

# 新北市立鶯歌國中 104 學年度「心寧靜運動」實施計畫

## 一、目標:

- (一)鼓勵全校各班落實課前靜心活動，藉由團體動力營造安定、沉靜的學習氛圍，讓孩子的心都能回到寧靜的原點，開始每一節課的學習。
- (二)藉由每日、每節的靜心練習，讓孩子體會寧靜的力量，並學會讓自己寧靜的有效方法，以提高學習效率並紓解生活中的焦慮感。

二、辦理單位:由學務處規劃，行政團隊與全校教師共同辦理執行。

三、實施時間:第一節至第八節課，每節上課鐘響後，請各輪值巡堂教師於上課前提早至內集合場協助活動實施與推動。

## 四、實施方式:

- (一)上課鐘響結束，第一遍靜心音樂播放時，全班絕大多數(約 95%)同學都能快速回到座位，安靜坐好，跟著靜心指導語的引導，慢慢沉靜下來。
- (二)第二遍靜心音樂播放時，全班絕大多數(約 95%)同學都能
  - 1.閉眼(必須確實做到)
  - 2.雙手合掌(可依個人習慣略為調整)
  - 3.端正坐好(不低頭、不趴睡、不左顧右盼)
- (三)專注跟著靜心指導語:深呼吸、合掌、放鬆、寧靜下來、我們的心回到原點的引導，慢慢寧靜下來。

## 五、評量方式:

- (一)每節任課教師於進班時，觀察任課班級實施靜心情況，如全班能準時進教室、坐定位、安靜實施，則給予認可一次。

## 六、獎勵方式:

- (一)凡班級每週同時取得任課教師認可 25 次者頒給「寧靜班級」獎狀一幀。
- (二)每週將於學務處布告欄公告各班認可次數，每次段考期間每週均達 25 次得到「寧靜班級」者，頒「寧靜班級」獎狀一張。
- (三)段考週、模擬考與校外活動的年級，當週不列入「寧靜班級」累計。
- (四)受各行政處室人員登記未準時進教室(除因公務之外)、未坐定位、未安靜實施班級，登記一次扣除累積次數一次。
- (五)如達上述規定將頒給本校「優質寧靜班級」獎牌一只，全班同學穿著便服一日。
- (六)整學期共榮獲三次優質寧靜班級者，全班登記嘉獎乙次。

## 七、預期效益

- (一)每個班級都能重視課前靜心活動，幫助每個孩子確實學習靜下心來，讓「隨時能保持寧靜」成為孩子的生命特質與能力，進而開發學習潛能。
- (二)全校班級成為「優質寧靜班級」，形塑安定、沉靜的優良校風。

八、本計畫奉核校長後實施，修正時亦同。