

第五章 結論與建議

第一節 結論

本研究針對女性教師40名為實驗研究之對象，其中20名實驗組以12週法鼓八式動禪訓練介入，另20名對照組則保持原來作息，探討八式動禪訓練對女性教師在健康體適能和生活壓力上的影響；並比較探討有無訓練在健康體適能與生活壓力上是否有顯著之差異。所得結果經分析討論後，獲得結論如下：

- 一、實驗組女性教師經過訓練後，各項健康體適能項目（身體質量指數、坐姿體前彎、立定跳遠、仰臥起坐、柔軟度、800公尺跑走）皆有顯著進步（ $P < 0.05$ ）。
- 二、實驗組女性教師經過訓練後，生活壓力有顯著降低（ $P < 0.05$ ）。
- 三、實驗組與對照組在訓練後，兩組經共變數分析比較，結果顯示實驗組之各項健康體適能（身體質量指數、坐姿體前彎、立定跳遠、仰臥起坐、柔軟度、800公尺跑走）皆優於對照組（ $P < 0.05$ ）。
- 四、實驗組女性教師經過訓練後，生活壓力優於對照組。
- 五、對照組健康體適能（坐姿體前彎、立定跳遠）均未達顯著差異（ $P > 0.05$ ）無明顯效果；但在（心肺耐力、身體質量指數、仰臥起坐、柔軟度）等項目，達顯著水準（ $P < 0.05$ ）有顯著退步的現象；而且生活壓力有顯著的上升。

由上可知法鼓八式動禪訓練其效果對女性教師，在各項健康體適能項目與生活壓力中的表現有明顯的效果。因此，只要每天或規律的做法鼓八式動禪，對於女性教師的健康體適能可以明顯提昇，另對降低女性教師的生活壓力也有幫助。

第二節 建議

根據本研究的結果、討論、結論及研究過程的心得，研究者提出建議，俾供未來在推展法鼓八式動禪時，能夠提供後續研究者之參考。

對後續研究的建議：

國內有關法鼓八式動禪的訓練之研究並沒有，所以本研究難以提出相對的比較，因此期盼有更多相關的研究出現，以便做為日後研究者的參考。

- 一、研究時間：研究者研究法鼓八式動禪時，可以用比12週更長的時間如半年至一年。
- 二、研究對象：例如不同職場女性、社區媽媽或女性銀髮族、或者是男性對象、老年人。
- 三、研究變項：研究亦可探討不同變項，如身體方面、生化值方面、神經系統（交感神經）方面、心理方面、情緒方面、睡眠品質方面、人際關係方面、靈性方面的研究，也都是值得進一步研究的議題。
- 四、研究方法：1.不同訓練頻率，由每週三天，到每週六天。
2.訓練法（縱向、橫向）有訓練過法鼓八式動禪（一年、二年）和無訓練者之比較。
- 五、鼓勵從事法鼓八式動禪運動，研究顯示有很多好處，是值得推廣之運動。