

保良局馮晴紀念小學

『六年級學生對觀呼吸的意見』



組員名單:

組長:馬悅翹(4B15)

副組長:陳羽晴(4B03)

組員:陳凱婷(4B02)

組員:吳臻略(4B16)

組員:黃滔(4B20)

目錄

目錄P.2

序言 P.3

研究方法 P.4

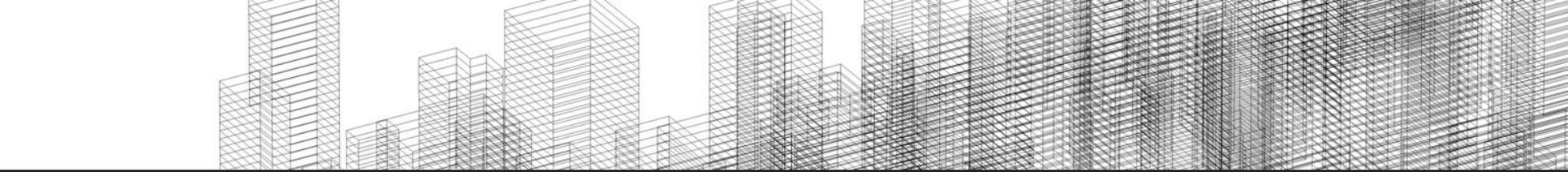
問卷分析 P. 5-11

感想P. 12-14

分工表P. 15

總結P.16



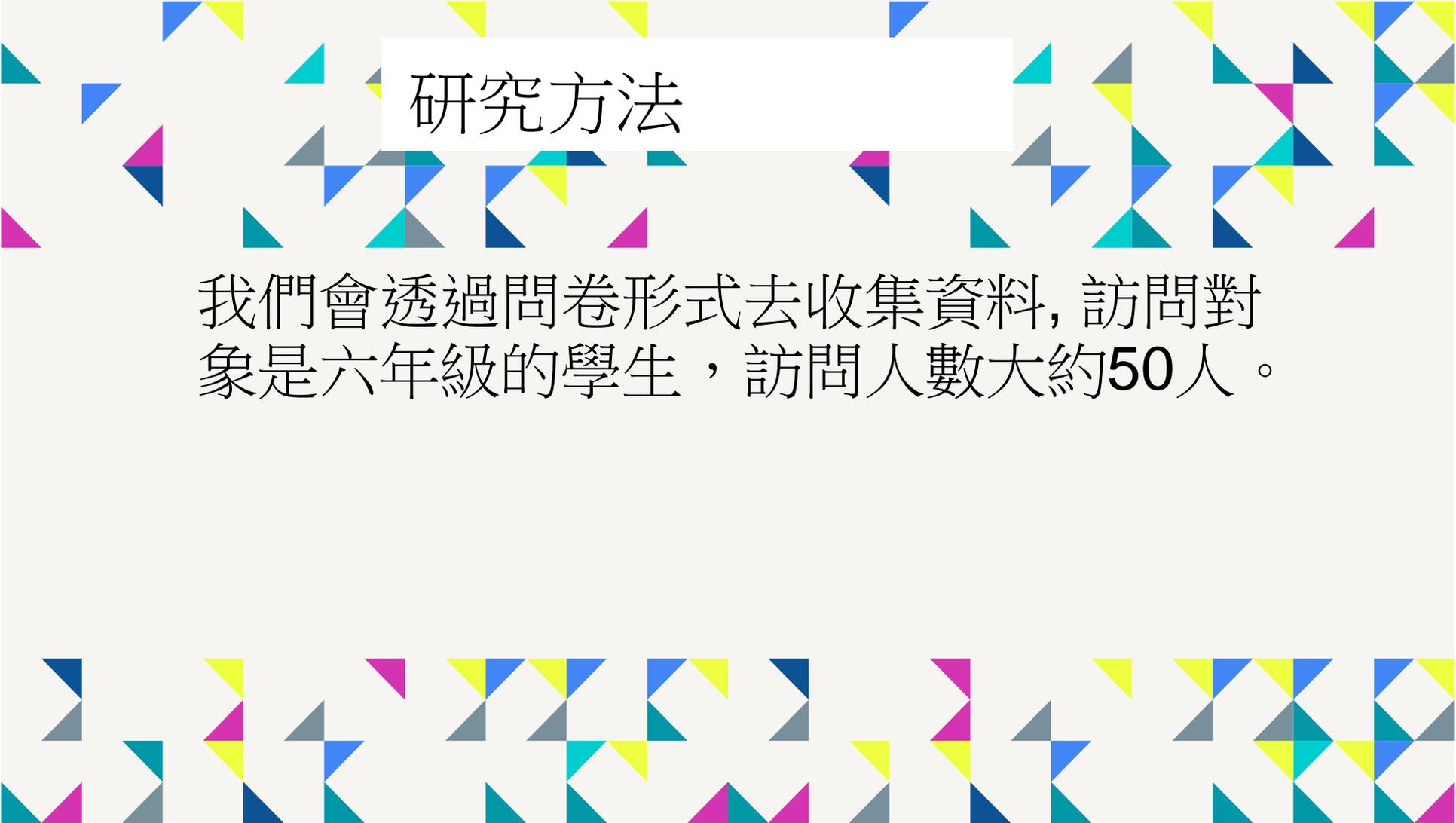


序言

靜觀呼吸是冥想的一種，動作是坐在椅子上，閉上眼睛，慢慢地呼吸。目的是使我們放鬆心情。

近年學校推行觀呼吸活動，我們想知道學生對此活動的意見。搜集資料後，我們會作出整理和分析，希望這些資料能給予校方作為參考。



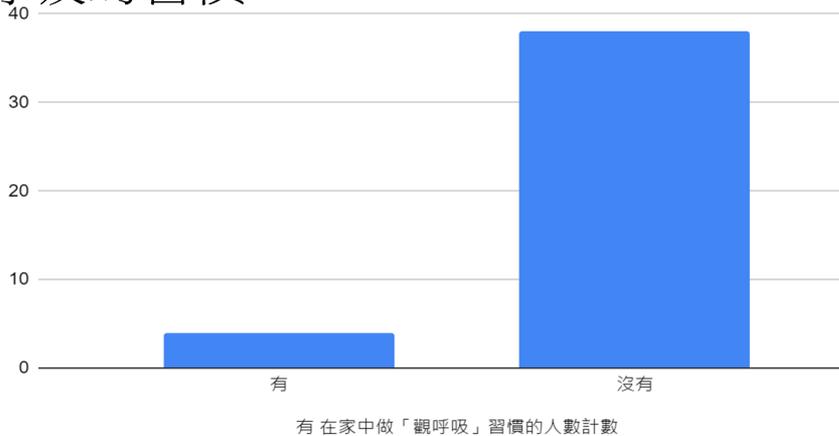
The background of the slide is decorated with a pattern of colorful triangles in shades of blue, teal, yellow, and pink, arranged in a geometric, somewhat abstract pattern. The triangles are scattered across the white background, creating a vibrant and modern aesthetic.

研究方法

我們會透過問卷形式去收集資料，訪問對象是六年級的學生，訪問人數大約**50**人。

問卷分析

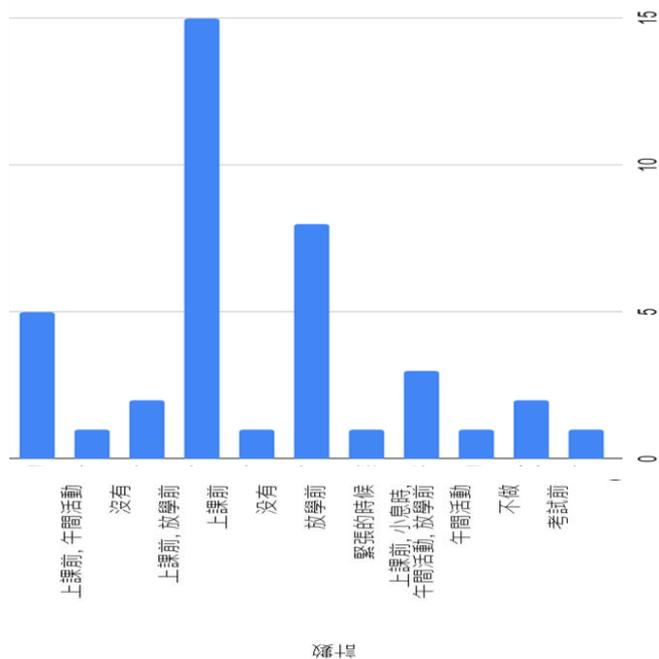
1. 六年級學生在家中有做「觀呼吸」的習慣。



在受訪者中,有**4**人有在家中做觀呼吸練習, **38**人沒有在家中做觀呼吸練習, 總括而言, 大部分六年級年學生沒有在家中做觀呼吸。

問卷分析

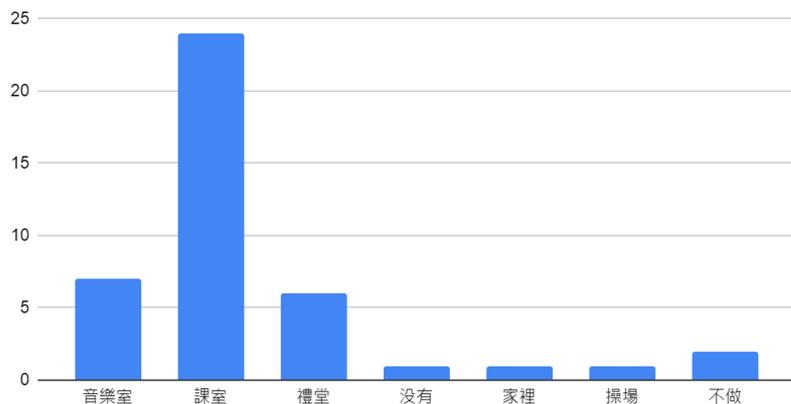
2. 六年級學生認為最適合做觀呼吸的時間。



在受訪者中,有**16**人認為上課前適合做觀呼吸練習。其次適合做觀呼吸的時間包括午間活動、考試前或放學前。

問卷分析

3. 六年級學生認為最適合做觀呼吸的地方。

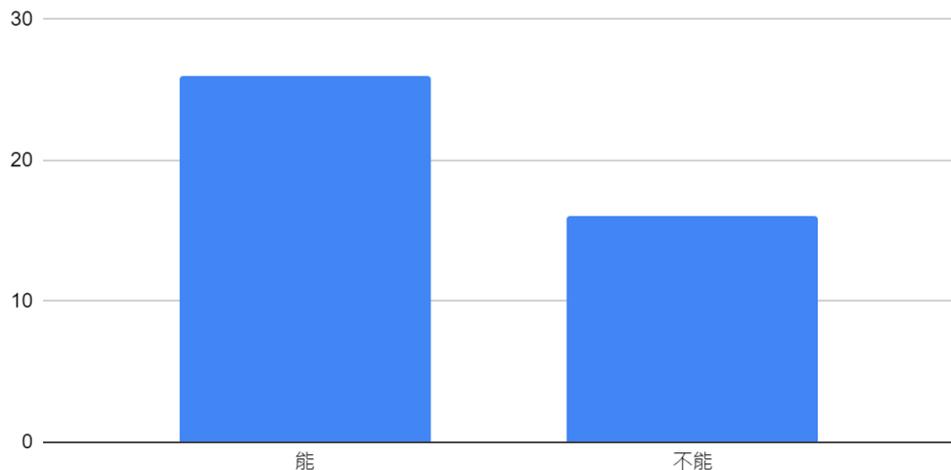


3. 你認為在哪个地方最適合做「觀呼吸」?計數

在受訪者中,最多
人選擇在課室做
觀呼吸練習,有
24人。最少人選
擇操場、家裏、
禮堂或沒做,有**1**人。

問卷分析

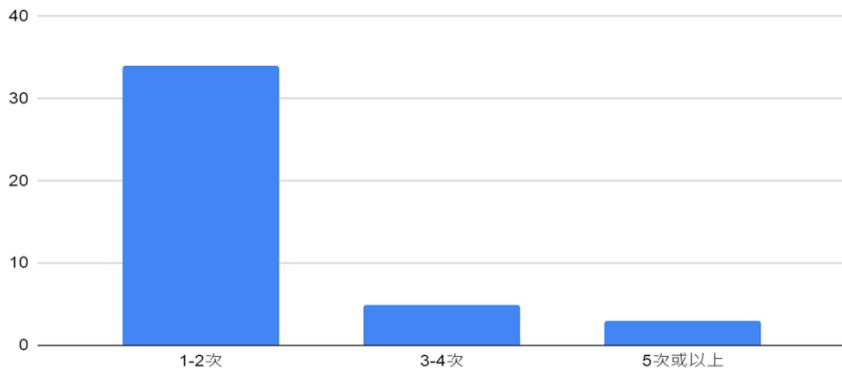
4. 六年級學生認為做觀呼吸能否放鬆心情的資料。



在受訪者中,有**26**人認為做觀呼吸可以放鬆心情,有**12**人認為做觀呼吸不可以放鬆心情,總括而言,大部分六年級認為做觀呼吸可以放鬆心情。

問卷分析

5. 六年級學生認為每天應做「觀呼吸」多少次？

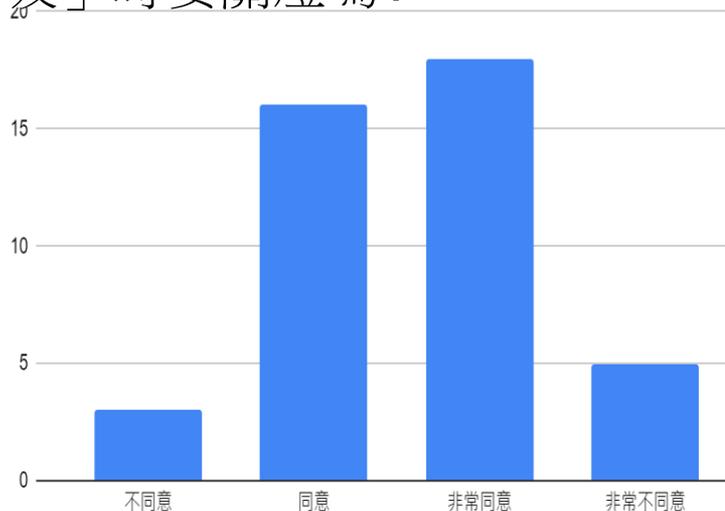


5. 你認為每天應做「觀呼吸」多少次？計數

在受訪者中,最多
人選擇做**1-2**次做
觀呼吸練習,有
34人。最少人選
擇**5**次或以上,有**3**
人。

問卷分析

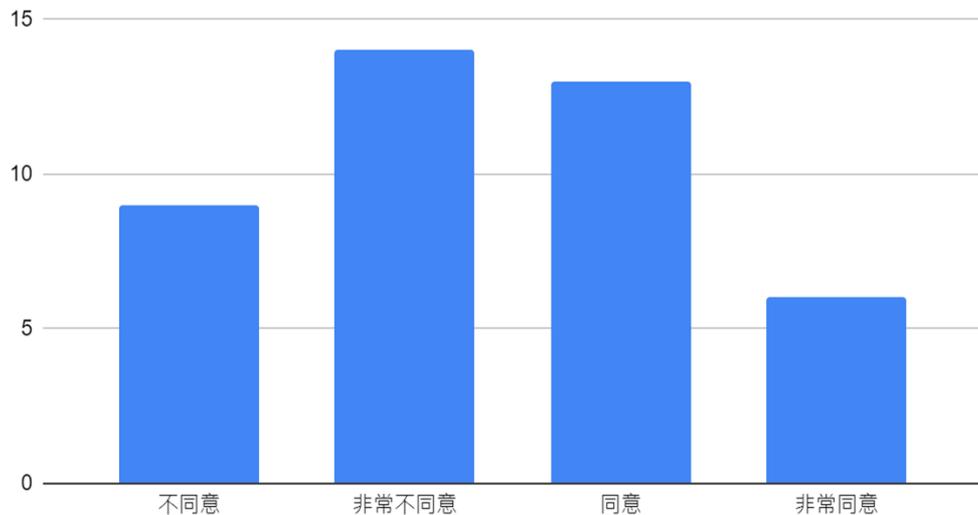
6. 六年級學生同意做「觀呼吸」時要關燈嗎？



在受訪者中，最多人選擇非常同意做觀呼吸時要關燈，有**18**人。最少人選擇不同意做觀呼吸時要關燈，有**3**人。

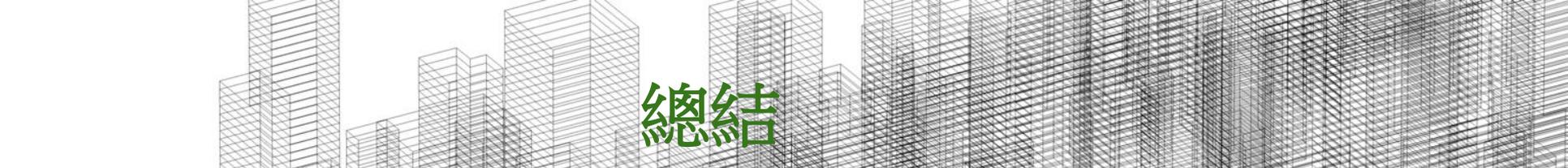
問卷分析

7. 六年級同學同不同意由學生帶領觀呼吸意見?

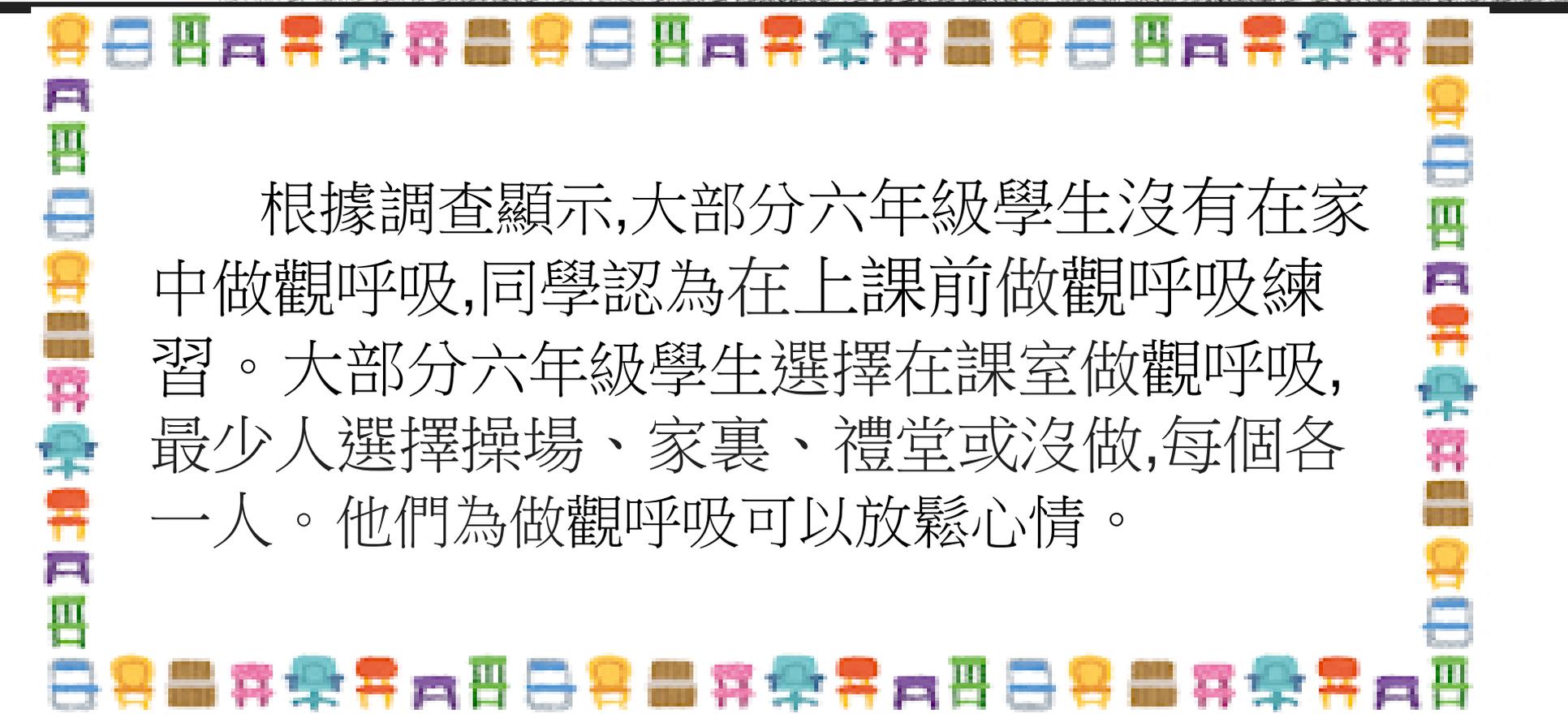


7. 你同意由學生帶領全班進行「觀呼吸」練習計數

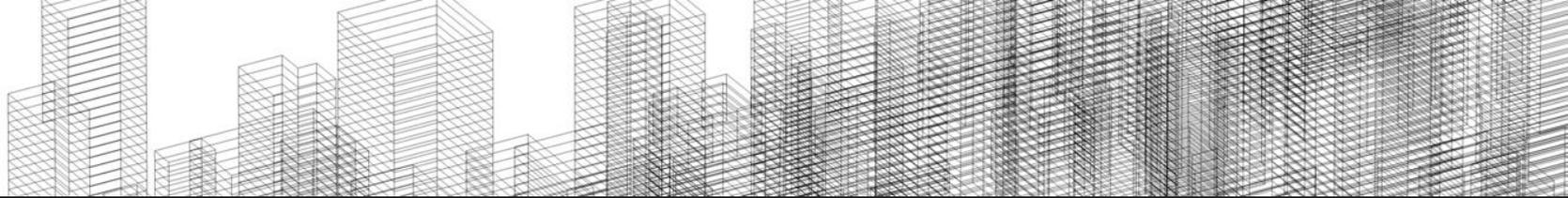
在受訪者中,有**23**人不同意由同學帶領做觀呼吸練習,有**19**人同意由同學帶領。



總結



根據調查顯示,大部分六年級學生沒有在家中做觀呼吸,同學認為在上課前做觀呼吸練習。大部分六年級學生選擇在課室做觀呼吸,最少人選擇操場、家裏、禮堂或沒做,每個各一人。他們為做觀呼吸可以放鬆心情。



建議

根據調查報告,我們發現大部分受訪者沒有做觀呼吸的習慣,而且都不喜歡做觀呼吸。另外,大部分同學都覺得在課室或音樂室裏做觀呼吸最為適合。總括而言,希望學校可以減少學生做觀呼吸的次數,以及可以在音樂室裏做觀呼吸。



分工表

名字	馬悅翹	陳羽晴	陳凱婷	吳臻略	黃滔
目錄	✓	✓			
序言	✓				
問卷分析	✓	✓	✓	✓	✓
感想	✓	✓	✓	✓	✓
分工表	✓	✓			
總結		✓	✓		✓
建議	✓			✓	

參考資料

4B專研第4組

你好！我們最近教習第四組的學生，正在收集「六年級學生對觀呼吸的意見」，請完成以下的問卷，謝謝！

1. 你在家中做過「觀呼吸」的習慣嗎？

有

沒有

2. 你認為哪個時候適合做「觀呼吸」？(請選可多於一個)

上課前

小憩時

平穩活動

放學前

其他...

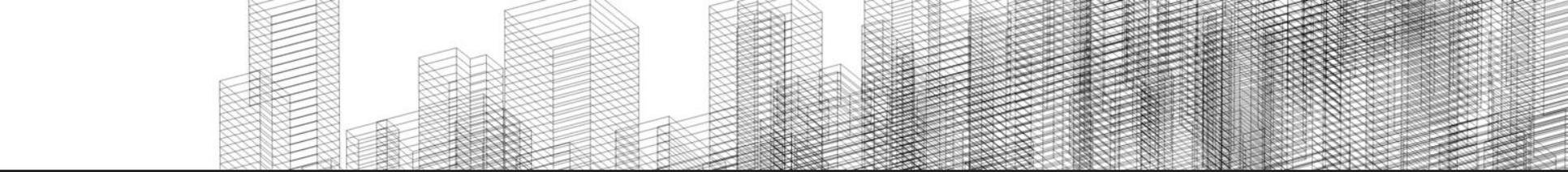
3. 你認為在哪个地方最適合做「觀呼吸」？

課室

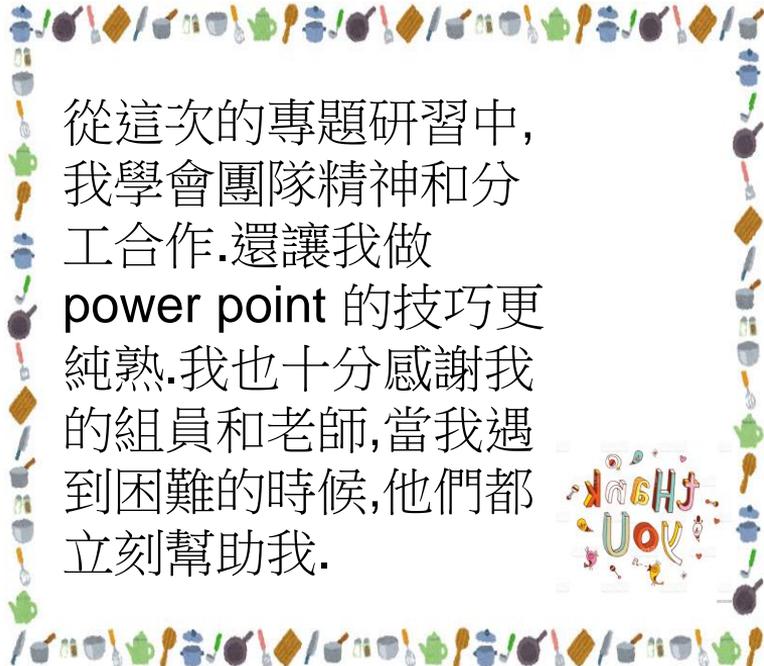
課後室

「六年級學生對觀呼吸的意見」





馬悅翹感想



從這次的專題研習中，我學會團隊精神和分工合作。還讓我做power point 的技巧更純熟。我也十分感謝我的組員和老師，當我遇到困難的時候，他們都立刻幫助我。



陳羽晴感想



從這次的專題研習中，我增加了許多知識，例如：打字、做power point、分工合作……

另外，我十分感謝范老師、黃sir和我的組員，因為他們一看見我有困難，就會立即幫助我；我有做錯的地方，他們更會提點我。

THANK YOU



陳凱婷感想

從這次的專題研習中,學會了許多知識。另外,我非常感謝范老師、黃sir和我的組員,因為他們會用盡全力來幫我,所以我十分感謝他們。



吳臻略感想

從這次的專題研習中,我增加了許多知識,例如:用yahoo寫字,一有不知道的地方,范老師、黃sir和我的組員都會竭盡全力幫我,我十分感謝他們。

黃滔感想

從這次的專題研習中，我學會了分工合作(Team Work)和做power point.....

有時候還是需要組員的幫助，我十分感謝范老師、黃sir和我的組員，感謝他們的幫助，如果我沒有他們的幫助，便完成不了這份工作。 *Let's*

Work

Together



thank
you

