

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。經濟學家期刊最近報道“長時間不活動對人體健康有害，無論妳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，妳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，妳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<sup>®</sup>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。

“曆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。**



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

---