

# 学习 全新學習心得

🕒 阅读 2分钟

## 坐着別動

如果我有選擇，我會在全世界範圍內下令禁止這句在校園裏常聽見的命令。原因是：越來越多的研究和課堂上的經驗表明，通常被稱為“坐着獲取知識”的學習方式真是大錯特錯。事實證明，要讓大腦保持活躍，我們需要常常活動。

活動能增強學習和記憶力，教育家David A. Sousa在他的著作“心靈、大腦和教育：神經科學對課堂的影響”（2010，Leading Edge）中寫到。身體活動會給大腦輸送更多攜帶“燃料”的血液，當學習者四處活動時，他的大腦更為活躍。

加拿大的高中教師Allison Cameron在她的教室裏配備了健身腳踏車和踏步機，並且將每節語文課分成了兩個20分鐘的段落，一半鍛煉，一半教學。結果：測驗成績提高了。一個8年級的班級寫作測驗比去年提高了245%。另一個8年級的班級沒有鍛煉，40分鐘整堂課都用來教學，他們的寫作成績相比去年反而下降了。

活動讓學生能重新集中注意力，並提高專注程度，Lengel和Kuczala在“動覺課堂：活動中教學”（2010，Corwin）指出。他們說，只要讓學生在學習的過程中能離開座位動一動，就會給大腦所需的新鮮勁兒和轉換。

企業也在逐漸了解活動的好處。經濟學期刊最近報道“長時間不活動對人體健康有害，無論你之後花多長時間去健身房慢跑或狂踩踏步機。最新研究表明，你同時也需要經常輕度活動……即使只是多次站立，也會調用到坐着不會用到的肌肉。”公司通過安裝站式辦公桌、踏步機辦公桌或其他鼓勵身體活動的辦公家具，給員工提供工作中活動的支持。但是，學校的管理人員似乎還沒有拿到這份備忘錄。

密歇根州阿倫戴爾市偉谷州立大學運動科學的教授 John Kilbourne博士準備對此做出改變。

“學生也應該有同等的環境待遇，如果要他們為活躍的辦公環境做好準備的話。為什麼不通過創建更活躍更有參與感的教學區域，讓學生為這個未來趨勢做好準備呢？”

20多年來，Kilbourne都在傳統的教室布局裏教授講課/討論課程：教室裏有30到40個座位，固定的課桌，排列整齊。

“因為受到空間和時間的限制，畢竟我的課前後還有別人要上課，你不可能去改變課堂格局。”

終於有一天，一位競技運動歷史和哲學教授受夠了這種“沉悶古板、又倍感束縛的固定課桌格局”，並且獲得了一些贈款資金。于是他創造了有趣的教學空間——他稱之為可以活動的教室——裏面有平衡球和Steelcase Node®座椅。

僅僅用了一個學期，他通過評估學生記筆記的能力、注意力、討論參與度以及考試成績對新教室的有效性進行了衡量。結果非常積極。此外，98%的學生希望每堂課都可以這樣活動身體。

在接下來的一年裏，Kilbourne添加了站立式課桌，去年他又為教室引進了Turnstone的新Buoy座凳，Buoy能傾斜至12度，鼓勵坐姿保持活動狀態。“它和平衡球有些類似的特征，但又要結實得多。”他說。

“歷史上很多教學過程都是可以活動的，而不是坐在一個地方。我無法想象哪門課不能在可以活動的教室裏受益，對於那些需要學生相互合作的課尤其如此。”

98%的學生希望每堂課都可以這樣活動身體。

**Lennie Scott-Webber, 博士**

**Steelcase education environments 總監 教育解決方案**

幾年來我一直在研究教育環境，深入探訪過的教室數不勝數。我的熱情以及工作是幫助人們理解不同的環境下所產生的不同的行為，並且為支持新的教學方式創建教室環境。請將您的想法、問題或點評發郵件至

[lscottwe@steelcase.com](mailto:lscottwe@steelcase.com)或推特至[lscottwe@steelcase.com](https://twitter.com/lscottwe)

學生不是唯一的受益方。活動性同時為老師和學生提供了啟發性環境。Lengel和Kuczala說道。老師的大腦也需要新鮮勁兒和轉換。

我們所有人——規劃和管理學習空間的管理人員、講師、設計師、研究人員——都應該為教室配備移動桌椅和鼓勵活動的設備給予幫助。

學生有責任在課堂上自律並且專注，但是我們可以創造出不同的環境：是讓學生更有參與感、更有動力；而不是讓他們覺得枯燥乏味、坐立不安。

請加入我們的行動。

---

## 特色产品