

课前活动【心宁静一分钟】之实施概况

/ 刘逸彪

前言

在这一个位处吉隆坡市中心的学校，四周都充满着各种的诱惑与影响，更甚的是两校共用同一间校园，让这间百年老校所面对的问题雪上加霜。各种的诱惑、活动以及各式各样的声响都在在的影响着学生上课的心情，让这些处在青春的人儿，时时刻刻都蠢蠢欲动，无法专注下来，从而使到教与学的课堂品质每况愈下，学生学习进度缓慢，除了直接影响学习成绩以外，更造成学生的纪律问题愈加严重。

老师每天都需要喊打喊杀的对付与处理学生的这些不宁静的心所造成的问题，每天忙着与学生沟通，与校方沟通，除了筋疲力尽，还是筋疲力尽。到每年期末时，只好使出杀手锏——用升留级或勒令退学来解决班上的一些大哥大和大姐头，务求能把学生的心拉回来，希望他们能更用心的上课。此等头痛医头，脚痛医脚的方式，只能暂时性的解决目前的燃眉之急，却不能从根本真正的解决问题。

以上都是我自从来到这间学校后所面对的问题。但是，这么多的问题，要如何来解决？有什么方法能够让我一次性的解决所有的问题吗？每每想到，都觉得很难过。每次课前精心准备的资料，课前用心地备课，但是最后学生总在上课时吵吵闹闹，分心，造成最后的结果是学生学不会！这些情况不断地在磨灭我那高涨的教学热忱，慢慢地自己开始觉得麻木，开始像军队般一个指令，一个动作般的教学，学生只能照着指示做事，不能做多，也不能做少，因为随之而来的是高压式的处罚和压迫，所以每个人都学到战战兢兢，我也开始觉得毫无成就感可言。

机缘巧合下，参加了一个课程“融合对话，推动生命教育的有效策略”研习会后，才发觉，我所面对如此多的问题，其实它真正的问题是孩子们的心不宁静啊！所以，从研习会回到学校后，我就决定要尝试推动这项活动，因为我知道，不试一试，我们不知道效果如何。我只知道，我想帮助每一个孩子们，好好的学习，好好的生活。

通过学会让自己的心宁静下来，让头脑沉静下来，从而提升注意力，在孩子们提升专注力的同时，干扰课堂的行为也能慢慢地减少，最后提升孩子们的学习状态。

有句话说得好：“教师心宁静，学生心也静；学生心宁静，校园就宁静；校园一宁静，社会更安宁！”宁静，是宇宙最大的能量。让每一天的学习，从宁静开始，找回自己，从心出发，快乐学习。

**“宁静的孩子，能量高；宁静的老师，气质好；
宁静的爸妈，没烦恼；宁静的家庭，乐逍遥；
宁静的班级，真好教；宁静的校园，真正好！”**

研究背景

由心理出版社出版的《班级经营》一书表示，学校有其校风，每一个班级也都有其独特的班风。班级气氛与学生的各种学习息息相关。一个班级可以说是一个心理团体，也可以说是一个大社会的缩影。学生在这个团体生活，也在这个团体学习，不可避免的会受到团体的影响，这种团体的力量塑造了个人态度、期望、价值以及角色行为，也影响了学生在教室中的各种学习活动。由于成员间的相互影响，久而久之，自然形成一种独特的气氛，影响着每一个成员的思想、观念和行为模式，这种班级中各个成员的共同心理特质或倾向，就称为班级气氛。所以，【心宁静一分钟】这项课前活动希望透过改善班级气氛，让班级里的每一个成员相互影响，从而改善。

同样的，一位成功而有效的老师，除了避免学生不良的行为产生外，更要增进学生的学习效果。因此要改善学习效果，我们首先要了解影响班级行为的因素，分成个人因素和环境两大类。个人因素如学生的人格特质、学习态度、教师的人格特质、教学态度、教学行为、家长态度、学校行政人员的态度等。

至于环境因素，依莎莉（B. Shirley & E.S. Jonather）等人的看法，主要有物理因素、社会因素和教育因素等。物理因素包括大量的工作和活动空间、座位安排、材料分配和噪音大小等。社会因素则包括团体大小和组成分子、学生共同或单独工作、班级常规、教师对个别和团体行为及学生彼此的行为和对老师的行为等。教育的工作类型、关联性、难度和长度、教师的教法、书面的说明和例子以及每课和每天的活动方式等都为教育因素。

在众多因素当中，【心宁静一分钟】这项课前活动希望通过从学生的学习态度上的改变以及减低噪音大小来切入以改变学生的学习效果。

研究对象

初一（一）、初一（三）、初二（一）以及初二（三）的学生

研究类别

描述性（定性与量性研究）

研究目的

一、《心宁静一分钟》进行时学生的**行为表现**。

此课前活动的进行目前主要观察学生在进行时的行为表现，包括是否说话、走过位、左右观望、分心做其他事情等。

二、《心宁静一分钟》进行时的**学习表现**。

此课前活动的进行目前主要观察学生在进行时的学习表现，包括是否能减轻疲劳，减少学生打瞌睡的状况及上课时是否会比较快乐等结果

研究工具

一、问卷调查法

此份问卷共有 11 道问题。第一题至第四题是学生自行检测自己的学习与行为表现，第五题至第七题是学生观察其他同学所得出的结果。第八题是一个整体的总结感受，学生认为此课前活动的进行与否有差别，第九与第十题为是否想要继续进行此活动及其原因。最后一题，第十一题则是学生对活动的感想或建议。

二、观察法

此课前活动进行为时大约 3 个多月，从本年度 2012 年第二学期 6 月中旬开始至九月下旬。观察结果为进行活动的老师，也就是我本身对学生在活动开始前、进行时和活动结束观察学生的学习与行为表现，观察方向为三点：

- I. 学生在进行时的专注力，包括是否讲话、分心与观望
- II. 学生在活动进行时第一分钟是否能很好的坐在各自的位子上，配合活动的开始
- III. 学生在活动结束后开始上课时的学习与行为表现为何

研究计划

一、目标

- I. 鼓励全校各班落实课前静心活动，藉由团体动力营造安定、沉静的学习氛围，让孩子们的心都能回到宁静的原点，开始每一节课的学习。
- II. 藉由每日、每节的静心练习，让孩子体会宁静的力量，并学会让自己宁静的有效方法，以提高学习效率并纾解考试焦虑和疲劳。

二、执行方式

- I. 上课钟响结束后，由每班班长 / 学科干部播放【宁静一分钟】音乐。
- II. 【宁静一分钟】的引导语为：

“深呼吸 合掌 放松 宁静下来 我们的心回到原点”

- III. 第一次播毕后，会再重复播放【宁静一分钟】的引导音乐两次。

三、整个静心活动全程时间约三分钟，第一遍播放时，老师可能尚在去教室途中，此时所播放的引导音乐，重在提醒学生安静坐好、逐渐进入静心状态，第二遍播放时，老师应该已进入教室，此时，请配合引导音乐，适当指导学生进行静心活动。在整个活动进行前，会对全体学生进行一场说明会，告诉他们进行此活动的目的和意义，并且提出需要大家注意的事项。

活动进行时需注意的事项为

- 1、不能发出任何声音，包括讲话、笑声
- 2、不能伏在桌子上
- 3、不能分心，望左望右

研究结果

一、问卷分析

综合四个班级的问卷结果

题目	很有效果 (%)	有效果 (%)	一点点 (%)	完全没有 (%)
1. 你觉得有减轻疲劳吗?	8.1	35.9	49.0	7.1
2. 你觉得自己有更专心上课?	1.5	30.8	61.1	6.6
3. 你觉得自己的讲话次数有减少吗?	6.6	29.8	50.0	13.6
4. 你觉得学习有比较快乐吗?	8.6	36.4	38.9	16.2
5. 你觉得班上的其他同学在上课时有比较安静吗?	3.5	20.2	49.0	27.3
6. 你觉得班上的其他同学有更加专心吗?	0.5	19.2	59.1	21.2
7. 你觉得换节时，其他同学能好好地坐在位子上吗?	10.1	16.7	32.3	40.9

8. 相比其他没有进行“心宁静一分钟”的节课，你觉得学习氛围是否有差别？

选项	有进行“心宁静一分钟”更理想	没差别	有进行“心宁静一分钟”更不理想
巴仙率(%)	71.1	27.9	1.0

9. 你希望这个活动继续进行吗？

选项	非常希望	希望	没意见	不希望	非常不希望
巴仙率(%)	21.7	40.9	33.3	3.0	1.0

分析

在个人自评部分，有高达 93% 的学生认为此课前活动有助于他们减轻疲劳。93.4% 的学生表示此活动有助于他们专心上课。83.9 比较的学生觉得学习会比较快乐。在对其他的同学进行观察，72.7% 的学生认为他们的同侪有比较安静上课。有 78.8% 的学生觉得其他的同学有更加专心。只有 59.1% 的学生认为其他同学能在换节时好好的坐在位子上。整体而言，有 71.1% 的学生认为有进行这项课前活动还是理想有效果的，而有 62.6% 的学生希望活动可以继续进行。

综合各班学生的意见后，班上大部分的学生都觉得会有一些的帮助。班上的秩序开始有一些些的改变，虽然变化不大，但是部分学生也了解成效是要一点一点地累积的。但是，也有部分的学生表示，班上部分同学只会在播放时安静下来，结束后又变回原样了。每个班级里都会有一些学生的纪律问题比较严重，但是他们能在这一两分钟的时间内配合，也是一个不错的开始，但是，更加需要的是如何与这些学生进行沟通与辅导，让学生能在班上配合从而使该生的违纪问题减少。

二、观察结果

这项课前活动在换节铃声响起后开始由干部或班长播放引导音乐，开始让学生们坐回原位，沉淀心情和思想，准备下一节课的到来。活动的一开始，学生总会在音乐播放的第二遍还是无法让自己能专心的坐在位子上，还是很散漫地直到老师进班才赶快坐回原位。因此，在活动初期，老师都提早在门口等候，让学生能够从他律（老师督促尽快坐好）到养成自律的习惯（引导音乐一开始播放，已经在原位做好）大约 2 周的时间大部分的学生就能养成这样的习惯，但是每一班还是会有几位学生没办法在老师到达课室前坐好。

引导音乐播放的一开始，学生都会很不认真地对待，会因为某些部分嬉笑玩闹，因此在每一次的播放后，都会特别提出今天的优点和要改善的缺点。活动进行大约1个星期的时间，学生已能够跟随音乐进行。

课前活动中期，初一班级的学生已能够在引导音乐开始播放时坐好，跟着引导音乐进行；初二的班级就还是需要干部和班长的协助方才能做到。在活动进行期间，还是会有学生不认真对待，觉得在浪费时间，因此在音乐播放时做功课或看书，直到老师巡视时给予提醒方才收起。

讨论与结语

在课前活动进行期间，还是会因为一些因素而影响音乐的播放，包括电脑、音响和网络问题等。综合各班的分析结果，大部分的学生还是对于这项课前活动保持着正面的态度，然而还是会有部分的学生抱持着不积极的想法。以一个科任老师所能尽的力量而言，我看到的是一个正面的方向。毕竟科任老师能与学生的互动时间与机会不比班主任或班导师来得多。

当然，在课前活动的引导音乐播放结束后，是否能趁着学生在处于比较宁静的状态下，让他们进行一些朗读或背诵，从而提高学习的质量，这也是其中一个此活动后期大家都希望看到的结果。

一个班级气氛的建立，有赖于整个班级里的学生一起配合而产生的。所以，就如同本校进行的班级整洁评比，我本身更倾向于像台湾凯旋国中般设立一个优质宁静班级的奖项，以一些外部的力量在活动进行的初期阶段促使学生培养这样的文化。

虽然完成一份教育研究的报告不简单，但是我相信，通过教育研究或实践的这一块，能够帮助我们的学生们解决他们长期所面对的学习问题和困难。同时，也能够让我们的老师不需每每一到班上就大开杀戒，让每个老师都能回到优雅的姿态上课。

附件一：各班级问卷结果

“心宁静一分钟” - 问卷整理

班级：J11

题目	很有效果 (%)	有效果 (%)	一点点 (%)	完全没有 (%)
1. 你觉得有减轻疲劳吗?	12.5	35.4	47.9	4.2
2. 你觉得自己有更专心上课?	2.1	25.0	64.6	8.3
3. 你觉得自己的讲话次数有减少吗?	2.1	27.1	52.1	18.8
4. 你觉得学习有比较快乐吗?	14.6	35.4	35.4	14.6
5. 你觉得班上的其他同学在上课时有比较安静吗?	4.2	18.8	35.4	41.7
6. 你觉得班上的其他同学有更加专心吗?	-	14.6	60.4	25.0
7. 你觉得换节时, 其他同学能好好地坐在位子上吗?	10.4	18.8	25.0	45.8

8. 相比其他没有进行“心宁静一分钟”的节课, 你觉得学习氛围是否有差别?

选项	有进行“心宁静一分钟”更理想	没差别	有进行“心宁静一分钟”更不理想
巴仙率 (%)	64.6	31.3	2.1

9. 你希望这个活动继续进行吗?

选项	非常希望	希望	没意见	不希望	非常不希望
巴仙率 (%)	29.2	56.3	39.6	4.2	-

班级：J13

题目	很有效果 (%)	有效果 (%)	一点点 (%)	完全没有 (%)
1. 你觉得有减轻疲劳吗?	4.1	30.6	57.1	8.2
2. 你觉得自己有更专心上课?	2.0	28.6	63.3	6.1
3. 你觉得自己的讲话次数有减少吗?	10.2	28.6	49.0	12.2
4. 你觉得学习有比较快乐吗?	6.1	40.8	38.8	20.4

5. 你觉得班上的其他同学在上课时有比较安静吗?	6.1	12.2	51.0	30.6
6. 你觉得班上的其他同学有更加专心吗?	-	14.3	57.1	28.6
7. 你觉得换节时, 其他同学能好好地坐在位子上吗?	10.2	10.2	34.7	44.9

8. 相比其他没有进行“心宁静一分钟”的节课, 你觉得学习氛围是否有差别?

选项	有进行“心宁静一分钟”更理想	没差别	有进行“心宁静一分钟”更不理想
巴仙率(%)	-	73.5	26.5

9. 你希望这个活动继续进行吗?

选项	非常希望	希望	没意见	不希望	非常不希望
巴仙率(%)	22.4	36.7	34.7	4.1	2.0

班级: J21

题目	很有效果 (%)	有效果 (%)	一点点 (%)	完全没有 (%)
1. 你觉得有减轻疲劳吗?	3.9	39.2	49.0	7.8
2. 你觉得自己有更专心上课?	-	39.2	56.9	3.9
3. 你觉得自己的讲话次数有减少吗?	7.8	27.5	58.8	5.9
4. 你觉得学习有比较快乐吗?	2.0	39.2	51.0	7.8
5. 你觉得班上的其他同学在上课时有比较安静吗?	2.0	21.6	56.9	19.6
6. 你觉得班上的其他同学有更加专心吗?	-	25.5	60.8	13.7
7. 你觉得换节时, 其他同学能好好地坐在位子上吗?	5.9	29.4	37.3	27.5

8. 相比其他没有进行“心宁静一分钟”的节课, 你觉得学习氛围是否有差别?

选项	有进行“心宁静一分钟”更理想	没差别	有进行“心宁静一分钟”更不理想
巴仙率(%)	74.5	25.5	-

9. 你希望这个活动继续进行吗?

选项	非常希望	希望	没意见	不希望	非常不希望
巴仙率 (%)	11.8	52.9	35.3	—	—

班级: J23

题目	很有效果 (%)	有效果 (%)	一点点 (%)	完全没有 (%)
1. 你觉得有减轻疲劳吗?	12.0	38.0	42.0	8.0
2. 你觉得自己有更专心上课?	2.0	30.0	60.0	8.0
3. 你觉得自己的讲话次数有减少吗?	6.0	36.0	40.0	18.0
4. 你觉得学习有比较快乐吗?	12.0	36.0	30.0	22.0
5. 你觉得班上的其他同学在上课时有比较安静吗?	2.0	28.0	52.0	18.0
6. 你觉得班上的其他同学有更加专心吗?	2.0	22.0	58.0	18.0
7. 你觉得换节时, 其他同学能好好地坐在位子上吗?	14.0	8.0	32.0	46.0

8. 相比其他没有进行“心宁静一分钟”的节课, 你觉得学习氛围是否有差别?

选项	有进行“心宁静一分钟”更理想	没差别	有进行“心宁静一分钟”更不理想
巴仙率 (%)	70.0	28.0	2.0

9. 你希望这个活动继续进行吗?

选项	非常希望	希望	没意见	不希望	非常不希望
巴仙率 (%)	24.0	46.0	24.0	4.0	2.0

附件二：各班同学的意见摘录

- 我觉得这个活动室有帮助到大家在个方面，虽然效果不大，但是一小点一小点效果可以慢慢累积啊！积少成多但还是看个人。
- 总比没进行的好。班上实在太吵了，至少安静一分钟吧。。。
- 因为同学完全没有把注意力放在学业上。换节期间还四处乱跑，甚至在班上与其他同学打闹和追逐。
- 班上很多麻雀，进行这个活动后有一小部分的同学（真的很小一部分而已）开始不太叽喳，所以认为可以继续进行。
- 当这首歌播着时，大家都会安静，没有像其他换节时那么吵，会比较舒服。
- 自从进行这个活动后，每当换节时会稍微安静（只有国语节）。我还是对学习不感到快乐，可能是压力。而且有些同学并没有很认真看待这活动，希望能有待加强！
- 进行与否我觉得班上吵闹是一定有的，就算我们静下来其他班也会吵，学习环境吵闹的话也是没效果。
- 我总觉得作用不大，或许这个是从不同角度的看法，我每天在想这一分钟里面哪里可能让全部人宁静下来，还是靠自己本分。
- 因为播给大家都不听，只会讲或做其他事，有的还笑或打架，知道老师来了才安静30秒。开两分钟的歌，只听30秒，根本是在浪费老师的心机。
- 觉得这项活动没意义，只是做给老师的一份功课。做完后，还是会恢复原型。
- 因为还没进行活动前，班上的秩序是蛮乱的，讲话的讲话；走过位的走过位等。自进行活动后，班上的秩序已经有明显的改善。所以我希望这项活动可以进行下去。

附件三：问卷调查表

尊孔独立中学
“心宁静一分钟”- 问卷调查 (活动后)

各位同学：

今年年中，为了提升与改善学生的学习品质，以便让学生更好的学习，我们进行了“心宁静一分钟”这项课前放松活动。这份问卷是为了了解你们对于这项活动的想法与意见。真诚的希望你们们的真心回馈，让我们以后的学习活动能做得更有效果、更棒！

刘逸彪老师
年级： 初中一 初中二 性别： 男 / 女

自从实行心宁静一分钟的活动后，

1. 你觉得有减轻疲劳吗？
 很有效果 有效果 一点 完全没有
2. 你觉得自己有更专心上课？
 很有效果 有效果 一点 完全没有
3. 觉得自己的讲话次数有减少吗？
 很有效果 有效果 一点 完全没有
4. 你觉得学习有比较快乐吗？
 很有效果 有效果 一点 完全没有
5. 你觉得班上的其他同学在上课时有比较安静吗？
 很有效果 有效果 一点 完全没有
6. 你觉得班上的其他同学有更加专心吗？
 很有效果 有效果 一点 完全没有
7. 你觉得换节时，其他同学能好好地坐在位子上吗？
 很有效果 有效果 一点 完全没有
8. 相比其他没有进行“心宁静一分钟”的节课，你觉得学习氛围是否有差别？
 有进行“心宁静一分钟”更理想
 没差别
 有进行“心宁静一分钟”更不理想
9. 你希望这个活动继续进行吗？
 非常希望 希望 没意见 不希望 非常不希望
10. 针对第9题的答案，提出你的原因。

11. 请说出你对活动的感想或建议。

~ 问卷结束。谢谢你的填写。~

附件四：台湾凯旋国中进行【心宁静一分钟】资料

2012年《生命教育在校園①》

宁静校园无霸凌

宋慧慈 100.10.14.

我相信所有的教育工作者都会认同下面这段话：「**教师心宁静，学生心就宁静；学生心宁静，校园就宁静；校园一宁静，霸凌就干净！**」

众多反霸凌方案中，我个人还是主张：**「预防」重于治疗！**与其等到霸凌事件出现了，才汲汲于灭火，不如营造可以让孩子宁静的学习环境，藉「境教」功效导引孩子收敛暴戾之气，藉「宁静」功法提升孩子主动学习的能量。所以，送给孩子一份宁静的礼物，应该是品德教育最值得开发的一块宝地。

宜兰县凯旋国中在陈杰勇校长的行政慧眼下，首创全国各级校园「**每一节课都从『宁静一分钟』开场**」的创举。陈校长从YouTube网站下载了「心宁静一分钟」影音档，透过全校广播系统，在每一节上课钟响完，连续播放两遍极有摄受感染力的一分钟平安禅，引导正值血气方刚的国中生，在「深呼吸」、「合掌」、「放松」三个易记也易做的简单口诀中，让浮躁的自己「宁静下来、宁静下来、宁静下来」，进而「让心回到原点」！只是两三分钟的「静心」，就可以帮助正处于学习压力高涨的国中生，学会自我「心的关照」和「行的觉知」。

九月的最后一天下午，我在无预警的恳求下，请陈校长陪同我亲验了凯旋国中在上课钟响后的校园宁静，望着一个个有如禅定般宁静的国中生，或双手合十，或两掌放膝盖，或闭目，或凝视，没有广播的催促声，没有老师的叫骂声，每间教室都是宁静的，整个校园也是宁静的！我当时的心情只有「感动」两个字！

十月的第一个星期五上午，在罗东镇公正国小举开了宜兰县辅导传承研讨会。我受邀分享「**有效提问让『正向管教』轻松愉快**」的对话教学策略。七个有效策略中的「情绪管理教学」，我临时起意邀请了在座的凯旋国中辅导室李苑翠主任现身说法，谈谈「心宁静一分钟」对国中校园的影响。听得我好兴奋唷！禁不住的要赞叹凯旋国中全校师长送给了孩子极其难能可贵的生命大礼！

李主任分享了四点她的看见：

- 一、原本嘈杂热闹的下课氛围，在「深呼吸」口诀后，居然立即就宁静下来；
- 二、因为在教室等候上课的学生都已经是静心状态，老师进教室当然也会从静心状态开口，自然就少去了过去师长纠正训诲学生的暴戾之气，可以想见：不管是教师的「教」，或学生的「学」，当然就更有能量啰！

2012年《生命教育在校园①》

三、不可避免的，总会有一些因公、因病、因、、、而无法准时进教室的学生，自从有了「心宁静一分钟」的影音播放后，走在走廊上的迟到学生，会为了全校的宁静气氛，而自动轻声细语；

四、更不可思议的是，办公室讨论学生个案的老师，也受到「深呼吸」口诀的影响，再自然不过的就降低了声量，当然对学生的怒气也就削减了一大半！

因为是亲身经历，所以李主任虽然是临危授命，依然可以在完全没有准备的情境下，极有结构的侃侃而谈。在李主任幽雅笑容的分享中，我听到了一份有着教育良知的成就感，我相信那也是凯旋国中全体教职员工的成就感，因为在陈校长的带领下，所有的大人都意识到：**其实现在的孩子什么都不缺，唯独缺了一份宁静！只要孩子心中多一份宁静，就自然少一份霸凌；班级多一个孩子的宁静，就多一颗和平的种子。**

「世界和平」当然是指日可待！

暑假，我已经培训了第一期「心宁静」情绪管理教学的种子教师。开学以来，陆陆续续传来各级学校老师们的教学成果分享，尤其原本让老师们伤透脑筋的过动、好动或情绪容易失控的孩子，因为学习「心的关照、行的觉知」，对老师们的班级经营都有明显的疗效。

马上就要展开第二期种子教师培训，期待有更多老师一起来送给孩子一份宁静的礼物，特别是从事特殊教育的老师们，更欢迎来体会「教师心宁静，学生心就宁静」的奥妙唷！

心宁静-情绪管理教学

宁静

是宇宙最大的能量

让每一天的学习

从宁静开始

找回自己

从心出发

快乐学习



宁静的老师 气质好

宋慧慈 100.12.17.

宁静的孩子，能量高；宁静的老师，气质好；
宁静的爸妈，没烦恼；宁静的家庭，乐逍遥；
宁静的班级，真好教；宁静的校园，霸凌消！

这一段口白，是我今天下午参加新北市政府假新庄区体育场所举办、属于灵鹫山教团推广「全球宁静运动」系列活动，名为「幸福新北市 宁静好城市」的周末户外聚会的开场。我期待透过这四十八个字的见证分享，可以接引更多朋友学会宁静的方法，进而享受宁静的好处。

我之所以有信心喊出那四十八个字，勇气来自 youtube 上的一段 15 分钟短片，
<http://www.youtube.com/watch?v=r4JXXN30ANw&feature=youtu.be> 影片内容收录了宜兰县凯族国中全体师生的每一节课，都从「宁静三分钟」开始的体验与分享。受访者从学生、老师到校长，无一不是侃侃而谈，内容平实，叙述诚恳，足见宁静体验的受惠多深刻！

能有这么精采的一段纪录，绝对要归功于该校陈志勇校长极有智能的行政推动三部曲：「激励」老师做对的事、「扶持」老师坚持做对的事、「关怀」老师在做对的事情时的困扰。

2012年《生命教育在校园①》

如：推动前的一封信

亲爱的老师您好：

从本周开始，学校将全面推动「宁静三分钟、学习真轻松」的课前静心活动，这个静心活动的进行程序如下：

1. 紧随上课钟声之后，学校广播将会播出「宁静一分钟」的引导音乐。
2. 宁静一分钟的引导语为：
深呼吸 合掌 放松 宁静下来 我们的心回到原点
3. 第一次播毕后，会再重复播放「宁静一分钟」的引导音乐一次。
4. 整个静心活动全程时间约三分钟，第一遍播放时，老师您可能尚在进教室途中，此时所播放的引导音乐，重在提醒同学安静坐好、逐渐进入静心状态，第二遍播放时，老师您应该已进到教室，此时，请老师配合引导音乐，适当指导同学进行静心活动。
5. 音乐声停止，正式上课。

亲爱的老师，这简短的课前静心活动，也许会耽误您一分多钟的上课时间，不过，请您放宽心，因为如果每一节课，学生都能够回到心的原点，从宁静出发开始学习，学习效率一定会有所提升。另外，部分学生，刚开始可能无法适应，这时请您只要引导他闭上眼睛，静静听着引导音乐即可，我们相信，在潜移默化的氛围中，一段时间后，孩子一定能沉静下来，并且更有能量好好学习。感谢您的协助！祝
教学愉快

校长 陈志勇敢上 2011.9.19

如：推动一周后的调整倡导

「宁静三分钟、学习真轻松」课前静心活动注意事项

亲爱的老师您好：

上周起，我们学校全面推动「课前静心活动」，感谢您的协助，各班同学大多能依照广播引导语：**深呼吸 合掌 放松 宁静下来** 我们的心回到原点去学习，让自己的心沉静下来。

不过，因为实行初期，有些同学难免不习惯，所以未能确实按照引导语练习静心，也因而无法在宁静中受益，实在很可惜！这时，如果任课老师能适当的要求与指导，相信就能给予这些同学适时的协助。因此以下几点需要您的配合：

1. 依正常时间，您进入到教室时，广播应该仍在播放宁静指导语，如果您任教的班级，已全班进入静心状态，这时要有劳您宁静的陪伴，**相信有您的静心加持，虽然只有短短的一分钟，孩子的心一定会更加沉静，学习也会更有效率。**
2. 如果，您进到教室时，广播仍在播放宁静指导语，班上同学却出现听若罔闻、各做各事或吵杂嬉闹的状况，这时，**请您无须急切怒斥，只要坚定温和的请同学闭上眼睛，安静地听着广播引导语即可，因为只要安静地听，就能够帮助孩子的心逐渐沉静下来。**
3. 为了让这样的静心活动更加落实，使孩子受益，本周起各处室将会有督导老师，不定时检核各班实施情形，并列入班级秩序评分加减分项目，请协助提醒同学注意，**其实这正是从「他律」引导孩子到「自律」的过程。**

亲爱的老师！「学须静也」、「宁静以致远」，请您不要小觑这简短一分多钟的静心活动，如果我们的孩子在这个青春年少的阶段，能够在这样每日、每节的静心活动中，体会到宁静的美好和学会宁静的的方法，一定会对他们的人生有很大的帮助。因此值得您我一同来努力！

再次感谢您的协助与用心

校长 陈志勇敢上 2011.9.26

如：水到渠成所推出的「优质宁静班级」奖励办法

亲爱的老师：

感谢您对「课前静心活动」的协助与支持，使这个简短的课前活动，带给了全校师生每一节课宁静的开始，惟为让活动更为落实，使孩子能在宁静中真正受惠，因此学校拟定了「优质宁静班级」奖励办法，将于下周开始实施，希望藉由团体动力营造安定、沉静的学习氛围，让孩子体会宁静的力量，并学会有效的宁静方法。

这个奖励办法需要您协助的地方是，当您进到任课班级时，如静心音乐尚在播放，而您所任课班级绝大多数(约95%)同学都能

- (1) 闭眼(必须确实做到)
- (2) 双手合掌(可依个人习惯略为调整)
- (3) 端正坐好(不低头、不趴睡、不左顾右盼)

则请您不吝给予签名认可(室外课无须采计)。

检附本校「优质宁静班级」奖励办法，请参照惠予协助，不胜感激。

敬祝

教安

教务处敬启 100.10.27

如：设想周延的「优质宁静班级」奖励办法

宜兰县立凯旋国民中学「优质宁静班级」奖励办法

一、目标

1. 鼓励全校各班落实课前静心活动，藉由团体动力营造安定、沉静的学习氛围，让孩子的心都能回到宁静的原点，开始每一节课的学习。
2. 藉由每日、每节的静心练习，让孩子体会宁静的力量，并学会让自己宁静的有效方法，以提高学习效率并纾解考试焦虑。

二、符合奖励原则

1. 上课钟响结束，第一遍静心音乐播放时，全班绝大多数（约95%）同学都能快速回到座位，安静坐好，跟着静心指导语的引导，慢慢沉静下来。
2. 第二遍静心音乐播放时，全班绝大多数（约95%）同学都能
 - （1）闭眼(必须确实做到)
 - （2）双手合掌(可依个人习惯略为调整)
 - （3）端正坐好(不低头、不趴睡、不左顾右盼)专注跟着静心指导语：**深呼吸、合掌、放松、宁静下来、我们的心回到原点的引导**，慢慢宁静下来。

三、奖励认定方式：

1. 内部任课教师认可：每节任课教师于进班时，观察任课班级实施静心情况，如符合奖励原则，则给予认可一次。
2. 外部巡视教师认可：每天会有外部巡视教师不定时巡查各班实施静心情形，如符合奖励原则班级，则每次给予认可一次。

四、奖励标准：

1. 凡班级每周同时取得任课教师认可15次及外部巡视教师认可5次者颁给「宁静班级」奖状一帧。
2. 连续五周得到「宁静班级」者，颁给本校「优质宁静班级」奖牌，全班同学记小功乙次。
3. 未达「优质宁静班级」奖励标准班级，每累计班级任课教师认可60次，全班同学记嘉奖乙次，一学年以不超过三次嘉奖为原则，如班级后续达到「优质宁静班级」奖励标准，则以最高奖励记小功乙次为原则。

五、预期效益

- （一）每个班级都能重视课前静心活动，帮助每个孩子确实学习静下心来，让「随时能保持宁静」成为孩子的生命特质与能力，进而开发学习潜能。
- （二）全校大部分班级成为「优质宁静班级」，形塑安定、沉静的优良校风。

六、本计划经导师会议讨论后陈校长核定后实施，修正时亦同。

宜兰县立凯旋国民中学「优质宁静班级」内部任课教师认可表

本表由班长负责于每节开始上课前，请任课教师依班上实施静心状况给予签名认可。每周五放学前请导师签名后送交教务处课务组统计，经内、外部认可符合奖励标准者，获选为当周「宁静班级」。（当周满15次认可，即可免请老师再签名认可）

认可周次：第 周 日期： 月 日至 月 日

次数	日期	节次	上课科目	认可教师签名	认可打勾
1	月 日 (星期)				
2	月 日 (星期)				
3	月 日 (星期)				
4	月 日 (星期)				
5	月 日 (星期)				
6	月 日 (星期)				
7	月 日 (星期)				
8	月 日 (星期)				
9	月 日 (星期)				
10	月 日 (星期)				
11	月 日 (星期)				
12	月 日 (星期)				
13	月 日 (星期)				
14	月 日 (星期)				
15	月 日 (星期)				

年 班：

导师签名：

2012 年《生命教育在校园 ①》

宜兰县立凯旋国民中学「优质宁静班级」外部巡视教师认可表

认可周次：第 周 日期： 月 日 至 月 日

巡查日期	节次	巡查班级						备注
月 日 (星期)								通过认可打勾
月 日 (星期)								
月 日 (星期)								
月 日 (星期)								
月 日 (星期)								
月 日 (星期)								
月 日 (星期)								
月 日 (星期)								

巡视教师签名：

※ 外部巡视教师原则上每天选择一节次巡视，并可视需要增加巡视次数，巡视认可标准请确实依奖励原则检核。

当陈校长寄来以上的推动历程分享时，还写了几句话送我：

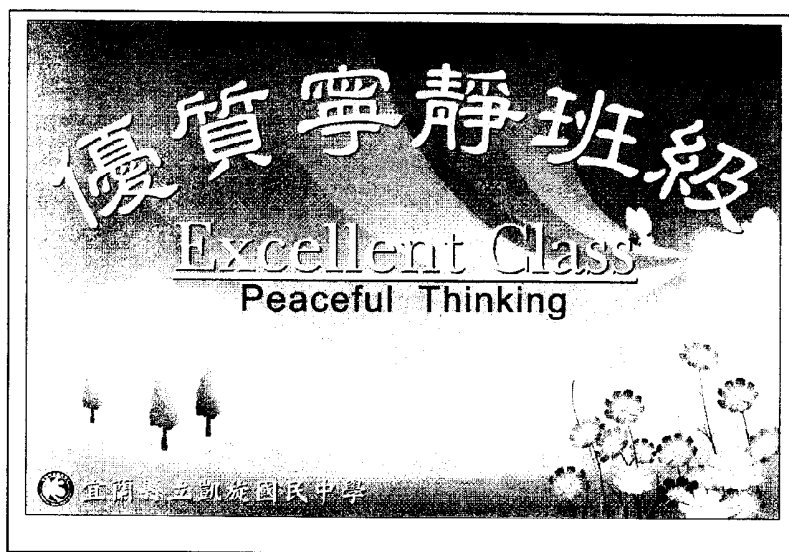
敬爱的慧慈老师：

感恩您对凯旋推动心宁静运动的协助与鼓励，因为有您，为许多孩子的心田播下了宁静的智能种子，相信这将会是凯旋的孩子，最美好的生命礼物。无尽的感恩!!

凯旋国中 陈志勇敬上

哎呀!想当初，我不过是基于「好东西跟好朋友分享」的一份鸡婆心为之，能有今天的宁静成果，完全是陈校长领导有方；但，也真真实实的让我印证了领导学上一再强调的「有什么样的领导者，就有什么样的追随者。」

比起其他学校的国中生，凯旋的孩子，确实多了一份福报！我真想模仿凯旋国中全校老师的用心，送给凯旋国中一面「优质宁静校园」的吊牌！



资料来源

吴清山、李锡津、刘缅怀、庄贞银、卢美贵：《班级经营》，第20、21、435和436页

正向成长中心：“融合对话，推动生命教育的有效策略”研习会手册

感恩与感谢

修研处全体同仁，谢映红师的指导、叶伟康助理的问卷整理和叶家强师尽力的协助、每一位学生的配合、以及我的同事们的加油与打气。