話：(02)2882-4564 #2279、2284  
網址：www.mcu.edu.tw  
電子信箱：ep@mcu.edu.tw

# 目次

序言—青少年的認知與學習.....	1
銘傳大學 師資培育中心 劉玉玲教授	
壹、青少年的自我概念與學習.....	1
臺北縣立錦和高中 實習教師 許玉屏、黃柏瑞	
貳、青少年的運動與學習.....	3
臺北縣立積穗國民中學 實習教師 洪佳倫	
叁、青少年的情緒與學習.....	6
臺北縣立永平高中 實習教師 李昀倫	
肆、青少年的時間管理與學習.....	9
臺北縣立重慶國民中學 實習教師 高鳳遙	
伍、青少年的情緒與學習.....	11
臺北縣立中山國民中學 實習教師 郭齡方、杜岱倫	
陸、青少年的運動與學習.....	12
臺北縣立大觀國民中學 實習教師 鄭宗昕	
柒、青少年的自我概念與學習.....	14
臺北縣立五股國民中學 實習教師 黃美華	
捌、青少年的睡眠與學習.....	17
國立中壢高級家事商業職業學校 實習教師 曾姿蓉	
玖、青少年的時間管理與學習.....	19
臺北縣立新埔國民中學 實習教師 蔡佩珊	
拾、青少年的運動與學習.....	21
臺北縣立海山高中 實習教師 張凱婷	
拾壹、青少年的睡眠與學習.....	23
臺北縣私立南山高級中學 實習教師 江翊嘉	
拾貳、青少年的威脅與學習.....	25
私立復興高級商工職業學校 實習教師 王家鴻	



序言—青少年的認知與學習  
銘傳大學 師資培育中心 劉玉玲教授

近年來，一些腦神經專家的研究都明確的指出，每次當我們學習（思考）的時候，我們的大腦就產生了變化。第二次實習返校座談曾邀請復興實驗中小學校長李 珀從認知心理學的角度與我們分享「與腦相容的教學策略」，指出每當我們學習思考的時候我們的腦子就產生了變化。許多認知學者也強調「學習是主動的，而不是被動的」。我們大腦存在的理由是爲了適應環境，而不是一部被動執行指令的電腦。我們的認知能力也不是爲了處理課堂上的知識設計，而是爲適應性及功能性的行爲服務的。所以若能夠了解認知能力的特性，我們就更能發揮自己的潛力。知道學習能力的特性，就能知道如何讓自己學得更好。知道記憶能力的特性，就能幫助我們發展出更好的記憶策略，不僅可以提升自己的教學效能，也促進學生學習的效果。

長期以來，有關學習的探討，大都是以教師、研究者的角度以及其他相關因素，預測學習的結果。然影響學習的因素相當多，但本期只針對「青少年的認知與學習」的主題作半結構式的訪談。一來是透過實習老師們訪談國、高中學生的學習策略以及教師的教學策略以「理論與實務對話」的型式瞭解目前教學現場的概況；二來是印證李校長所講述的理論層面，再度加強實習教師對教育心理學與青少年心理學相關理論的運用。當然光是瞭解大腦是不足以改善教學與學習的成效，但透過訪談與實習教師自身理論、經驗的反思有助於日後教學與教師檢定考試的參考。此次主題只是開起一小扇窗，瞭解聽完演講後，尚需求證，使知識真的成爲帶著走的能力。以下是本組實習教師的努力成果，願與其他組實習教師分享，學習永無止境，學習使人永保青春活力。

壹、青少年的自我概念與學習  
臺北縣立錦和高級中學  
實習教師 許玉屏、黃柏瑞

一、前言

自我概念(self-concept)影響學習的相關研究，國內外的相關研究不勝枚舉。要瞭解青少年自我概念，需先瞭解青少年自我概念的定義。根據羅杰斯(Rogers, 1951)的定義，學生的自我概念爲學生在身心成長及學校生活經驗中，對於自己身心特徵、學業成就，以及社會人際關係等各方面所持的綜合性知覺與自我評價。

自我概念是一種逐漸發展出來的自我察覺能力，而青少年的自我概念，形成於青少年累積整理出各種來自於自我及他人對自己的評估所進行自我評量。他們以這些證據爲基礎，以便於更了解自己，把自己與理想中的自己以及與他人作比較(Harter, 1990)。在 Erikson 的自我統整八大發展階段中，說明了青少年階段會遇到的六個問題，其中「自我肯定或自我懷疑」、「意識信念形成或價值困難」等都是在青少年架構自我概念的過程中會遇到的問題。因此，從學習的角度來看這個時期的青少年，是否能藉由自我概念的調整來協助他們的學習，便是個值得討論的議題。

閱讀教育心理學家對於青少年自我概念及學業成就之間的研究後，可以得到的訊息是關係只能作以下的回答：學生的自我觀念與其學業成就之間有正相關的關係，但相關程度不高。這個答案含有兩點意義：其一是兩者之間只是相關關係，而非因果關係。因爲，兩者之間可能互爲因果；自我觀念可能影響學業成就，學業成就也可能影響自我觀念；其二是學業成就只是構成學生自我觀念的兩大基礎之一。

二、探討問題

爲驗證青少年的學習與其自我概念兩者之間的關係，筆者針對目前實習服務之學校的國中生及國中教師進行訪談。在選擇受訪學生的部分，我們將從兩個部分去探討此關係。第一，從性別差異的角度來探討；第二，從學生的高低成就層面來分析，因此受訪學生將以此原則分爲兩組進行訪談，男/女學生組及高/低成就學生組，詳細的訪談對象、問題、以及內容如下：

1. 訪談對象：

- 錦和高中國中部教師二名(其中一位為年資約兩年的國一英文教師,另外一位為年資約五年的國二數學教師)。

- 男/女學生各一名、高/低成就表現學生各一名(共4名國中生)

2. 訪談問題:進行訪談之前,筆者會事先詢問受訪者對於「自我概念」一詞的認知程度,為整合本訪談內容與受訪者兩方對「自我概念」的定義一致,因此待受訪者解讀完自己對「自我概念」的認知後,訪問者會再補充羅杰斯(Rogers, 1951)對自我概念一詞的定義提供給受訪者作回答下列問題的參考。訪談問題如下

a. 老師版訪談問題:

a-1 您覺得錦和中學國中生的自我概念程度偏強或偏弱? 為什麼?

a-2 您覺得錦中的男學生或是女學生的自我概念比較強? 為什麼?

a-3 您覺得自我概念強/弱的學生,與其學業成績表現之間有無任何關係? 為什麼?

b. 學生版訪談問題:

b-1 你覺得自己的自我概念強/弱嗎?

b-3 妳覺得男生還是女生的自我概念一是比較強/弱(舉例說明)?

b-4 妳覺得自我概念強/弱的人(自己為主),學業成績比較好還是差? 還是沒關聯? 為什麼?

外,受訪的數學老師認為自我概念就是「對自己的了解與認識」。由此可證受訪者對於自我概念的認知與本訪談所設定的定義相符。

就老師的訪談結果而言,兩位老師皆認為錦中國中生的自我概念偏弱,受訪的英文老師解釋「學生不是很了解自己的個性,也不知道未來要作什麼。不過,或許是他們從來沒有想過這個問題」。同時,兩位老師皆認為女生的自我概念比男生強,原因是因為女生在青少年時期,心智發展的程度比男生來得成熟。至於學生自我概念的強弱與其成績表現是否呈現相關,兩位受訪老師出現不同的見解。受訪的英文老師認為,自我概念的強弱與學業成績有正相關的關係,也就是說,自我概念強的學生,其學業成就是比較高的,因為他們知道自己的缺點而會作改進;而受訪的數學老師卻認為,這是一個相關程度較低的關係,她認為這是因為影響青少年學習的因素有很多,而其中個別差異以及家庭因素等等皆會對學生學習成就產生影響,並不能單方面地考量自我概念與學習成就的關係。

學生的訪談結果,在男/女生組部份,受訪的男學生認為自己的自我概念屬於中等,不會偏強或偏弱,但受訪的女學生卻認為自己的自我概念很強,因為她認為她很了解自己的個性跟想法。但是,在問及男生或是女生的自我概念比較強時,受訪的男/女學生皆認為應該是男生的自我概念較強,他們認為男生比較活潑外向,比較容易表現自己的特色,因此男生的自我概念比較強。最後當問到受訪男/女學生認為自己的自我概念與他們的學習成就表現有無任何關聯時,受訪的男學生覺得兩者之間沒有特別大的關聯,而受訪的女學生卻認為兩者之間有關聯,她認為由於自己的自我概念很強,因此她知道自己的學業成績表現不好的原因,比如說記憶力不強、考慮不夠多等等,但她同時也曉得該如何改進自己不足的部分,因此她認為自己的自我概念跟學習成就表現是呈現正相關的關係。

第二組受訪的學生為高/低成就表現的學生。受訪的高成就表現學生認為自己的自我概念很強,比如她對自己的自我要求高、做事負責,但容易緊張等等;而受訪的低成就表現學生則認為自己的自我概念程度中等,不會偏強或是偏弱。在問及男生還是女生的自我概念比較強時,受訪的高成就表現學生認為女生的自我概念比較強,因為女生比較細心,男生就很粗線條,不知道自己在幹嘛,不懂得發揮自己的長處;而受訪

### 三、訪談結果

本訪談所收集到的所有訪談內容,皆以整合性地描述方法來作呈現。綜合整理錦和中學受訪老師與學生的訪談資料之後,發現他們對於「自我概念」一詞的定義皆與羅杰斯(Rogers, 1951)對自我概念所下的定義相去不遠。舉例來說,其中一名受訪男學生提到自己對「自我概念」的定義時,便表示自我概念即是「別人眼中的自己,以及自己對於自己的看法」。另

的低成就表現學生則認為男生跟女生的自我概念程度是差不多的，舉例來說，男生對體育課的興趣濃厚，因此他們上課的時候會大展長才，女生對文科的科目比較有興趣，因此在課堂上的表現也會特別認真。最後談及自己的自我概念與學習表現是否相關時，兩位學生的答案是一致的，他們皆認為兩者有相關，比如說考試考不好時，兩位學生都能夠找出與自己有關的原因，但唯一的差別是，高成就表現的受訪學生在找出原因之後會懂得該如何改進，比如說數學考不好可以問老師或是同學，但低成就表現的受訪學生則停留在列出原因，比較沒有表現出自己能夠如何解決這些問題的態度，這是兩者之間很大的差別。

#### 四、訪談感想

綜觀前述的理論以及實際訪談教師與學生的觀點之後，我們可以得到一個結論，青少年時期的自我概念發展程度及發展情形是因人而異的，在 Erikson 的八大發展階段中，他們正屬於自我統合對認同混淆的階段。而影響青少年學習表現的原因中，青少年的自我概念強弱或許可以是影響因素之一，但並不是最大的影響因素，因為影響學習的因素相當地多，就算是一個青少年的自我意識很強，他/她非常了解自己，但是少了決斷能力或是其他正向因素的協助，學習成效還是有可能出現進展不足的情形。以上為針對青少年的自我概念與學習之間的探討，提供給大家參考。



## 貳、青少年的運動與學習

### 臺北縣立積穗國民中學 實習教師 洪佳愉

#### 一、前言

在青少年時期，體育課是大多學生主要的運動時間。本文即以國中學生在體育課的學習與其他學習的關係為探討主題，進行訪談與研討。

臺北縣立積穗國民中學地處臺北縣中和市，一向以維持良好運動風氣為主要努力目標，尤其在女生排球隊的訓練與培植更是竭其所能、不遺餘力，在各項比賽也屢創佳績。

依據《九年一貫課程綱要》健康與體育領域中的身體適能和體育與學習最具相關性，敘述如下：「身體適能 (physical fitness)：包括了解身體發展、身體照顧，發展正向身體活動的態度與能力」。另提到體育學習的目標，如下所述：「體育的目標旨在培養學生具備良好的體適能，而不是塑造一個競賽的勝利者去追求「贏」而已。……它重視學生的自主學習和個別差異。……培養學生成為成功的學習者。」。

綜上所述，我們可以知道在九年一貫課程中，體育學習即是發揮運動與學習的一個重要課程，並且最重要的不是要訓練出一個優異的運動選手或薰陶出只求勝的運動精神。而是要透過運動學習到更多運動技與學生全方位身心健全，成為羅家倫先生在〈運動家的風度〉一文中所提倡的真正的運動家，表現出那般雍容的運動家的風度。

#### 二、訪談問題與結果

本次訪談的學生族群為八年級學生，分別訪談二位青少年、二位青少女，以及一位男性體育股長與男、女性體育教師各一位。訪談紀錄分別如下：

##### A、學生版訪談問題：

1. 體育課程學習的適應程度？

二位青少年的回應：「一般而言，男性同學對於體育的學習較感興趣」，在訪問二生的過程中亦可見到此現象。對於體育教師所安排的體育課程亦表現出高度的學習興趣，且對體育教師所安排的體育課程也多與以高度贊同。

二位青少年的回應：由於教師設定的課程難度，只需經過練習及可達成。故同學們並不會覺得課程無法適應。即使是體能較差的同學，經過其他同學的協助與一定時間的練習之後，也大多可以達到老師設定的課程學習要求。

## 2.從課程中學習到些什麼？

二位青少年的回應：學生認為在體育課程中除了可以學習許多體育知識外，更可學習到團隊合作、默契培養以及人際關係的拓展。更經由小組分組練習或班級合作的過程中，使得班級氣氛更加融洽、和諧。

二位青少年的回應：學生認為在課程中可學習到許多新的體育知識，但女同學亦不喜歡生硬的體育知識教學。但若是運動比賽的影帶或是其他較為生動活潑的教學錄影帶。她們覺得會更容易接受與勾起學習興趣。

## 3.是否有更想學習的課程？

二位青少年的回應：男性同學對於其他體育課程的學習，大多較傾向想學習更多球類運動以及更激烈一些的體育活動，如籃球、棒球、撞球等等體育活動。但也了解侷限於學校場地與設備等等限制，仍有極大的進步空間。

二位青少年的回應：女同學所敘述想進一步學習的課程，通常偏向於室內活動，如羽球、舞蹈與瑜珈等等體育活動。但侷限於舞蹈與瑜珈等課程為一般體育教師較少接觸之體育活動，故可能需要在進一步的教師專業課程培訓或其他硬體設備方面的加強，這些課程才有推廣與增加的可能性。

## 4.在課程學習中的疑點或難點？

二位青少年的回應：大多男性同學在體育學習中都覺得不會有太大的疑點或難點，反而認為體育學習是排遣諸多知識性與記憶性課程壓力的一個管道。所以對於課程學習持有高度興趣。

二位青少年的回應：女同學在體育學習中的疑點或難點，其實大多與男性同學無異，並不覺得課程會使得她們有許多無法學習或無法達成教師標準的困擾。不過，是有可能要再課堂上多花費一些時間練習，才能夠完成教師所傳授的體育技巧及達到標準。

## 5.是否對其他學習有幫助？

二位青少年的回應：受訪的男同學覺得在體育課的學習中，在未上體育課前大多維持要上體育課前的高昂情緒，而此情緒亦可延續到接下來的課程，故可加強對其他課程的體力維持及情緒狀態的保持。

二位青少年的回應：同學多覺得體育活動的課程學習是對其他學習有正面的協助的，不但讓彼此間的默契培養得更加深厚。也可以讓自己的體力得以提升，對其他科目的學習也更加有精力去應付。

## 6.性別差異是否對體育學習亦有影響？

二位青少年的回應：男同學大多覺得性別對於體育學習是有所影響的，畢竟男、女生在體力上是有所限制，但任教教師亦會根據此先天差異調整評分標準與體適能規定。故每位同學只要勤於練習皆可達到任課教師的要求標準，並不至於到會造成學習負擔的程度。

二位青少年的回應：女同學亦覺得性別的差異，其實對於體育學習並無太大差異。只要抱持信心與毅力性別並不是學習任何科目或新知識的藩籬或阻礙。

## 7.是否會利用其他課餘時間再多從事其他的體育活動？

二位青少年的回應：男同學大多都會利用課間活動與放學之後，與其他同學再多從事其他體育活動。並且將此行為視為排遣課業壓力的一個管道。

二位青少年的回應：多數女同學其實也想在課餘時間或其他時間從事更多的體育活動，但會因為家長顧慮安全問題而無法施行。

## **B、教師版訪談問題：**

由於教育部所規劃的體育活動是以體適能的發展為一重點目標，所以各校在課程開始之初，都會測驗學生的體適能狀況，以便調整接下來的課程，所以大多會進行二到四週的體適能測驗，再繼續進行其他規劃的體育課程與活動。

七年級主要活動(游國豪教師)：七年級的課程主要規劃為健康操教學。為了讓七年級學生能從小學的體育課程銜接至國中的體育課程，先施行健康操動作的示範，再進行分解動作教學，在分解動

作都熟練之後，進一步實施整套健康操的動作演練，並且舉辦健康操比賽。使得學生不但對健康操動作的演練熟稔，更能從練習的工作中與同學們更加親近，也可以增加全班同學的合作默契、團隊精神。

七年級主要活動(黃郁婷教師)：鑒於七年級學生，尚在適應階段，故教師在七年級的教學策略擬定是以班級秩序的建立及同學彼此間的熟悉度。所以常規的建立是一重要指標，於是在上體育課前的帶操、慢跑等暖身運動，是一點也不能馬虎的，於是這些活動的施行也就分外的重要。而健康操的教學也是建立在這些基礎上，再加以進行教學及練習。

八年級的課程主要規劃為(游國豪教師)：排球教學。由於敝校以排球活動唯一發展重心，故除排球隊的訓練之外，更希望所有的學生也能夠了解排球活動的知識、技巧與精神。更可從中了解小組分項活動，每一個成員的重要性與團隊合作的必要性。更甚者，同學可從練習中發現同學的長才或經由協助其他同學的過程中，獲得認同感與成就感。並且也舉行班際比賽，使同學追求榮譽，更加團結一致。

八年級主要活動(黃郁婷教師)：八年級同學已對國中生活有了一定的認識與了解，所以帶操、慢跑等暖身運動，同學都有認知，班級常規的建立亦有一準則。於是，教師在上課的時候，再完成規劃給予的運動技巧及知識之後，就可以給予較多的自由活動時間，讓學生自由進行想做的運動。

九年級的課程主要規劃(游國豪教師)：為籃球教學，因為九年級同學已屆人生的重要關卡——國中學生基本學力測驗，所以大多的課程規劃並沒有更深的體育知識與技巧。主要重點為讓學生抒解升學壓力與維持體能狀態，故以學生接受度最高的籃球活動為主，讓學生練習已學得之運動知識及技巧，也累積體力已應付眾多的課業與測驗。同時也會舉行三對三鬥牛比賽，讓同學們繼續保持小組團隊默契的培養與合作精神的再發展，凝聚同學們的榮譽心。

九年級主要活動(黃郁婷教師)：見於九年級同學有較重的升學壓力，且在八年級時以傳授諸多體育活動的知識與技巧，故九年級的教學策略，大多是進行學生較想進行的體育活動。男生大多是以籃球運動為主，女生可能是在校園中做些較靜態的體育活動，如散步、快走等。

所以九年級的課程大多比較沒有複雜性的運動技巧與激烈性的體育活動。

### 三、訪談感想

國中階段的青少年正處在身心的狂飆期階段，有許多壓力與精力需要紓解，體育活動正是他們宣洩這些壓力與精力的最佳管道。無論是體育課或是其他課餘時間的運動，都是他們保持精神的一帖良方。所以體育課的進行以期鼓勵學生利用其他課餘時間來進行體育活動是有其必要性的。也許有時，學生會認為運動只是發洩體力的管道，會忽略其他內在精神的發展，但經過教師的教學與經營之後，是可以讓學生感受到這些除了體育知識與技能以外的知識與感受。在我們希望學生擁有全方位的身心靈發展的同時，運動在其中確實是扮演了重要腳色。誠如在《九年一貫綱要》中，我們希望讓學生能夠從善如流，成爲一個健全的國民，自然體力的培養就是其中不可或缺的要素，而運動的好處更是多的不勝枚舉，毋須贅言，對於學習的重要更是不可小覷。兩者的關係是相輔相成，絕非背道而馳的。當然，我們期待學生從中能夠學習到體育知識及技能，也希望他們從中學到培養團隊默契及合作精神等等人文素養，更可以與其他的學習融會貫通，達成跨知識、跨領域等等更深層的身心靈合一。

積穗國民中學一直十分注重運動與學習的關聯，故老師和學生也都對運動與學習的教學與吸收知識方面都非常了解。感謝願意接受我訪談的教師以及學生，讓我順利完成這次的訪談。經由這次的訪談，讓我更加明白運動對於青少年時期學習的重要性，也累積了更多實務上的經驗，感謝大家。



### 叁、青少年的情緒與學習

#### 臺北縣立永平高中 實習教師 李昀倫

#### 一、前言

雖然我們都知道我們有情緒，但是極少的人能意識到情緒是桌子本身而不是遊戲桌上的牌。我們經歷的所有的事情都包含有情緒因素，從平靜到憤怒，從痛苦到高興，從感到放鬆到感到威脅。因為情緒會影響到我們對事物的理解，所以實際上情緒是我們生活的框架。每天，我們的情緒怎麼發展變化，我們的生活也就隨之發展變化。即使你用邏輯標準來衡量學生的作業，情緒依然有著支配作用。

隨意地激發情緒反而不能達到預期效果，另外，極端的情緒通常也不能達到學校教育的目標。缺乏情緒和不可控的情緒一樣危險。有一句老話是這樣說的：「首先，控制好學生，然後再進行教學。」現在，神經學家們會告訴你怎樣隨時調動正確的情緒。調動情緒是學習的一部分而不是附加品。你可以使用音樂、遊戲、戲劇或者故事來調動情緒。

#### 二、訪談問題與結果

##### 學生訪談版

有關情緒與學習的問題，我訪問了永平高中高一的學生（406班），及另外二位401我導師班的學生。

首先是406的A同學與B同學：

李：你覺得情緒好壞會影響你讀書的動力嗎？

A：會，它對我影響很大。

B：我覺得情緒好跟壞會影響我的學習。

李：請舉例說明情緒好壞上的行為差異。

A：如果明天有重要考試，加上我心情真的不好的話，我應該會先讀我自己喜歡的科目吧，反正我心情不好絕對不會算數學的啦！數學要動腦筋太累了，我想要好好沉澱一下，就讀歷史之類的科目。

B：心情好的話我一定會先讀英文，因為我很喜歡英文，而且英文根本不用動腦，我不喜歡心情不好還算數學，其他的話都可以。

李：考試成績與同儕相處哪個對你有很大的影響？

A：我覺得考試成績和同儕間相處都會影響我的情緒，

B：兩個其實都很重要。

李：哪個比較重要？

A：但如果真的要說的話，應該是和朋友相處吧！我不喜歡被別人罵，不論是誰我都會很高興，萬一是和別人吵架，我會先問其他的人意見，要是我沒錯我就不會想理那件事了；是我的錯，我就會想辦法去解決這件事，所以我也會自己反省啦！我自己有錯就還好，要是隨便亂罵我就會很生氣！

B：老實說我分不出來耶！如果明天有重要的考試，就算我心情很差，我會盡量不要去想其他事情。考試成績跟同儕相處基本上都會影響我的心情，不過我是那種睡一覺起來就算了的人，哈哈！因為我很樂觀啊！還有啊，如果我心情好的話，就算我只有考30分，我也不會很難過，因為覺得下次再努力就好了；但是我心情很差，考30分的話我就會很生氣。我真的是很樂觀的人啦！

李：剛到一個新環境時（進入永平高中）你的心情會影響你的學習態度嗎？

A：我剛進永平的時候，心情真的很差，因為我不想讀這裡，其實我是想讀其它學校，（你當初的第一志願是那所高中？）過去的事就算了，畢竟我都考兩次了，還是來到這裡，現在我已經認命了啦！而且我後來覺得這裡離家近，老師跟同學都很好，所以我就比較釋懷啦！

B：我覺得這個對我影響不是很大，因為我是那種很隨性的人，進哪一所高中讀 都一樣啊！雖然剛到一個陌生的環境，很多人都不認識，但這也不會影響我的心情，我是明天有考試就讀的人，明天放假就不讀書，所以在讀書方面我不會很在意。

李：當你心情低迷的情況持續很久，你會找人商量或談心嗎？

A：會吧！就問看看其他人的意見，如果一直沒辦法解決那就算了，畢竟我已經努力過了。

李：在心情低落時，你會用什麼辦法去排解它？

A：我心情不好就不喜歡說話，臉會很臭，要是有人再來惹我我就會罵他們。

B：當然會啊！我應該是找以前的國中同學聊聊吧！（為什麼是找國中同學？你在永平跟其他同學也都相處的很融洽啊。）話是這麼說沒錯啦，可是畢竟我跟高中同學認識的時間很短，他們心裡真正在想什麼我又不知道，要是跟他們講我內心的想法會很奇怪，（說的也是！你們開學到現在才快3個月。）對啊！所以有些事跟國中同學講比較安心，畢竟我們彼此了解。

\*\*\*\*\*

接下來二位受訪的同學是401的C及D，在情緒



與學習裡代表成績好壞上的差異（C 在成績表現上是不出色那一位，D 則相反）。

首先是 C：

李：你覺得情緒好壞會影響你讀書的動力嗎？

C：會吧，多少都會影響。

D：會。

李：請舉例說明情緒好壞上的行為差異。

C：如果我心情比較差的話就不太想讀書，因為提不起勁來，但是我也不能太興奮，太興奮的話我也靜不下來，所以情緒對我影響真的很大。

D：情緒好的話就很有毅力一直讀下去，差的話可能就會斷斷續續。（那讀的科目有差嗎？）情緒好的話，會讀國文、英文、社會類的科目吧！因為比較有趣也不用動腦。

李：那你在情緒好壞上讀的科目有什麼差別嗎？

C：我覺得都差不多耶，讀哪一科都一樣，因為我沒有特別喜歡的科目，只要我想讀什麼就讀什麼。

D：情緒好的話就很有毅力一直讀下去，差的話可能就會斷斷續續。（那讀的科目有差嗎？）情緒好的話，會讀國文、英文、社會類的科目吧！因為比較有趣也不用動腦。

李：考試成績與同儕相處哪個對你有很大的影響？

C：兩個都很重要吧。

D：都有耶！

李：哪個比較重要？

C：不過我比較重視跟朋友相處，但我媽媽很在意我的成績。（怎麼說）從以前到現在，很多人都喜歡考完試都來問我的成績，問完後就很高興的說：耶！我不是最低的。看到他們那麼開心我認為我作一件好事，我想大家會喜歡我是因為我的成績都很爛吧。（那你說你媽媽很在意成績，難道她不會罵你嗎？）她以前一直拿哥哥跟我比，我都不理她，而且她現在最重視的是打掃，年紀大了動作變慢了，也很少在管我。我想她根本不理我了，這樣也好，我要怎樣就怎樣。（那你哥哥呢？他不會管你嗎？）喔！他現在在英雄班！（什麼是英雄班？）高四英雄班啊！就在重考班啦！

D：目前兩個對我都很重要，因為成績是很多人對你的期望，像是老師、家人、朋友對你的眼光什麼的，那與朋友相處是生活重要的一部份，如果跟朋友有摩擦或是爭吵，心裡會有怪

怪的感覺，這樣會影響我讀書的情緒，所以我會盡量不要跟朋友有摩擦出現。

李：剛到一個新環境時（進入永平高中）你的心情會影響你的學習態度嗎？

C：不會吧。就還是這樣啊，看想不想讀而已，環境其實還好，待久了你就會習慣的。

李：當你心情低迷的情況持續很久，你會找人商量或談心嗎？

C：要看看心情，像有一次我朋友他心情不好一直跟我抱怨，為了配合他我也抱怨其他事，不過我覺得心情不好過一下就好了，我不會很在意，說給別人聽然後又怎樣，他們也不一定都懂。

D：不會。我會自己私底下想這件事，偶爾會跟媽媽商量，不過機會很少，因為太個人隱私的部分我都不會說，從以前到現在我都是這樣。

李：在心情低落時，你會用什麼辦法去排解它？

C：就不去想它啊，我很少心情很差，像成績從以前就這樣，除非考很好我會特別高興，考差我也習慣，所以就沒什麼。

D：我會盡量往好的方面去想，或是找媽媽談，我會盡量不去想太多。

#### 教師訪談版

根據以上四位同學，我將他們的問題歸納成三點，請教本校的設備組長兼教師楊義信老師，面對這些同學情緒上的問題他會如何處理。

李：當你在課堂上看到某位同學情緒低落，你會用什麼方法去激發同學的學習動力？

楊義信老師：這個很難有完全的解決方法，因為每個人的情況不同，有可能是他個人的感情、生活、身體上的不適、或是跟朋友有摩擦等等問題，都會影響到他的情緒，最基本的就是詢問他身邊的同學，了解他的情況，然後在最短的時間做好處理，因為還有上課進度。就男生與女生有不同的處理方式，男生方面：因為我同樣身為男生，溝通上比較沒問題，可能會先叫他去洗把臉，先穩定自己的情緒，不要影響其他同學上課，或是利用一些教學經驗，在課堂上講笑話等等，吸引同學的注意力。女生方面：女生我比較不會有其他要求，只要她不影響同學上課就好了，（萬一有女生在課堂上哭怎麼辦？）萬一有女生在課堂上哭了，那代表情況很嚴重，不過我還是希望她能在短時間恢復情緒，利用下課時間詢問她的問題，或是請其他同學注意她的情況，因為有可能是她個人的感情、生活、身體上的不適、或是跟朋友有摩擦，多關心她一下。

李：有些同學情緒不好時，說話口氣很差，讓人聽來很不舒服，你會如何去糾正他的態度？

楊義信老師：基本上我不會刻意去糾正，我會先要求他不要開口說話，因為當你情緒不好有可能愈說愈火大，甚至我們的情緒也會受影響，等過一陣子我們再去了解他的問題，針對他自己本身問題，我們要心平氣和地跟他溝通，畢竟高中時期的學生比較容易動怒，我們必須引導他們走出來。

李：如果你現在任教的班級是高一新生，剛到一個陌生環境，你會怎樣去安撫他們心中的恐懼感？

楊義信老師：我會先卸下自己嚴肅的一面，跟他們打成一片，像是從他們自我介紹中，與他們產生互動，透過第一次的互動，告知他們未來的生活常規、課程內容，因為新生的不安主要來自對學校老師的不了解，所以我們應該要釋出親和力來排除他們的恐懼，這也是第一堂課必須傳達給他們的東西。

### 三、訪談感想

在我們日常生活中，許多外在事物不時影響我們的情緒，小則別人的一句話、一個小動作，大則是與朋友、父母間的相處。我們時時刻刻都被周遭環境支配著我們內心的化學反應，除非像是老子、莊子等號人物，才能將一切世俗拋之在外，以無我的態度在自己想像的世界中生存。其實情緒也是我們生活中的一種調色盤，五顏六色紀錄著我們成長的歡笑和淚水，別管好情緒或壞情緒，我想這些結果都是我們與身邊的人共同交織出來的，沒有心理上的喜怒哀樂，怎麼能為我們的生活增添色彩！

從上面高中生的訪談裡，我發現到其實同儕間的相處，對他們的情緒變化有很大的影響，不單是從陌生到熟悉，每一個環節都緊扣著他們情緒在做改變，思想及行為上的影響，每個學生都有屬於自己的生存之道。像從第一位 A 同學的訪談裡，可以明顯的瞭解她直爽的個性，雖然情緒一樣會影響她的學習動力，但在處理方面，她比其他三位同學積極，為了朋友她會反省自己，萬一是自身的錯，也會主動去道歉；相較於 C 同學的態度，他對於朋友甚至是旁人的眼光都不在乎，可能是因為成長背景的關係，自小爸媽的眼光都是在他哥哥身

邊環繞，而疏於對他的關愛，導致他認為每個人都只在乎你的成績，而不去注重你的人格品行好與壞，成績替我們每個人貼上標籤說明一切。雖然本性上，這四位學生是遵守校規的好學生，但就個性 C 比其他三位來的消極，觀察他與班上同學的互動，也能理解他為何總是無法提起勇氣在同學面前表演或是發表意見。

從男生和女生在情緒與學習上的分別，以 A 和 B 的例子，可以無法完全看出他們對情緒處理有什麼不同，但卻明白情緒對他們的學習有很大的影響；而就 C 與 D，是以成績好壞來做比較，我們能清楚的了解他們對於學習上有很大的差異，面對低落的心情，D 會想辦法去排除那些外在的影響，而去選擇愉快的心情面對，C 則是都無所謂，讀書與否對他而言不重要，心情好壞也不是比其他人在意，我想就這方面，學業所受影響非常大。不過從情緒好壞跟想讀的科目來看，發現心情好大家都喜歡國文、英文、社會等等學科，而像是數學、化學需要動腦筋的學科，比較不受歡迎。情緒會影響一個人的思考能力，當情緒已降至冰點，為了不要增加大腦的負擔，大家寧願選擇不需花腦筋思考的事情，畢竟心情煩亂，無法再進行其他更為複雜的工作，所以文科自然就成為學生情緒差唯一想接觸的學科。

而在老師解決同學情緒方面的問題，基本上高中部的老師，相信高中生已具有分辨是非的能力，所以主張以說理的方式來讓他們了解自己目前的情況，不再像國中時期，需要動用教官來解決。高中部老師採取民主方式來教導學生，並希望建立他們自主的學習態度，這樣亦師亦友的關係，也將對學生以後學習上有很大的幫助，他們不再對老師有任何距離，面對生活上的問題也會提出來跟老師一同討論，不單是課業方面，因此在學校學習，有任何情緒上的問題發生，就比較容易解決，前提是老師要給學生一種平易近人的感覺，否則拒人於千里之外，學生也很難對老師敞開心胸，甚至對於老師的好言規勸當成廢言。

在情緒方面，我相信樂觀積極的人，會比較容易自低潮的泥沼中跳脫，他們會自己尋找解決的出口，不會讓自己永遠身陷在悲傷裡，因為他們意識到除了生氣、難過，還有其他事情要做，對於負面情緒會要求自己勇敢面對解決。經過這次訪談後，我再一次體認到現在的高中生真的有屬於自己的一套想法，面對任何問題都能侃侃而談，雖然在書寫方面難免慘不忍睹，但就他們思考上卻令我十分讚賞！

肆、青少年的時間管理與學習  
臺北縣立重慶國民中學 實習教師 高鳳遙

一、前言

「學習時間」：此為扣掉扣除學校輔導課、補習以及寫作業，所剩下自己唸書的時間。「學習成績」：以學校段考成績和班上名次為依據。金車教育基金會曾公布臺灣學生時間分配調查，發現國中生可能因為升學壓力重，花在課業時間比國小和高中職學生多，休閒時間也少於國小、高中職學生，每天只有四點一小時。金車教育基金會執行長孫慶國表示，國中生花在課業的時間最多，連放暑假都要參加課業輔導，其實是最需要放鬆、休閒的一群…。又根據研究顯示『願意投入學校的學生，往往包括「動機」(想做的好)、「承諾」(願意努力)、「自我效能」(相信自己會成功)三個關鍵因素(Bandura,1986,1989;Bandura, Barbaranelli, Caprara, & Pastorelli,1996)。而高成就的學生，通常比較堅持，工作導向，並且對學習抱持著正向的態度。而低成就的學生學在課業上的表現水準通常低於我們所期望給他的能力。他們對於學業不感興趣，較少參與班上或其他課外活動。大部分的他們自我概念是差的，認為自己事情老做不好(Jaffe,1998)』

二、訪談：

重慶國中為板橋區升學學校，規定學生七點到校早自習，一二年級上到第七節，九年級原則上到第七節，但有意願則可以留到第八節，依照學生的意願選由選擇上輔導課程，訪問對象為九年級學生和八年級學生。

八年級：學習時間短，成績不好，  
學習時間長，成績好

A 生 B 生

九年級：性別差異、學習時間、成績好與不好  
C 生(女)與 D 生(男生)

經過訪談有以下發現幾點發現：

- 1.現在國中生補習很多，幾乎每班有 2/3 同學都有補習，除單科補習外，已經有補全科班趨勢
- 2.因為補習風氣興盛，連帶也會影響學校老師

的教學心態，學生表示因老師知道有些同學都學過了，在基礎、觀念上比較容易簡單帶過，較容易以為同學都會了，忽略個別差異。

- 3.學生會因為有補習，所以上課會比較鬆懈，會說沒有關係，再去補習班聽就好了，有些同學並不是在學校就將這堂課程的任務達成，會延遲到補習班上學習，而且有種依賴補習的感覺。
- 4.若從學習時間的長短來觀察學生的學習成效，原則上成績會和學習時間的長短成為正比。但發現在學習科目上，唸書時間的長短不見得會和成績有一定的關連，和唸書的專注力有關。例如男生普遍在數理的理解能力比較強，但是目前女生仍可以透過努力學習、不斷複習來達到此效果。

性別差異：

- 1.性別這個向度而言，並不是一個會決定成績好壞的向度，但是再加上學習時間，通常願意花很多時間在課業上，都會有所表現。而性別差異，可能是因為對自我概念的部分，會覺得男生數學比較好，女生在英文、國文，也就是語言方面比較好，在語文方面好像發現有點相關，但是數學則不一定，有些女生數學也不錯，若要講到性別差異，可能可從專注力來看，女生比較容易靜下來唸書，相對的讀書成績比較好。
- 2.學習成績表現其實與學習專注力有關，發現有學生雖然唸書時間比較多，但是因為專心度不夠，成績未有理想的表現。主要差異在於專心度，但這又牽涉到上課是否認真聽講，上課若有認真聽講，學生表示對該科目的複習時間會比較容易上手，該科目成績表現會表較好。

師：你扣掉補習還有寫作業時間，真正花在唸書時間，平均有多少時間？

C 生：「不包假日來算，每天七點半開始寫作業，真正唸書大概八點半左右，唸到 12 點左右，有時候會到 1 點多。平常而言大概唸書約 5-6 小時」  
「若是假日上完補習班後，回到家弄完東西又開始唸書，一天可以唸到 10 小時左右，幾乎六日都這樣。」

師：「那你覺得你花這樣多時間唸書？那成績如何呢？」

生：「我覺得唸書時間多，這樣才會更加熟習，不斷複習與練習，會讓成績更好，所以我花很多時間在唸書」

師：「你有在補習，那你覺得你成績不錯是因為補習？還是唸書？你上課會認真聽講嗎？」

生：「我覺得補習是幫我複習和做測驗，主要還是上課認真聽講，因為瞭解了，自己念會比較容易上手，複習也會比較快，遇到不會的，就會先問同學並做練習，到懂了為止，如果再不懂就問老師，假日的話就到補習班問老師。……還有不斷做測驗，看看自己懂了嗎？……總之，就是一直唸書、做作業、複習、寫測驗，這樣成績就會不錯」

### 三、訪談教師：策略

Q 是否有調查或詢問同學為何考得好？考不好？詢問學生的唸書與學習時間

Q 如何鼓勵他們學習或改進學習態度？

Q 老師覺得哪些因素會影響學生的學習成績？補習有效嗎？

許老師：『……在段考後問一些成績不好學生前一天有唸書嗎？通常答案都是沒有…不是說有唸書成績就會不錯，但是沒有唸書，通常成績都不好……除了學生的唸書時間長短外，發現學習態度和上課認真程度更重要，發現班上有些成績好的不見得回家花在唸書的時間很長，通常都是上課認真聽講，不會就問，然後按照老師進度作作業，複習，就會考得不錯。…』

『…雖然有些同學也去補習，但是要看去補習的動機是什麼？有些人真的是為了提昇自己不足的，但是通常發現很多學生去補習班，不見得在唸書，只是打混時間…當然補習就沒效果…』

『……發現學生的學習時間與成績與家長的觀念和態度也有關係，家長是否有督促孩子唸書也很重要，也會影響孩子的成績。尤其在考試前可以看出家長態度，重視成績的家長會開始督促孩子唸書，但是有些家長因為工作忙，無法督促孩子，將孩子送到補習班，但孩子不見得有唸書，所以補習只是種心理作用、心裡安慰而已…』

『…成績要好，主要還是要孩子願意唸書、願意花時間學習，跟學習態度有關…，通常都鼓勵孩子上課認真聽講、寫筆記、做作業、配合學校進度唸書，其實就會考得不錯…』

A 教師（國二導師）

### 四、訪談感想

一般來說，學習時間與成績有正相關，但成績的好壞仍決定於學生的學習態度（不論男生或女生）另外家長對孩子成績的重視程度也會影響孩子的表現，重視成績的家長願意督促孩子唸書，孩子表現也會比較好，而上課認真、做筆記，不懂就問問題，寫作業以及複習，就可以有不錯成績，而補習只是一個輔助的工具，不能對它有依賴感。



## 伍、青少年的情緒與學習

臺北縣立中山國民中學

實習教師 郭齡方、杜岱倫

### 一、前言

在牛津英語字典的解釋：「心靈、感覺或激動或騷動，泛指任何激越或興奮的心理狀態」。而我們所指的情緒是指感覺及其特有的思想、生理與心理的狀態及相關的行為傾向。在現實生活中，人類有多種情緒，其間又有無數的混合變化與細微差別，情緒之複雜實遠超過語言所能及。

另外，「情緒」也是一組複雜的主觀因素和客觀因素之間的交互作用，受到神經系統和荷爾蒙系統的調節，它可以引起感情經驗，諸如警覺、愉悅或不快樂等情感。

學生們經常為課業而引起焦慮與不安，其中以考試最具有威脅性。適度的焦慮倒可激發學習動機，與學習尚有助益，但如過度或長期的焦慮將會抑制心智活動，感低思路的流暢性與創造力，同時會增強自我意識，分散注意力，促使心理厭倦與精神疲勞，對學習產生不利的影響。

### 二、訪談：

中山國中為板橋區重點升學學校，教師與學生在教學與學習上的互動都一直很密切的配合；在教、訓、輔三方面的工作上，導師也都扮演著極重要的角色，對於學生的學習成效及狀況，都掌握的非常清楚。以下，就以 803 以及導師班 818 的同學對他們在學習與情緒之間的關係做訪談。

#### 訪問對象：

八年級：

803：訪談男生 A 生、女生 B 生

818：訪談男生 C 生、女生 D 生

其中 A 生與 D 生為成績較優異者，B 生與 C 生為成績較低落者。

以下為訪談的問題：

1. 你覺得情緒好壞會影響你讀書的動力嗎？
2. 跟同儕之間的相處會不會影響到學習的情緒？
3. 考試成績會影響你學習的情緒嗎？

4. 不一樣的學科對於學習情緒上有什麼差別？

5. 宣洩情緒的方法為：

- 運動，如打球
- 閱讀
- 寫日記
- 大吃一頓
- 聽音樂/唱歌
- 向人傾訴
- 打電子遊戲機
- 睡覺
- 其他

經過訪談有以下發現幾點發現：

1. 大部分學生認為情緒的好壞足以影響他們學習的成效。尤其是成績較優異者，認為假如一整天心情都不好，那一天的學習效果就會很差，甚至不想唸書。
2. 在青少年這個階段，同儕關係對青少年來說是非常重要的。這四位訪談同學一致認為跟同儕之間的關係是影響他們情緒的最大關鍵。假如跟同學吵架，那一整天的情緒都會處於低落當中。
3. 成績較好的同學，認為考試成績會影響他們的學習情緒；而成績較低落者，則認為成績的高低對他們來說影響力較小。
4. 對於不同科目，受訪同學認為對他們的學習情緒也有不一樣的影響力。例如：上音樂課，他們會用很開心的心情去上；而如果是上每次都有許多小考的數學課的話，那種緊張跟畏懼的心情就會讓他們的學習成效沒有那麼的好。
5. 從這四位同學宣洩情緒的方式來看：  
男生 A 同學(成績較好者)：他會藉由運動、閱讀以及睡覺三種方式來紓解情緒。  
女生 B 同學(成績較弱者)：她會藉由聽音樂、向人傾訴來紓解情緒。  
男生 C 同學(成績較弱者)：他會藉由打電子遊戲機、睡覺來紓解情緒。  
女生 D 同學(成績較好者)：她會藉由閱讀、寫日記、向人傾訴來紓解情緒。

由此可見，成績較好的 A 同學跟 D 同學，兩人若情緒不好時，都會藉由閱讀來抒發情緒，將情緒轉移至書本文字上，從文字中得到安慰。

師：你覺得情緒好壞會影響你讀書的心情嗎？

生：會。心情不好的時候，就不會想要唸書，因為有時候覺得唸書很無聊，心情已經不好了，還要唸書，會很累、很煩。

師：跟同儕之間的相處會不會影響到學習的情緒？

生：會。如果我跟某某同學吵架的話，我那一天的心情都會很不好。因為我很在乎那個同學，所以我跟他爭吵，我自己也很不開心。但如果那天我們相處的超好的話，我一整天上課都會很开心、很專心。

師：那你後來如何去調適自己的情緒呢？

生：因為我很在乎那個同學，我下課後就趕快去跟他溝通，希望不要壞了我們之間的友情。我們後來溝通成功、講開了，我的心情就又變好了。

師：考試成績會影響你學習的情緒嗎？

生：有時候會，有時候不會。有時候自己準備很久，結果考差了，那個心情真的是掉到谷底，都沒有動力在繼續唸了。但是有時候自己知道沒準備好，考差是理所當然的，所以我反而會想說下次更用功唸書一些。

性別差異：

1. 男生跟女生在情緒不好時的反應各不相同。男生的情緒來的快、去的也快，因此對於學習方面比較不會造成太大的影響；而女生的心思較細膩，一旦心情不好，一整天都會處於低潮之中，久久無法走出。
2. 男生跟女生在情緒不好時的處理方式也各不相同。男生會藉由運動、打電動、甚至是睡覺來忘卻不愉快的事；但是女生在心情不好時，比較會向同儕傾訴自己的心情跟感覺，或是用聽音樂等較靜態的行為來抒發情緒。

### 三、教師策略

導師班上有些同學是屬於情緒波動比較大的，常常會因為一些小事情就擺個臭臉，甚至是影響到其他同學的情緒；或是因為考試沒有考好而沮喪很久的。針對這些問題，我向導師詢問解決方法，而導師也很不吝惜的與我分享：

1. 針對不一樣個性的同學，要因材施教。例如：個性比較倔強的學生，就應該以較柔性的方式來勸說，使之知道自己的情绪已

經太超過了，已經影響到學習的狀況了，應該要適時的收斂才是。

2. 對於學生的課業，老師當然有義務的去叮嚀指導，但是一旦學生考不好，有時候不要一下子就指責學生，反之，應在指責學生之前，先了解學生家庭背景以及學習環境是否完善，之後在針對該需要改進的地方加以糾正。那些非常在乎學業成績的學生來說，有時候壓力是來自於父母身上或是自我要求太高。當這些同學沮喪於成績低落時，應該更要給予適當的鼓勵，並慢慢引導他走出不好的情緒，進而化挫折為向上的動力，下次繼續好好努力。

### 四、訪談感想

經過這次的訪談，我覺得學生在學習過程中，情緒與壓力兩者常常是並存在一起的。同儕之間的壓力、課業的壓力、父母的壓力等等，都足以影響到學生們學習的效果。情緒是一時的、學習是一世的，千萬別因為情緒的波動而影響了生命當中該需要學習的課題。

情緒並不全然是不好的，面對失落、挫折等等情緒時，適當的情緒宣洩對個體身心的平衡與調適其實是很重要的。然而，更重要的是傷心難過之後，如何重新再站起來，邁開腳步往前走，才是更重要的。



### 一、前言

本文為探討運動與學習之間有無關聯性。首先第一單元提出有關運動能力和學業成績之間的實際研究，再來則是對學生進行訪談，了解他們對運動的看法，及知道他們一星期平均的運動量是多少。而第三單元為請教老師的策略，看如何能使學生多做運動，增進他們的健康與抵抗力，最後則為對運動與學習之間相關性的總結。

### 二、運動能力與學業成績的研究實證

張鳳儀(1998)對國小五年級學童進行運動能力與學科學習能力之間的相關探討。在此研究中，學科學習能力以國語和數學的成績為代表，運動能力的測驗則有手眼協調、30 公尺跑步和握力等等。進行研究後發現，男生的國文成績與右手手眼協調有關，數學成績也與右手手眼協調及左手握力有顯著相關，女生的學業成績也與其他測驗有顯著的關聯。由此研究結果可以發現，運動能力與學業成就有其相關性。

Dwyer 等人(2001)以 7961 名澳洲小學生為研究對象，以年齡和性別分組，測驗 1600 公尺、仰臥起坐、伏地挺身、50 公尺衝刺跑等項目。研究結果指出：從研究假設可觀察出從事身體活動，可改善學業成績的表現。且從研究還可以發現：是某部份身體活動才可以改善學業成績的表現。

邱慶端(2002)則探討不同學業成績青少年之體適能，以台北市永春高中三年級的前百名組 100 人，後百名組 100 人，共計 200 名為研究對象。而從此研究的結論可以知道，不同學業成績之前百名組在肌力、瞬發力、心肺耐力方面表現優於後百組達顯著差異，因此受到運動習慣及身體活動量的多寡，學業成績優異、其體適能水準表現越佳的趨勢，兩者間有其相互正面效果。

### 三、訪談學生

#### (一) 性別組

Q1：A 生(女)

個性較為文靜，對於該做的事情會很努力去做。

◎一分鐘仰臥起坐

A：30 次。

◎你喜歡運動嗎？

A：我很喜歡活動身體，對運動挺喜歡的。

◎你平均每天的運動量約？

A：可是實際上自己很少每天運動。

◎對於運動可能會帶來的益處有什麼看法？

A：覺得運動可以幫助人的頭腦清醒，而不會使人昏昏沉沉，且運動可以達到減重的效果，讓我維持理想的體重。且知道常常運動可以使自己的身體更健康，更有抵抗力。

◎實行運動可能受到的阻礙？

A：雖然知道運動是件很好的事，不過因為我的課業太重，時間大多運用在補習和讀書上，所以很少主動去運動，不過上體育課時會非常開心可以活動筋骨。且當自己有一些空閒的時間，通常都因為太累了，所以而不會常主動去運動。

Q2：B 生(男)

性格穩重，做事情積極且認真。

◎一分鐘仰臥起坐

A：43 次。

◎你喜歡運動嗎？

A：非常喜歡。

◎你平均每天的運動量約？

A：一周平均下來，每天大概三個小時以上。

◎對於運動可能會帶來的益處有什麼看法？

A：自己很喜歡和同學一起打籃球，常會利用下課時間和同學去操場練習，所以覺得運動可以增進和夥伴之間的友誼。

◎實行運動可能受到的阻礙？

A：因為現在課業繁忙，常常要利用時間讀書，導致睡眠時間也不夠充裕。所以自己有時有算有空閒的時間，還是會因為覺得太累而不想運動。

(二) 成績組

Q1：C 生(成績優良)

平時活潑好動，上課會積極發問。

◎一分鐘仰臥起坐

A：40 次。

◎你喜歡運動嗎？

A：挺喜歡運動的。

◎你平均每天的運動量約？

A：一周平均下來，一天大概是 1 至 2 個小時。

◎對於運動可能會帶來的益處有什麼看法？

A：因為現在是國二生，課業上漸漸有些繁重，所

以自己喜歡透過運動來舒解生活中的壓力。而且和同學一起打籃球、排球，可以享受參與活動的樂趣，多運動還可以增進身體的新陳代謝，讓自己身體更好。

◎實行運動可能受到的阻礙？

A：自己雖然喜歡運動，不過如果有許多書要讀或是功課要準備，自己就會把多的心力放在課業上。也因為這樣，就算自己有一些的空閒時間，往往自己太累了或是自己懶惰，而不會想去運動。除非自己今天一整天都很有空，才會想要主動去運動。而且如果天氣太冷、太熱或是下雨，也會干擾我想運動的心情。

Q2：D 生(成績較弱)

個性較為散漫，常需要老師的叮嚀。

◎一分鐘仰臥起坐

A：36 次。

◎你喜歡運動嗎？

A：對運動還算喜歡。

◎你平均每天的運動量約？

A：一周平均下來，一天大概 1 小時以內。

◎對於運動可能會帶來的益處有什麼看法？

A：我覺得人如果能多多運動，可以讓自己的身體更健康，且常運動比較不會容易生病。而因為多運動可以讓自己的身體抵抗力更好，所以感覺可以降低罹患癌症的機率。

◎實行運動可能受到的阻礙？

A：我雖然喜歡運動的感覺，不過因為我的身體不太好，所以有時會因為身體不舒服，而使我不想要去運動。

現在大部分學生對運動的看法。大部分的學生對運動並不會排斥或討厭，反而還很喜歡運動，且也不會因為自己的運動能力是高或是低，而喜歡或討厭運動。不過因為現在是國中生，正值要打拚學業的時候，所以多數的時間都要利用在課業上，比較不能隨心所欲的利用時間來運動。就算有多餘的時間，有時候也會因為自己的惰性而想要賴在家裡休息。除非自己有些假日全天都非常空閒，這時才會主動找時間來運動，像是找同學出來打籃球等等。

雖然從與學生的訪談，並不能清楚知道運動與學習能力的關連，但是由第一單元的「運動能力與學業成績的研究實證」來看，我們可以發現大部分的研究都指出學業成績與運動能力有其相關性。並提出了若身體有適度的運動，可以增進學習效果，對於成長中的青少年有十分大的幫助及效益。因此，教導青少年正確運動的觀念，是促進他們身心發展良好與保持健康的重要指標。



#### 四、教師策略

運動可以促進新陳代謝，增進大腦的思考，所以和學習有密切的關係。但運動類別有些是孩子特別喜歡的，而有些是孩子不那麼接受的，因此如何善用來提升學習效果，是需要智慧靈活變通的。

舉例來說，可以打籃球來做為用心學習課業的獎勵，而以跑步來做為不用功的懲戒。二者均有助於身心健康，增進腦力之助益，且能刺激學習。(By 簡老師)

#### 五、訪談感想

從我對多位學生的訪談中，並不能確實看出運動與學習能力的相關性，不過卻可以知道



柒、青少年的自我概念與學習  
臺北縣立五股國民中學 實習教師 黃美華

一、前言

自我概念 (self-concept) 一詞是指個人基於對自我評價所產生的自我接納和自我拒絕的態度。而根據研究指出，自我概念的高低對學業成就會有一定的影響，而其中自我概念是否為正向發展更深切影響學業成就的表現。此次訪談的目的主要藉由學生在學業上的表現來探討國中生自我概念與學習的關係。訪談對象為四位七年級國中生，分別為成績表現優異和成績表現較落後組，而這兩組各由一男一女為代表，除了主要探討學生自我概念和學習間的關係，也觀察性別在自我概念上的可能顯現的差異。

二、訪談過程與內容

在和導師探討過訪談計畫後，由導師和訪談者分別找出四位符合此次訪談目的的學生，分別為兩位男生 A 生和 B 生和兩位女生 C 生和 D 生，A 生和 C 生為成績表現較優異者，而 B 生和 D 生則為成績表現較落後者。由於此次訪談內容主要為學生自我概念與學習間的關係，因此訪談者設計了十個和自我概念相關的題目，並利用錄音的方式親自訪問這四個同學。訪談內容主要分為兩部分：〈一〉學生自我概念的分析 and 〈二〉學生對學習本身的認知。

訪談問題：

- Q1：身為國中生的妳/你，你認為自己是什麼樣的人？〈個性、喜好，興趣方面〉  
Q2：你認為現在的你可以做什麼？  
Q3：你認為現在做的事情與自己的興趣符合嗎？如果是/不是，請舉例/解釋你的理由？  
Q4：你認為現在做的事情中能讓你感到有成就的有哪些？  
Q5：你認為現在做得事情中常常讓你感到挫折的有哪些？  
Q6：在家庭，學校和朋友中擔任哪一種角色最讓你感到自在？請解釋原因？  
Q7：在家庭，學校和朋友中擔任哪一種角色最讓你感到不自在？請解釋原因？

- Q8：你認為你滿意自己在擔任不同角色的表現嗎？在這種三種角色中哪一項最讓你感到滿意？哪一項最讓你感到不滿意？  
Q9：你對學校或課外的學習有興趣嗎？哪一項是你最有興趣的？哪一項是你最沒興趣的？  
Q10：整體而言，你對現在的你〈生活、學業和家庭〉感到滿意嗎？

三、訪談結果與分析

在利用幾次課輔時間，訪談者分別找了四位同學至導師辦公室完成訪談，而針對所挑選的學生作一分組，訪談者做了以下紀錄。

第一組由兩位成績優異表現的學生，分別為班上的第一、二名，關於對自我描述上，兩人都能以簡單的句子形容自己是什麼樣的人，而相較之下，男生部分更能對自己侃侃而談，在訪談者追朔其背景後，發現這可能跟其家庭教育有關，使得孩子對於描述自己的個性或人格上不至於感到害羞或懼怕。舉例來說，對自我的描述和在不同地方所擔任的角色，兩位成績表現較優異的學生有這樣的回答：

A 生〈男〉	C 生〈女〉
Q1：身為國中生的妳/你，你認為自己是什麼樣的人？〈個性、喜好，興趣方面〉	
A：嗯...我覺得我是一個對什麼事情都相當有熱忱的人...對事情會負責-而且積極的人...我不算太內向...在熟悉的人前面，我也可以表現的相當外向。	A：我算是一個較慢熱的人吧...要等到熟悉了環境之後才會比較活潑外向...
Q2：你認為現在的你可以做什麼？	
A：...大概就是唸好書吧...還有，爸媽從小就培養我學電子琴，到現在我已慢慢能從彈電子琴中獲得興趣，而且也能感受到自己的進步	A： 嗯...讀好書和幫忙做家事...

……

**Q6：在家庭，學校和朋友中擔任哪一種角色最讓你感到自在？請解釋原因？**

A：我覺得是在家裡擔任兒子這個角色最讓我能甘之如飴…因為父母教育我的方式讓我可以跟他們分享我的一切…

A：應該是在朋友面前，…因為我能表現出真正的自己…。

**Q7：在家庭，學校和朋友中擔任哪一種角色最讓你感到不自在？請解釋原因？**

A：其實都還好，…如果真要說的話應該是在學校擔任英文小老師的時候，因為我需要處理一些成績和作業上的事情，有時不免會需要去要求同學…

A：在班上的時候，因為自己是副班長…加上自己有時候會給自己成績上的壓力…

**Q6：在家庭，學校和朋友中擔任哪一種角色最讓你感到自在？請解釋原因？**

A：…在朋友當中，因為可以玩…

A：朋友……因為我可以和朋友分享我的事情，而且還可以幫他們解決問題…

**Q7：在家庭，學校和朋友中擔任哪一種角色最讓你感到不自在？請解釋原因？**

A：在家裡的時候…因為怕被打所以要裝乖小孩……

A：在學校的時候…因為…有時候做不好的時候…就是做一些比較粗俗的動作或考不好的時候，會被班上的同學笑…

#### 四、訪談感想

在訪談這四位孩子後，其實發現孩子在自我概念的部份，皆有一定的了解，但是在成績表現較優異和表現較差者，較為顯著不同的是，成績表現較優異者對於自己所能做的事或表現上較為有自信，且持有較正向的態度。相反的，成績表現較弱後者，對於自己所能做的事或表現上，比較沒有自信，或是認為對學業的表現呈現較消極的態度。這有可能說明了學業成績的好壞可能影響這些學生在自我概念的發展，或是影響他們對自我肯定的態度。因此，訪談者對在這次做完訪問後，有幾項的小小心得和建議：

- 一、幫助培養學生培養正面積極的自我概念：學生在國中階段處於身心發展關鍵期，學業成就表現只是評斷一個學生的某一項標準，身為教師的我們應該提醒學生，每個人都有與生俱來的優缺點和其獨特性，不因為成績好與不好而貶抑自己。
- 二、協助學生探索並發揮自己的所長：學生在班上若處於成績較落後的狀態，連帶著他也可能找不到在學校求學的價值和意義，教師可以多利用課堂或課餘時間，了解學生的興趣或專長，並安排適當的機會讓學生發揮，如此更能增添學生對自我的肯定。

至於第二組為成績表現較為落後的兩位學生，同樣為一男一女的組合。和第一組比較起來，在回答問題的同時，他們比較需要訪談者給予更多的說明或解釋問題的涵義，但整體而言，他們對自己的描述或形容皆相當清楚。比較明顯的不同是，成績表現較落後的其中一位女生提到，會不滿意自己在學中的角色，原因是因為自己若表現不好，會遭致同儕的嘲笑。

B 生〈男〉	D 生〈女〉
<b>Q1：身為國中生的妳/你，你認為自己是什麼樣的人？〈個性、喜好，興趣方面〉</b>	
A：自己算是較熱心的	A：我喜歡跑步，也很外向，…活潑，而且還喜歡幫助同學。
<b>Q2：你認為現在的你</b>	
A：努力把書唸好。	A：幫忙媽媽做家事，朋友吵架時可以當和事佬，他們受傷的時候可以幫他們…

捌、青少年的睡眠與學習  
國立中壢高級家事商業職業學校 實習教師  
曾姿蓉

一、前言

普遍的觀點認為睡覺是為了消除體力的疲勞，彌補一天勞累的耗損。但實際上，消除疲勞並不是睡眠的首要目的。在睡眠的最初數小時內，大腦基底部的腦垂體會釋放出大量的生長激素，這種生長激素能促進體內蛋白質的代謝，從而促進體內組織的生長和修復。因此，睡眠其實是大腦進化所產生的定期更新自保的生理機能。當我們晚上睡得好的話，第二天起來會覺得精神十足，工作效率大增。如果睡不好，次日的活力自然大打折扣了。

睡眠亦可促進智力發育，研究發現，人在熟睡之後，腦血流量明顯增加，因此睡眠可以促進腦蛋白質的合成及智力的發育。一項調查顯示：每天睡眠充足與否，與學習成績的優劣呈正相關。一項新研究發現為何晚睡的學童之表現會比較差，因為大腦中的海馬區是實施記憶功能的重要區域，缺乏睡眠會阻斷腦部

「hippocampus」區形成新記憶的活動功能。如果睡眠不足，大腦疲勞長時間得不到恢復，將會導致反應遲鈍、注意力不集中、記憶力和理解力下降，在這種精神狀態，任憑花費再多的時間和精力去學習，由於學習效率不高，也很難表現突出。

另外，睡眠充足將提升個人學習能力，缺少充足的睡眠，大腦的記憶系統對新技能或新資訊的吸收會碰到“困難”。如果睡眠時間少於六小時，一般學習能力差強人意。若超過六小時，甚至達到八小時，學習能力則大為增強，事半功倍。值得注意的一點，必要的睡眠之飽滿程度比時間長短於身體狀況更加重要，「晚睡但睡得很熟」與「早睡但輾轉難眠」二種類型的人做比較，前者的頭腦較靈活也較健康。

陽明大學教授洪蘭於翻譯的「睡眠」一書中，強調睡眠對學生學習效果的重要性。洪蘭指出，要讓孩子的學習能力增強，必須讓孩子有充分的睡眠。如果晚上書讀不完，一定要開夜車，那麼不如先去睡，把鬧鐘撥早一點，早

上起來背，事半功倍，經過一夜的補充神經傳導物質，早晨的記憶效果要比半夜佳。

二、訪談(對象：一位成績表現較佳之學生、一位表現較弱之學生)

一、成績表現較佳學生

Q：起床與就寢時間？

A：起床 — 5：30，就寢 — 23：30 約6小時

Q：上學方式(步行 / 公車)？會在公車上小憩？效果如何？

A：早上 — 家人接送，下午 — 搭乘公車，下午若覺得很疲累時會小睡片刻，晚上會比較有精神

Q：時常熬夜？(打工 / 補習？)

A：無打工 / 補習，亦很少熬夜，因為需要好幾天的補眠，才會比較有精神

Q：前一天熬夜，隔天之精神狀況如何？

A：剛開始一、二天精神還好，從第三天開始就覺得精神不濟

Q：下課時間會休息？

A：很少，因為只有10分鐘，會覺得更累

Q：有什麼替代方法？

A：早上會先喝茶，若還是覺得精神不好，下課時間會到教室外洗臉、吹風、曬太陽、跟同學聊天...

Q：上課會打瞌睡？

A：若真的很累，有時會不小心打瞌睡，非重點課程也會打瞌睡

Q：睡眠不足會覺得煩躁、焦慮和易怒的情況？

A：會，有時會脾氣暴躁、不想講話

Q：午休會睡覺？

A：若無要事，一定會睡覺

Q：中午睡覺對晚上唸書有幫助？

A：有，精神會比較好

Q：會因功課繁重，而延後睡眠時間？抑或是上網、...其他原因？

A：不會熬夜唸書，也很少上網，因為睡覺比較重要

Q：段考、期中考會熬夜唸書？是否因此精神不濟，表現有所影響？

A：不會，精神不濟導致讀書效率不高、記憶力不佳，成績反而更差

Q：妳認為現在睡眠時間充足？充足-為什麼 / 不足-為什麼？

A：不足，原可以約 22：30 早點就寢，但總會拖延約 1 小時

**Q：以前至今，睡眠時間增加 / 減少？對學習效率有顯著影響？**

A：從國中畢業開始，睡眠時間增加，對學習效率有幫助。睡眠不足，

對短期記憶較無影響（段考），對長期記憶則影響甚大（模擬考）。

## 二、成績表現較弱學生

**Q：起床與就寢時間？**

A：起床 — 6：00 就寢 — 24：00 約 6 小時，假日不一定

**Q：上學方式（步行 / 公車）？會在公車上小憩？效果如何？**

A：搭乘公車，會利用時間休息，上課比較不會打瞌睡

**Q：時常熬夜？（打工 / 補習？）**

A：沒有打工 / 補習，也不熬夜

**Q：前一天熬夜，隔天之精神狀況如何？**

A：不一定，但通常精神都不太好

**Q：下課時間會休息？**

A：會，直到老師進教室

**Q：上課精神會比較好？**

A：稍有改善，但幫助性不大，因為時間過短。

**Q：上課會打瞌睡？**

A：偶爾會不自覺打瞌睡

**Q：睡眠不足會覺得煩躁、焦慮和易怒的情況？**

A：會，很想睡到自然醒，不想上課

**Q：午休會睡覺？**

A：會

**Q：中午睡覺對晚上唸書有幫助？**

A：覺得沒什麼差別，晚上還是很想睡

**Q：為何中午有休息，晚上仍無精神？有無解決之道？**

A：不知道，看到書就想睡覺。應該沒什麼方法吧

**Q：會因功課繁重，而延後睡眠時間？抑或是上網、...其他原因？**

A：會，每天上網、聊天約 2 ~ 3 小時

**Q：睡眠對你很重要，若嘗試將上網時間縮短，早點休息，精神會不會有所改善？**

A：確實需要較多睡眠，會試著調整作息時間，改善精神狀況

**Q：段考、期中考會熬夜唸書？是否因此精神不濟，表現有所影響？**

A：不會，因為熬夜隔天精神極差，腦筋幾乎呈現一片空白

**Q：妳認為現在睡眠時間充足？（充足-為什麼？不足-為什麼？）**

A：不足，一想到考試就睡不好

**Q：以前至今，睡眠時間增加 / 減少？對學習效率有顯著影響？**

A：較以前增加，但沒什麼影響

## 三、教師的經驗分享

多年來人們已接受均衡飲食與運動對健康有益的觀念，然而還有一件事卻總是被遺忘，那就是睡眠！人們在檢討增進健康生活時，很少正視、考慮睡眠問題。睡眠是健康拼圖的一部份，不僅可以消除身體及心理的疲憊，恢復活力與朝氣，還可重新整合我們的記憶力與理解力。

夜裡沒睡好，早上起來真是不舒服。在學校任教的過程中，看過相當多課業表現較不理想的學生，進而深入去探究原因，其中有絕大多數的人沒有充足的睡眠。疲憊的人精神與注意力較無法集中，以致學習效率降低，並對突發狀況無法迅速做出反應，甚至於出差錯而造成意外。此外，睡眠問題會也帶來壓力，因為缺乏睡眠常會影響工作、學業表現，而導致某些問題像是因老闆或師長指責而造成的壓力。縱使能處理好工作，長期缺乏睡眠帶來的疲憊也會令人心生挫折與沮喪，甚至於覺得時間漫長難熬，任何事都無法讓自己開心滿意。如此形成惡性循環：缺乏睡眠→缺乏效率→加倍努力→緊張→耗盡精力→效率更低。日子一久，精疲力竭、工作、學業壓力及缺乏樂趣交織在一起而產生情緒問題，進而影響人際關係。

就學生的角度來看，午睡尤其重要；在學校聽了一整天的課，晚上放學回家有可能還要補習、唸書，為明天的考試做準備，這是相當耗費體力的一件事，因此若能在中午小睡片刻，為晚上唸書儲備體力，亦有事半功倍之效。精神好，效率自然跟著提高，表現當然也是頂呱呱囉！不僅要睡的飽，也要睡的好。富蘭克林：「早睡早起，身體好，富裕，多智慧」。

## 四、訪談感想

睡眠對學習的影響，每個人應該都有類似的親身經歷，尤其是在求學階段。為了模擬考挑燈夜戰，到真正考試時，精神渙散、恍神、倦怠無力、反應遲鈍，成績表現就僅是差強人意吧。睡眠不足，又表現不佳

一個人的表現優異與否，與其學習意願有關，而意願高低又受到睡眠之影響，因此自我調控能力很重要。同一班級的兩位學生，睡眠時間都大約 6 小時，但成績表現卻大相逕庭，成績優異者，會尋求最有效之方法提昇自己的學習意願，讓自己處於最佳狀態；而成績較弱者，時常覺得昏昏欲睡，學習意願不高，並且寧願將時間用在上網、聊天，也不願提早就寢，以補充睡眠。

藉由段考、模擬考成績觀察，表現優異學生幾乎是固定班底，她們總是精神充沛、朝氣十足的樣子，其中大部分都在 11 點之前就寢，最主要是因為時間的適當分配，善用下課時間唸書、背誦單字等，能在最清醒的時刻達到最佳的學習效率。表現較不出色的學生，時常都是睡眠惺忪，除了早上睡過頭遲到，下課 10 分鐘亦是趴在桌上小寐，上課還時常打瞌睡，學習效果相當差，成績亦連帶受到影響。

學習後充足的睡眠對於鞏固記憶十分重要，而學習前如果缺乏睡眠，對記憶功能也會造成相當的影響。記憶與睡眠有一個整合，若有良好睡眠，就能將日常發生的事情更有效率的儲存在記憶中。人類的大腦在清醒的時候，必須不停的處理身體內部和外界的訊息，同時會消耗許多能量，若有任何疲憊或受損，可能對個體不利。因此，睡眠其實是大腦進化所產生的定期更新自保的生理機能。睡得好，能量自然貯存得好，工作效率就會大增。



## 玖、青少年的時間管理與學習 臺北縣立新埔國民中學 實習教師 蔡佩珊

### 一、前言

所謂「時間管理」實際上就是「自我管理」，針對自己在時間管理上的種種困難，作詳盡的檢討，進而了解如何運用各種方式提昇自己的效率。管理大師彼得·杜拉克曾說：時間是世界上最短缺的資源，除非善加管理，否則一事無成。如此可見其重要性，且時間管理的重點不在於如何管理自己的時間，而是在於如何善用時間的角度來管理自己。故自我管理才是時間管理的核心任務。

接觸國中生的過程中發現許多的學習困擾來自於缺乏時間規劃與時間管理，使得生活呈現混亂，影響了課業的學習與成就。尤其對國小剛畢業的國一新生來說，小學的自由生活容易讓他們失去依循的方針，故培養國中生自我時間管理與時間管理甚是重要。以下為訪談四名國中生與一名七年級導師的結果。

### 二、訪談：

訪問對象為台北縣立新埔國中七年級學生：

A 同學：七年級，男生，功課很好，成績為班上前三名

師：『你平常的讀書時間是什麼時候？拿手的科目和不擅長的科目分別是哪幾科？你的讀書方式為何呢？有補習嗎？覺得課業負擔重嗎？你的睡眠時間充足嗎？』

生：「平常唸書時間為下午五、六點，每天約花四至五小時讀書。拿手科目是數學，不拿手科目是國文。讀書方式：各科的內容複習三遍。一星期補習兩天，不覺得課業負擔重，睡眠時間也充足。」

B 同學：七年級，女生，功課中等，成績排名為班上十名左右

師：『你平常的讀書時間是什麼時候？拿手的科目和不擅長的科目分別是哪幾科？你的讀書方式為何呢？有補習嗎？覺得課業負擔重嗎？你的睡眠時間充足嗎？』

生：「平常唸書時間為下午五、六點。拿手科目是歷史，不拿手科目是英文與生物。讀書方

式：用心讀好每一科。沒有補習，不覺得課業負擔重，有時會因電視看太多而犧牲睡眠時間。」

C 同學：七年級，女生，功課很好，成績為班上前三名

師：『你平常的讀書時間是什麼時候？拿手的科目和不擅長的科目分別是哪幾科？你的讀書方式為何呢？有補習嗎？覺得課業負擔重嗎？你的睡眠時間充足嗎？』

生：「平常唸書時間為晚上七點半至九點。拿手科目是英文，不拿手科目是地理。讀書方式：對於不擅長的科目，採用死背的方式。一星期補習四天(星期一、三、五、六)，覺得課業負擔尚可應付，有時會因為比較認真唸書，使得睡眠時間減少。」

D 同學：七年級，男生，功課中等，成績排名為班上十名左右

師：『你平常的讀書時間是什麼時候？拿手的科目和不擅長的科目分別是哪幾科？你的讀書方式為何呢？有補習嗎？覺得課業負擔重嗎？你的睡眠時間充足嗎？』

生：「平常唸書到晚上九點，假日會讀到凌晨三點。拿手科目是數學、英文、歷史，不拿手科目是國文、地理、公民。讀書方式：多做題目練習。一星期補習四天(星期一、三、四、六)，不覺得課業負擔重，睡眠時間充足。」

訪問結論：

1. 訪談對象的班上，幾乎有四分之三的學生有在外面補習
2. 補習會影響學校老師的教學心態，老師在授課時，較容易認為大部分的學生都學過了、都會了，因而忽略個別差異。

### 三、訪談教師：策略

導師分享一些時間管理的概念以及方針，以期提供學生們更適切的時間管理方式。

(一) 集中精神:自己刺激自己，刻意讓自己能夠把事情做好。讀書也要考慮環境因素，適時轉換讀書環境有助於注意力集中，達事半功倍之效。

(二) 注意睡眠時間，充分的睡眠能使精神狀況、注意力及記憶力提升。

(三) 強迫自己堅持下去，不半途而廢。

(四) 減少應酬時間，拒絕不必要的約會或聚會，善用空閒時間好好讀書。

(五) 有效利用便條紙，將需要完成事情書寫下來貼於容易發現的地方，避免對重要事件的遺忘。

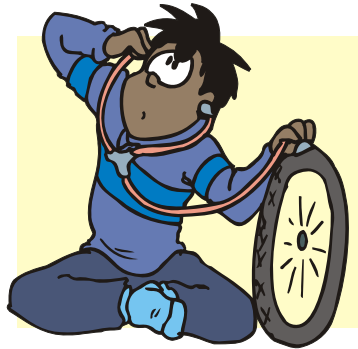
(六) 唸書時，集中心力全力以赴，不要心猿意馬或胡思亂想。

(七) 專心:在時間管理的所有原則中，專心是最基本的一條。

### 四、訪談感想

從前聯考一試定終身的時代，家長都覺得小孩課業負擔不小了，已經很辛苦了，現在學生所付出的學習時間比從前更多、更辛苦。中學生朝七晚五，晚上再接再厲不止兩小時；每天花在課業的時間，常常在十小時以上，連週末都難得空閒，要寫測驗卷、準備考試。國中生在週記中寫，一週中最快樂的，惟有在週末睡一場覺。多麼貧乏的國中生活！他們的時間，幾乎完全被課業所佔滿。許多先進國家的中學生，下午二、三點鐘就放學，課後也絕少補習，剩餘的時間便用於其他的學習發展。台灣的國中生三年，每天花十幾個小時，反覆習作課業的知識，教育效率其實很低。國中教師與學生都拼命付出，學生普遍睡眠不足，精力用盡，大家卻對國中教育成果越來越不滿意。這是多麼的矛盾？付出既多，而所獲得的卻越差，我認為是「付出的方式」不正確。

是故，時間管理對中學生而言十分重要，學習獨立自主的重要關鍵在於自我管理，時間管理是其重要一環，學習時間規劃與時間控制會有很大的幫助。而導師自身的時間管理與規劃，也會是最直接的示範與教材，老師將寶貴的經驗分享給學生，意義非凡。



拾、青少年的運動與學習  
臺北縣立海山高中 實習教師 張凱婷

一、前言

美國心理學家葛敦納於 1983 年提出多維智力論，其認為人類的心理能力中，至少應該包括八種智力，其中一種便是體能智力，亦即支配肢體已完成精密作業的能力，由此可知，體能，或者是一般俗稱的運動已經逐漸受到了重視。然在青少年求學階段，運動和學習是否為一個正相關，兩者是否為互利共生的關係？可由以下分析來加以探討。

根據《泰晤士教育副刊》報導，據一項十年的追蹤研究表示，參加許多體育運動的學生往往更容易在考試中獲的高分。參加研究的體育運動研究所波爾凱斯博士認為，運動更多的學生往往有更好的考試成績，而且女生在學業上的進步表現會更佳的明顯。此外，波爾凱斯博士亦認為如果學生會更多的體育運動，會提高他們的自信心，相信這也會在對於提高體育和學業方面的能力，有所幫助。

二、與學生的訪談

(1) 實習學校的中學生(男女各一名)

Q1：請問你喜歡運動嗎？

學生 A：喜歡。

學生 B：不喜歡。

Q2：請問如果有某一項專精的運動，你覺得會讓你變的更有信心嗎？和為什麼？

學生 A：會。因為專精於某一項運動，會讓我比較有成就感，所以會比較有信心。

學生 B：不會。因為我根本就不擅長運動，我想就算有比較會的運動，所以我也不會比較有信心。

Q3：請問你除了學校的體育課之外，你現在平均多久運動一次呢？

學生 A：大概兩天一次吧！而且在家每天和弟弟玩，我想也是另一種運動吧！

學生 B：除了體育課，我就沒有再運動了。

Q4：請問你現在沒有運動的原因是什麼呢？

學生 A：因為快要段考了，所以會減少時間運動。只要媽媽看到我在運動，就會叫我去讀書，不要再運動了！

學生 B：學校功課很多啊！放學還要去補習班，沒時間運動。

Q5：請問你覺得運動有助或無助於成績的提升嗎？和為什麼？

學生 A：我覺得有幫助。像我喜歡打籃球，打球的時候會動腦筋，有助於我的思考。

學生 B：我覺得運動對於我的學業並沒有幫助。體育好功課不一定好，兩者不一定成正比。

Q6：請問你覺得如果女生會運動的話，其學業成績進步的空間會或不會優於男生呢？

學生 A：我覺得有可能，因為女生比男生細心，而且運動完以後女生的體力比男生好，比男生更能專注在課業上。

學生 B：我覺得不會，這要看個人吧！畢竟每個人的潛力都不同，女生不一定比男生厲害。

(2) 成績表現好 vs 成績表現較弱的中學生各一名(學生 A、B)

Q1：請問你喜歡運動嗎？

學生 C：喜歡。

學生 D：喜歡。

Q2：請問如果有某一項專精的運動，你覺得會讓你變的更有信心嗎？和為什麼？

學生 C：會啊！因為覺得自己有一項專長。

學生 D：會啊！讓自己覺得開心。

Q3：請問你除了學校的體育課之外，你現在平均多久運動一次呢？

學生 C：每天我都會快走回家。

學生 D：我幾乎不運動，但是我每次搭捷運去補習的時候，我會在捷運上快走，這樣大概每星期 5 分鐘吧！

Q4：請問你現在沒有運動的原因是什麼呢？

學生 C：課業壓力大，而且太麻煩了，運動完都會流汗，還要洗澡，真的很麻煩。

學生 D：要補習和上課。

Q5：請問你覺得運動有助或無助於成績的提升嗎？和為什麼？

學生 C：我覺得沒有幫助啊！就像體育班，他們很會運動，但是成績並沒有很好。所以我覺得運動和成績不會成正比。

學生 D：有幫助吧！運動可以訓練意志力，可以把它用在課業上，就像跑步一樣。

三、與導師的訪談

Q1：請問老師覺得運動重要嗎？為什麼呢？

老師：重要啊！第一可以訓練學生的榮譽心，還可以學習團隊合作的精神。嗯…還有讓學生保有競爭力，讓他們發揮向上努力的決心。又能訓練體能，要讀書要先有好的體力才行！最後，要讓他們至少專精一項運動，這樣學生才會對自己有信心。

Q2：從學生的訪談可知，由於課業繁忙，學生們並沒有額外多餘的時間做運動，請問老師要什麼方法改善這種情況呢？

老師：對啊！他們是真的沒什麼時間運動，就只能利用早自習或者是放學前讓他們到操場跑跑步。

像國小他們有運動的集點卡，集滿多少點就可以自己到學校福利社換禮物，這也是一個不錯的引起動機的方式，讓學生願意去運動。

Q3：從與學生的訪問中可知，還是有學生認為運動和學習的關係不一定相關或者是會成正相關，請問老師要怎麼鼓勵學生做運動或者是要改學生什麼觀念來改善他們的心態呢？

老師：這就要來宣導了！像我們在聯絡簿上都會發文章，我已經剪了一篇有關運動和學習的文章〈運動能夠讓你變聰明〉，這是從書中摘錄的，在段考完之後就會發給他們，要讓學生們讀過之後，再寫心得，要讓他們知道運動是很重要的。要讓他們知道已經有研究指出了，或者是讓他們看到文章，這樣才會更具有說服力。

Q4：普遍的家長認為學生應該多花一點時間在課業上，而非運動，請問老師要如何說服家長們將運動也視為一項重要的課題呢？

老師：這其實也是要和家長宣導的，每天如果能夠抽出 10-15 分鐘運動，對小孩子的健康會很好。

因為運動會讓頭腦產生芬多精，讓頭腦變得更清楚，有的時候讀書讀到在打瞌睡，不如出去運動一下，讓腦袋清晰、放鬆一下，也可以發洩壓力。拿我兒子來說吧！我老公要我的兒子每天都要有固定的時間做運動，類似每天跳繩 100 下或者是做仰臥起坐，我發現我兒子的反應真的有變快。每天能夠養成固定的運動時間，而且在家裡就能夠運動，好處真的很多，就是要跟家長多溝通啦！

#### 四、訪談感想

第一點讓我驚訝的是，原來現在的小孩子其實都很喜歡運動，記得以前在上課時，大家對於上體育課總是意興闌珊，不太想要運動。但是在我訪談的四名國中生中就有三名學生喜歡運動，而且認為運動和讀書是一樣重要的！此外他們也覺得如果自己有一項特別厲害的運動，會讓他們對自己的信心大增，對自己更有認同感，但是普遍而言，除了學校的體育課，國中生們並沒有多餘的時間做額外的運動，平常在學校上課和放學後的補習已經占據了他們大部分的時間，所以，就算喜歡運動但也因為苦無時間而放棄做運動的機會。

就男生和女生而言，其中最大的不同便是，男生覺得會運動有助於學業上的進步，因為在運動時（如打籃球），是可以訓練人的思考模式，亦可以訓練邏輯推理能力。而此男學生也覺得如果女生會運動的話，學業成績進步的空間會優於男生，因為在運動的幫助下，能讓腦袋保持清醒，運動完後讀書能事半功倍，此外女生比男生細心，故此男同學相信，女生在學業上的進步會比男生來的多。反之，女學生則對於運動和學習的相關性保持著懷疑的態度，此女同學認為學習和運動不一定成正比，而讀書是靠潛力，運動的幫助其實不算是太大。

而就成績較好和成績較弱的兩位同學來看，其實在對於運動和學習的觀念大致相同，他們都喜歡運動，認為有一項專精的運動會讓他們有信心。唯一不同的是，成績較好的同學認為運動和成績不會成正比（如體育班的學生），但是成績較弱的同學卻認為，運動可以訓練自己的意志力，將其意志力用到學業上，相信學業一定會進步。

印象中在國中和高中的求學階段，學校對於學生的要求總是著重於課業上，讀書是最重要的事情。「只要讀書，其餘免談。」此外，就我曾經身為一個國中生的經驗，我並不認為會有老師會將運動視為一項很重要的課題。更明確地說，有的老師甚至覺得運動只不過是浪費時間，學生們就是應該多把握一些時間讀書才是。從小在被洗腦的環境底下生長，我也真的認為運動和學習怎麼會有相關呢？然而，我們的班導很注重運動，這一點讓我很訝異！因為以前我的國中老師總是覺得運動不重要，但是現在的班導讓我明白運動的好處很多，而她自己也將每天運動 10-15 分的這項活動實踐到她自己的日常生活當中，也試著將「運動有助於學習」的這個觀念宣導讓學



生和家長們了解。此外隨著自己上網找了資料、和老師還有學生的訪談，我想我對於「青少年的運動與學習」，可能有另一番看法了！

20：30 放學，國三週一至週五均於 20：30 放學，高三則是一到五均於 21：30 放學，禮拜六也要來學校上課至 17：30，以下列表格表示更為清楚。

拾壹、青少年的睡眠與學習  
臺北縣私立南山高級中學 實習教師  
江翊嘉

一、理論與實務對話

*"At different ages, people need different amounts of sleep, for teens, it's at least 8.5 hours a night."* 這句話是由多倫多大學教授 Dr. Colin Shapiro 所提出的，他認為青少年時期每人每天至少要睡足八個半小時，但卻有 70% 受訪的青少年表示，平均每晚比標準少睡一個小時。造成他們睡眠不足的原因主要是因為學生參與了大量的活動，他們雖然在學校有不錯的表現、承擔一些兼職工作、參與運動競賽等正向活動，但當學生回家寫作業時，發現自己已經沒有其他時間可以進行社交活動，學生最後惟有犧牲睡眠時間了。

Dr. Colin Shapiro 調查了 3,235 位學生的反映，學生皆認為早上 8 點至 10 點之間讓他們感到非常想睡，學生的困倦導致吸收能力變差，伴隨而來的是粗劣的成績、容易遲到等情形。早上時間應該盡量避免將數學、物理等艱辛課程編排在早上上課。而事實證明，學生睡眠時間愈長，將會有更好的認知技巧，所以可以推論，睡眠過程有助於認知發展。

Dr. Colin Shapiro 在文章中提到了幾點青少年需要多一點睡眠的理由：

- 減少意志消沉的發生
- 睡眠充足的青少年比較不容易遲到
- 睡眠充足的青少年比較不容易不出席學校
- 適當的睡眠提高記憶保留能力
- 減少因睡眠不足所引發併發症的危險

二、訪談：

南山高中是一所注重升學的學校，除了課程安排緊湊外，夜間還強制學生留晚自習。學生被要求早上七點半之前要到學校，放學時間依年級而有所不同，國中部一、二年級還有高一、高二年級每週一、二、四、五學生於

	星期 一	星期 二	星期 三	星期 四	星期 五	星期 六
五 點 半			國 一、 二 高 一、 二			國三 高 三、 職三
八 點 半	國中 部 高 一、 二	國中 部 高 一、 二	國三	國中 部 高 一、 二	國中 部 高 一、 二	
九 點 半	高三 職三	高三 職三	高三 職三	高三 職三	高三 職三	

<<表一：夜間輔導時間>>

學生每天在學校的時間足足有 13 個小時之久，加上往返學校的交通時間，學生在家的時間應該僅剩 9~10 個小時，這段在家時間可供學生自行規劃，也是我訪談時最想知道的部份。訪談對象的挑選我主要是以資訊科一年級男生還有資料處理科一年級女生為主，在與學生訪談之前，已先與各班導師打過招呼。

訪談的時間是利用彈性時間學生在教室自習的時候，當時距離段考僅剩兩個禮拜。受訪時間大約每人是 3~5 分鐘，過程非常輕鬆，以生活習慣作為話題開端，以資訊科同學為例：

師：「A 生，怎麼啦？看起來沒什麼精神，昨晚太晚睡囉？」

生：『沒有阿，十點多就睡了。』

師：「十點？你確定！高中生有這麼早睡的喔？」

生：『有阿，我這麼愛睡，通常回家沒多久就準備睡了』

該學生日常生活表現還算不錯，但其成績表現卻不是這麼的出色，學生的段考成績在全班 52 人中排名第 45 名。學生家裡距離學校雖然不遠，但家長對小孩呵護至極，小朋友上、放學都是搭乘學校的校車，所以他的到校時間跟返家時間都是固定可追蹤的。學生說他並沒有玩網路遊戲的

習慣，但會看一下電視，平時很早就睡了，雖然睡的早，但為了準時搭隔天早上的校車，差不多六點多就起床了，所以睡眠時間大約在 7~8 小時。

師：「既然在家裡有充足的睡眠，為何在學校還顯的無精打采？」

生：『學校課程很無聊，老師上課不夠生動』

學生雖然試圖想認真上課，但礙於某些科目並不是那麼吸引人，而且老師教學方式有點死板，認真的狀態沒辦法一直保持，很容易恍神。另外一位成績表現屬低成就的資訊科同學也提出了類似的看法。

師：「B 生，想睡覺可以去洗個臉。」

師：「你看起來很沒精神耶，怎麼啦？」

生：『老師講話沒有情緒起伏，很有催眠作用。』

生：『上課時間很久，下課時間卻又太短』

這位學生的平時表現不是很好，雖然沒有什麼大過錯，但是常常忘記繳交回條、上課睡覺等，也因為這樣，他的下課時間或者是運動時間常被老師叫去辦公室罰站。學生家裡離學校雖然不遠，但也差不多要半個多小時車程。

師：「平常有在玩網路遊戲嗎？」

生：『現在已經很少在玩了』

師：「是什麼原因呢？」

生：『晚上有時候要寫作業，遊戲時間有被壓縮到』

其實學生也知道課業比遊戲重要，但網路遊戲的誘惑致使他有時候會壓縮睡眠時間來滿足自己的遊戲時間，最近距離段考時間已越來越接近，已經有比較收斂了，通常就利用假日時間偷個閒。相較於資訊科的男同學，資處科受訪的女同學則表現較為認真，學生雖然每天晚上都會上網，但她使用電腦的時間會自己控制，不至於沉迷於網路世界中。晚上時間會唸隔天考試的科目或是寫作業，平時睡覺時間差不多都是 23:30，隔天早上 6:30 起床。

師：「C 生晚上回家會看電視或上網嗎？」

生：『我都會耶！不過都是一下下而已。』

另一位成績較好的女同學平時會利用下課時間或是自習時間教同學課業，該生的生活常規一向中規中矩，但學生反映自己平時在上課時也是會有恍神的時候，也沒有一直保持認真狀態，學生也認同學習時沒有好精神是沒辦法專心的。

師：「根據老師的觀察，D 生平時上課都滿專心的」

生：『其實早自習時間很難保持專心，心很難定下來』

學生說他課業上有不懂之處就利用下課時間問老師問題，成績好可能只是比別人懂得善用時間，教同學也算是在幫自己複習。

### 三、訪談教師：策略

我向很多老師反應學生上課打瞌睡的情形，其實每個老師也都知道學生精神狀況好不好。導師實習教師給我的建議是放一張單子在講桌上，請任課老師若發現有學生打瞌睡的情形，就將該學生的座號登記下來，讓導師來處理。也有老師認為學生打瞌睡是難免的，如果有學生呈現神遊狀態時，可以先忽視一陣子，等過個五分鐘後再將他叫醒，下課再另外詢問他有沒有什麼地方需要協助。教學副組長使用的方式則是屬於比較嚴厲的，組長的作法是讓上課睡覺的同學罰站一陣子，或是讓學生去洗個臉，如果情形嚴重就處罰學生倒垃圾或是放學整理教室環境。

學校在上課的時候其實都會有人在教室外巡堂，如果有學生趴著或是吵鬧，通常會被巡堂老師登記座位，因為教室外都有學生的座位表，要登記學生名字並不難，被登記到的學生會害班上自強競賽成績扣分，如果情形嚴重的同學假日還得來學校接受生活再教育，由教官直接管教。

### 四、訪談感想

學習是否出現功效可以從學生的成績或是上課應答狀況看出端倪；學生上課精神狀況的好壞也可以從他們呈現出的神情、狀貌推敲出來。這次的訪談，從學生的表達陳述整理來看，大致可以將睡眠與學習之間的關係做出以下幾點分類：

(1) 睡眠不足導致精神狀況不佳，進而影響學習效率。

- (2) 早自習、第一節課還有下午第一節課是同學精神狀況較差的時間，學生在昏昏沉沉的狀態下，學習效果大打折扣。

學生睡眠不足的原因，整理同學的反應過後，大致也分成幾個因素：

- (1) 學校作業太多，晚上回家還得繼續寫作業。
- (2) 每天都有一到兩科的小考，熬夜唸書唸太晚。
- (3) 家裡住的比較遠，每天早上須提早起來搭車上學。
- (4) 學校作息時間過長，休息時間卻又太短。
- (5) 運動時間或 20 分鐘下課時間被老師處罰，幾乎沒有休息時間。
- (6) 晚上看電視或是沉迷網路遊戲，壓縮了睡眠時間。

學生在學校的時間遠比待在家裡的時間還要久，當學生感到疲累的時候常會利用下課時間稍憩片刻，當下課時間的短暫休息已經沒辦法滿足學生的睡眠需求時，學生就會利用上課時間打瞌睡，統整了大家的意見，將上課打瞌睡的原因分析如下：

- (1) 老師教學方式太枯燥、太呆版。
- (2) 老師講話沒有抑揚頓挫、情緒起伏，有催眠作用。
- (3) 上課時間過長，50 分鐘難免有分心的時候。
- (4) 下課時間本來要休息，卻被同學找去合作社。
- (5) 昨晚唸書唸太晚導致隔天上課沒精神。

南山是注重升學的學校，所以平時就有很多考試，作業當然也很多，善加利用時間的同學應該能夠輕鬆應對，但絕大部分的同學卻備感壓力，經常犧牲下課時間或是睡眠時間來寫作業或是唸書，雖然熬夜唸書的效果不佳，但學生卻一直沒辦法從中吸取教訓。藉由這次的訪談，我從中了解了現在年輕人的時間運用狀況，顯然高一生還未改掉國中的生活習慣。很感謝配合我訪談的同學願意回答我的問題，也感謝學校老師們願意提供給我這麼多寶貴的意見，說不盡的感謝，只能用最真誠的心向大家說聲：「謝謝！」



拾貳、青少年的威脅與學習  
私立復興高級商工職業學校 實習教師  
王家鴻

長久以來，在校園內外當中，「校園危機」與「校園暴力」一直是我們所重視的一大問題。校園危機與校園暴力不論我們如何去設法減除或抑制它的發生，它依舊仍然會存在於我們生活周遭，它如同是一顆未爆彈，一旦一引發事件時，它的影響力與副作用後遺症是非常驚人的。

孩子接受教育的環境對於孩子們來說是非常重要的，環境與人、事、時、地、物這些種種因素都會影響到孩子們在學習過程中的成長優劣，當孩子在校園中學習成長時，老師所扮演的角色，對學生而言，就像似是位父母親、兄弟姊妹與朋友般，要用用心去關懷學生，用心去照料學生，用真心情感與學生交往，以增進彼此的信任，並藉由已建立的內心信任，漸漸引導學生擁有正向的人格發展，以及正確的品德、價值觀。

如今，社會貧富懸殊差異日漸明顯，生活富裕的人與貧窮潦倒的人顯然屬於不同端的兩方，相對的也因此影響了大家的人格教育與品德教育，

生活富裕的人會依勢欺負貧窮潦倒的人，讓生活不和諧，紛紛擾擾不須有的問題層出不窮，尤其是會嚴重影響到我們下一代的教育。然而，家庭是我們每個人最穩固、最溫暖的避風港，一旦在外遭遇到任何問題與挫折時，我們終究還是會回到屬於我們每一個人自己的家，自從母胎墜地一直到成人後，我們所待的生活成長環境都離不開家庭，家庭教育對一個人的人格健全成長發展有極大的影響，父母親如何教導自己的孩子、如何養育自己的孩子，這些方面都是會因人而異的，有的父母親非常嚴苛的教導孩子生活常規與品德教育，然也有父母親無法給孩子們一個正確的生活常規與品德教育，因而促使諸多社會品德價值觀紛歧不一，同時，整個社會也因而產生出更多的社會衝突問題。

現在有許多單親家庭的出現，年輕或幼小的孩子常因父母雙親的離異分開，導致只能跟隨父母雙親其中的一方成長學習，這種情形在我們現今的社會當中，幾乎天天都可以在電視新聞媒體上看到這一類的社會新聞事件，此普

遍的現象，不外乎是缺少部份溫暖的父愛或母愛，無法擁有健全和樂的家庭情感，來隨著年輕幼小的心靈成長，進而在無形之中，造就了發展出不健全的人格與道德價值觀，到最後卻影響了社會安樂，產生出諸多社會問題與社會危機來。這類的家庭問題一而再的發生，家庭教育一旦無法獲得妥善處理與解決時，相對的它會間接且自然地轉到學校裡持續的發展，這類現象也就不斷地惡性循環著，把種種人格發展與品格教育問題，逐漸的轉變移入於校園中，讓學校、老師們必須花費大量心力去改善，以及設法去糾正孩子們的不良惡習與價值觀念，使孩子們能回歸於擁有正常的人格發展與道德價值觀。

當孩子已經受到不良的家庭教育時，身為老師的我們應該是給與問題學生妥善地協助與開導，與孩子亦師亦友，讓學生願意將問題告訴老師，與老師反映與溝通，而不能因孩子已有問題，卻一直置之不理，一直用「否定」、「貼標籤」與「批評」及「歧視」的眼光與言詞來看孩子、論斷孩子。我們身為老師若有如此這番作為舉止時，將會讓孩子生活在否定、批評中，孩子學會自暴自棄、沮喪沉淪；反之，我們若讓孩子生活在鼓勵、讚美中，孩子學會充滿自信、愛與感激。雖然，現今校園裡發生校園暴力的案例，日漸在減少之中，但事實上仍會有零星的突發狀況發生，此外，因學校本身對學生具備有保護傘的功能，對學生孩子們有很大幫助與保護，不會受到校外的影響。

學校與老師們每天都在為學生負起責任與施予細心的照料，對那些越驕傲、越怪異、越孤僻與越囂張的孩子們，身為老師的更要多費心力在其身上，試著用各式方法去瞭解與關切，因為那些孩子們的心中深處，往往藏著許多不能說出口的事情或心痛的故事。此外，老師的態度是必須不斷地自我檢視的，老師常是孩子的一面鏡子，藉由鏡子而讓彼此更能拉近相對的距離。老師或父母在處理孩子的事件問題時，千萬不能只看到「表相」而已，而是必須用心、耐心地瞭解事情原委，盡量找尋出事情的真相，讓孩子感受到老師或父母的心。

一般人都會認為校園應是個和諧快樂的學習環境，然事實並非如此，受到社會快速地變動發展，當前的校園已不像以往那麼安逸和樂，所有師生所面臨的問題層出不窮，大小問題不同事件一一浮現於台面上，譬如校園裡的暴力、校外幫派進入校園，以及校園的公共安全等等這些問

題，皆會影響到學校的整體成長發展。學生們最常在學校裡發生同學間的鬥爭，在校園裡最常聽聞的校園暴力事件是打架、鬥毆事件，學生彼此互看不順眼與言詞挑釁，進而互相集結夥伴打架鬧事；其次是學習環境暗角處很多，以及學校的施工問題等存在的校園危機。另外，在校園裡對師生之間，構成最大影響的校園威脅危機是日校和夜校的教室共用問題，常有衝突、意見不合，而在校外發生鬥爭。也有聽說過同學間，想要自殺的主要原因是因為課業壓力、戀愛失敗、負面想法等方面的因素。校園班級中，同學也曾有在校外加入其他不良幫派或是任意濫用藥物，以及進行不法勾當的犯罪行為發生。再者，在高中職的校園裡，學生同儕間對於男女性別或個人情感的實際發生情形與處理能力普遍不理想，許多學生沒有理性情感的處理能力，容易造成同性情感的發生。而當老師與學生一旦在校園裡發現有對師生間構成生活安全問題顧慮時，通常都會先行向學校行政單位報備請求協助處理，避免對學

校與師生間造成學習上的困擾，在對於危機應變能力上尚稱適切，往往有許多學生都認為學校對於學生的生活管理、訓育教導工作的滿意度，感到可以接受，不會讓學生無法適應。

師生間在校園互動生活中，事實上還有許多需要彼此再加強與學習的地方，如何增進師生的良性互動，即是首要重視的問題，有許多的老師在和學生的相處中，常會有價值衝突的現象產生，若無妥善處理的話，必然會有意見相抗衡爭吵的情形出現，演變到最後讓師生情感絕裂，無法達到良好的溝通。雖然我未來即將成爲一位老師，在實習的校園裡也逐漸的發現到許多不可思議的現象，但無論如何，身爲老師的我，深信在校園裡，沒有一個孩子是無可救藥的！**只是可以救的產生時間點的遠近而已**，最後，深深期許未來我們仍然擁有「和樂的校園」與「充滿溫馨關懷的校園」，共同創造出一個最佳的學習情境，讓下一代的教育更圓滿、更自由實在，時時感謝別人，記得助人的快樂。

