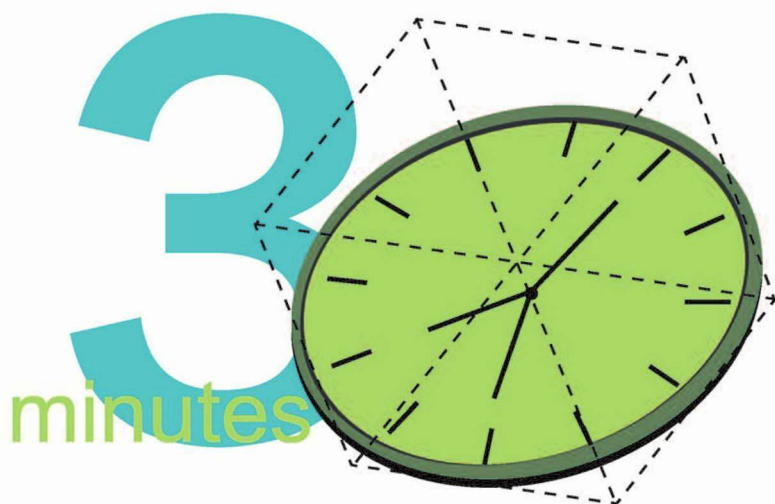




三分钟激励法

课堂注意力把控艺术

3 Minute Motivators

[加] 凯西·帕特松 (Kathy Paterson) / 著 戴华鹏 杨茵 / 译



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

- 围困中的教育：探寻更好的发展路径
- 零距离师生关系
- 牛教师教阅读
- 过招课堂熊孩子
- 爱上教书：教师职场压力管理
- 新教师的 101 个意外
- 极度空间：整合科技、教育学和变革知识
- 极富空间：新教育学如何实现深度学习
- 参与式教学的五个维度：教师实践指导手册
- 学习引领者：学区、学校和教师如何提升学生成绩
- 好教师是“养”出来的：校长的管理启示
- 三分钟激励法：课堂注意力把控艺术
- 拯救校园：台湾基础教育改革现场实录
- 会问才会学习：引领学生提问的实训策略
- 让教学成为神圣的艺术
- 支架式教学：培养独立学习能力
- 问题实践：教师研究者指南
- 我有话要说：如何引导孩子正确有效地表达
- 新教师的成功之道
- 做最棒的老师：课堂成功的秘密
- 每位老师都需要知道的心理学

三分钟激励法

课堂注意力把控艺术

如今要想让学生保持兴趣和专注，需要使用一点儿“魔法”。三分钟激励法试图通过提供丰富的激励活动来解决这个问题，这些活动可在任何课堂即时使用。此外，大多数小活动可以很容易地作为各类课程的预备活动使用。一旦你尝试过其中的一些，我相信你会同意，它们确实充满魔力。

用开放的心态使用他们吧，祝你玩得愉快！

3 Minute Motivators



微信公众号



天猫旗舰店

封面设计：新想设计

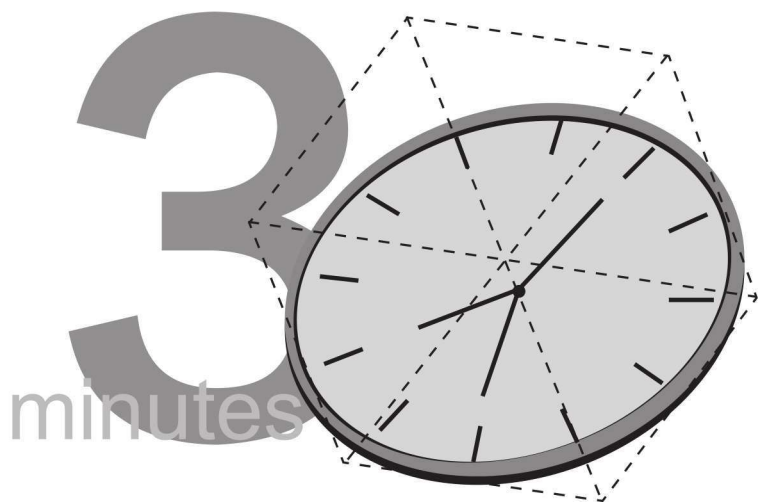
上架建议：教育类 教师教育

ISBN 978-7-5621-8695-3



9 787562 186953 >

定价：35.00元



三分钟激励法

课堂注意力把控艺术

3 Minute Motivators

[加] 凯西·帕特松 (Kathy Paterson) / 著 戴华鹏 杨茵 / 译



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

三分钟激励法 : 课堂注意力把控艺术 / (加) 凯西·帕特松 (Kathy Paterson) 著 ; 戴华鹏 , 杨茵译 . —

重庆 : 西南师范大学出版社 , 2017.5

书名原文 : 3 Minute Motivators

ISBN 978-7-5621-8695-3

I . ①三… II . ①凯… ②戴… ③杨… III . ①课堂教
学 - 教学研究 IV . ① G424.21

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 071087 号

Original title: 3 Minute Motivators

Written by Kathy Paterson

Copyright 2014 by Pembroke Publishers

All rights reserved.

The simplified Chinese translation rights arranged through Rightol Media (本
书中文简体版权经由锐拓传媒取得 Email:copyright@rightol.com)

三分钟激励法 : 课堂注意力把控艺术

著 者 : [加] 凯西·帕特松

译 者 : 戴华鹏 杨 茵

责任编辑 : 张燕妮

封面设计 :  设计

排 版 : 重庆大雅数码印刷有限公司·吴秀琴

出版发行 : 西南师范大学出版社 地址 : 重庆市北碚区天生路 1 号

邮编 : 400715 市场营销部电话 : 023-68868624

经 销 : 新华书店

印 刷 : 重庆紫石东南印务有限公司

开 本 : 720mm × 1030mm 1/16 印 张 : 13.5 字 数 : 268 千字

版 次 : 2017 年 8 月第 1 版 印 次 : 2017 年 8 月第 1 次印刷

著作权合同登记号 : 版贸核渝字 (2017) 第 081 号

书 号 : ISBN 978-7-5621-8695-3

定 价 : 35.00 元

引言

这是一本关于“魔法”的书！正如每位教师所知道的那样，最好的教学总是含有一个“魔法”元素——或是在教师的角色中，或是在课堂的呈现中，亦或是在学生的动机中。没有一点儿“魔法”，教学将变得平凡单调，学生们缺乏灵感，课堂苍白无力，且容易被学生们忘记。请思考如下情况：

从前……

学生们总是坐立不安。当布莱克老师试图引导学生们学习解题步骤时，她注意到有几个学生在轻声低语，有两个学生正做着梦，另一个在骚扰前排的同学，当然，他们大多数人脸上显出让人熟悉的茫然感——眼神里透着“没人在家”的凝视。那一刻，灿烂的春日暖阳透过窗户，她意识到这样的场景绝对比她的课堂更能吸引人。于是，她停止授课去观察学生们能否自觉地重新集中精力；然而他们当中的大多数人甚至没有注意到她已经停止了授课。

教师们很熟悉这种场景。可以肯定地说，大多数教师，尽管不是所有的，都经历过类似的情况，并且可能是，越来越频繁地与这些“无动机/注意力不集中综合征”（UUSS）的学生们做斗争。

为何会出现这样的情况？是什么让我们接近我们的学生变得如此困难，更别说去教他们？是否有一个方法可以唤醒他们，打开他们的心灵，让他们持续参与课堂学习，并对课堂感兴趣？是否有一个与让这些年轻人每天都受到感官刺激轰炸的高科技世界竞争的秘密方法？

是的，我认为有！请思考对比下，如下这个“之后”的景象。

之后……

布莱克老师大声地摇动起手中的小手鼓。所有同学的目光立刻转向她,同学们也停止了交谈。她预先准备好的提示道具已经起了作用。然后她轻声说:“我可以看到我已经失去了你们大多数人的注意力,现在是重新集中注意力的时间!让我们玩一个小游戏……”“玩耍”和“游戏”这两个词吸引了学生的注意力。他们熟悉集中注意力这个环节,并且喜欢这些简短的感叹词。“转向你们的邻座,”布莱克老师继续道,“让我们摇起来!”(参看第84页。)学生们立刻沉浸在这个活动中,欢笑,交谈,尝试摇出老师所说的那个数字。过了大概一分钟,布莱克女士再次摇动起她的小手鼓终止了这个活动。“谢谢大家能按时停下来,”她真诚地说道,“现在既然我们已经‘摇’出去一些过剩的精力,是时候回到学习上了……”学生们重新集中了注意力,又回到了学习任务中去。这一次,所有的目光都集中在老师身上。

以上场景中的这位老师运用了一点儿小“魔法”,重新集中了学生们的注意力。她为学生们过剩的精力找到了一个发泄口,然后通过一个轻松活跃的小活动有效地吸引学生回到她的课堂。让学生们在同一时间得到放松和受到激励是完全可能的,也是可行的。当精力被引导时,它成为“有品质”的精力,并带有一种与生俱来的镇静成分。作为重新集中注意力的手段,三分钟激励法提供的正是刚才那样的方法。它们是一些简单的活动,适用于任何年级,任何科目,以及任何多样化的教室。我甚至将三分钟激励法用在参加会议和研讨会的大学生和成年人身上,同样获得了巨大的成功。

《三分钟激励法》便是这些小活动的一个合集,这些活动可以在课桌上、课桌旁,或者课桌间的走廊间开展,教师们甚至不需要做太多的准备,仅需利用一些小道具或是偶然用纸和铅笔即可。设计这些活动的目的在于,让所有的学生都以有趣的方式参与到大约三分钟的活动,然后把注意力转回到他们手头的学习任务上。很神奇吧!

但是为什么说这些活动是必不可少的呢？难道不应该让学生们自主地去学习吗？他们不应该在智力上得到增长吗？难道他们就不懂得作为人类成长的个人需求吗？我相信每个问题的答案都是肯定的；但当今社会太多重量级的感官轰炸和那些让人心神恍惚的娱乐消遣，让课堂学习显得枯燥单调，缺乏真实感。

仔细想想学生们的世界。当他们经常看到沉闷暗淡的课程时，当他们被 MP3、智能手机、平板电脑、电子书以及无数高科技的电子游戏等所淹没时，孩子们怎么可能会兴奋和被激励？当他们每天都接受着来自网络的大量刺激的信息并饱受诱惑时，他们怎么可能在课堂上集中注意力？当他们一心只想着自己的相机、游戏、智能手机、家庭娱乐系统的时候，他们怎么能够专心地坚持完成课堂作业？

如今要想让学生保持兴趣和专注，需要使用一点儿“魔法”。三分钟激励法试图通过提供丰富的激励活动来解决这个问题，这些活动可在任何课堂即时使用。此外，大多数小活动可以很容易地作为各类课程的预备活动使用。一旦你尝试过其中的一些，我相信你会同意，它们确实充满魔力。用开放的心态使用他们吧，祝你玩得愉快！

前言

“回应,非反应。聆听,勿讲述。思考,勿臆想。”

——瑞吉卢珂 Raji Lukkor,《心灵的朝圣》:十日修炼

这句话为《三分钟激励法》的修订版提供了理论基础。通过使用本书,老师们将能有效地回应、聆听和思考学生们的日常需求,从而与之增进联系、调整节奏、统一步调。

试想一下这样的情景:在某个交通路口,喧闹闪烁的路障在列车接近时降下来,迫使司机们停车等候。当路障升起时,司机以最快速和最大程度保障安全的情况下恢复行车。但是,如果路障没有能够成功降下来,司机没有立刻停车,这必将引发灾难。路障相当于一个快速的短暂休息,类似地,《三分钟激励法》也提供了这样一个快速的短暂休息时间,创造出这样的短暂休息时刻,通常在不妨碍课堂整体流程的情况下,让学生的注意力得以中断休息。

每天,我们都要设法去激发学生的内在动机、应对焦虑的情绪、设定较高的学习目标,并且还要为学生们提供诚实的反馈。有时候,几分钟的即兴玩乐,重新调整精力,或者简单的分心,均可以在实现这些目标的过程中创造奇迹。这一直都是这类快速小活动的目的所在,但我认为这些小活动可以发挥更大的作用。

很显然,当今的学生每天都在遭受感官刺激的即时轰炸。那么,学生的沟通方式是否只能局限于用短信交流?教师是否也只能通过技术设备和媒体去联系他们的学生呢?不,完全没有必要。我们知道,良好的教学,在青少年社交、情感和智力的发展中永远是必不可少的。我相信,或许有一种不需要科技手段就可以成就一个伟大的老师的方法,这种方法包括使用三分钟激励法作为区别于科技手段的突破口。

《三分钟激励法》也可以用作应对挫折和压力的工具。以我本人作为教师和指导教师的经验来看,在学校里,令人失望的课堂学习气氛屡见不鲜,这可能会导致教师们的失望,这反过来又可能导致更为对立的课堂行为。这不禁让我思考:能否有一个重新集中注意力的方法可以快速积极地改变这种消极的状况?

所以《三分钟激励法》的这个新版本不仅保留了原书中使用过的真实活动,还增加了全新的、高科技的精彩活动,同时也探索了与身心健康相关的活动。我希望这些活动能够成为教师们的好帮手,让他们的教学更加容易,也使学生更多地参与课堂、集中精力、激发学习动机并增强自我意识。事实上,我知道这就是目前的实情。接下来的故事是在2013年北亚伯达(加拿大西部的一个省)教师大会上,一位年轻老师告诉我的。我也许不能完全描述出她的亲身感受,但我会尽量准确地重复出她的原话:

《三分钟激励法》拯救了我的人生!那是我第一次教初中,我所做的一切努力都付诸东流。每一堂课都是失败的。学生们从不集中精力,他们所想做的就是和周围的人交头接耳,嬉戏打闹,或者在课堂上睡觉。七年级学生的情况是最糟糕的。我每天都害怕面对他们,以至于我开始讨厌我的工作。在我快要放弃这份工作的时候,一个朋友给了我一本《三分钟激励法》。几天之后,真的,事情发生了彻底的改变。谁了解七年级的学生竟然喜欢“老公爵”?或者谁又知道他们竟然会如此积极参与“动物农场”这个游戏?这一切确实让我感到惊讶。但它真的起作用了。课堂活过来了!我们一起欢笑,一起学习。我认真阅读了这本书的每一页——它是我值得依赖的好朋友,它拯救了我的事业!

在这世界上,没有任何事物能像笑声、微笑和幽默一样具有感染力,并且,正如这位老师所发现的那样,《三分钟激励法》中的大多数活动正是利用了这些方面的特质。此外,

积极的思维、运动、静止、糊涂、玩耍、沟通、认知,锻炼和心理
健康等均(在活动中)得到了运用。

既然我以一句引用的话语开了头,那就让我用一句瑞典
谚语结束吧:

少些恐惧,多些希望;少吃点,多咀嚼;少些牢骚,多
做深呼吸;少些闲聊,多讲正事;多些关爱,所有的美好
都将属于你。

我希望这版《三分钟激励法》能够引导所有教师和学生
们同憧憬、共呼吸、一起去爱、去学习。

目 录

第一章 课堂中的三分钟激励法	1
不仅是动机	1
选择正确的三分钟激励活动	4
三分钟激励活动总览表	13
使用三分钟激励法的步骤	29
第二章 课桌活动	30
平静下来	30
1. 腹式呼吸法	31
2. 收集云朵	32
3. 听见色彩	32
4. 魔法飞毯	33
5. 想象一下	34
6. 时光机器	35
7. 巧克力和砖块	36
8. 戳泡泡	37
9. 接地练习	37
10. 拥抱大树	38
11. 沉默的尖叫	38
12. 一无所有!	39
13. 神秘的钥匙	40
14. 飞起来!	41
15. 轻如羽毛的手臂	42
16. 猫姿势	42
17. 望远镜	43
18. 罐子里的笑话	43
19. 校园趣事	44
20. 泡泡之旅	44
铅笔和纸	45
21. 涂画, 揉皱并撕碎	46
22. 禅意园	46
23. 一分钟记忆	47
24. 把我关进笼子	47
25. 圆圈和方块	48
26. O's 和 X's (翻转五子棋)	48
27. 两厘米的小道	49
28. 拼凑字母	49
29. 词乐透	50
30. 想象中的帽子	50
31. 无限延伸的线	51
32. 听音作画	52

33. 疯狂的数字	53	41. 雪花玻璃球画	59
34. 纸上流言	54	42. 镜像	60
35. 合写的故事	55	43. 空中书写	60
36. 泰迪熊还是老虎	56	44. 线条大挑战	61
37. 放大显示	56	45. 涂鸦人	61
38. 我的优缺点	57	46. 给我画一张图	62
39. 混合拼字	57	47. 快乐感恩	63
40. 盲人画画	58		

第三章 嗨起来 64

活跃起来 64

48. 打开—闭合—摆手	65	58. 平衡动作	73
49. 木偶大师	66	59. 当头一棒	74
50. 吹玻璃	67	60. 拍膝盖	74
51. 生活的节奏	68	61. 暴露—隐藏	75
52. 雷雨	68	62. 正面还是反面	76
53. 吹气球	69	63. 冰块	76
54. 不准动!	69	64. 快速的脚步	77
55. 冷—热—无	70	65. 在你的怀里	77
56. 黏住了!	71	66. 圈圈圆圆圈圈	78
57. 临时冻结	72	67. 融化	78

参与其中 79

68. 摇数字	80	76. 魔法镜子	85
69. 全部颠倒	81	77. 在我手中轻敲	86
70. 气球大战	81	78. 盲走	87
71. 幸运的High和Low	82	79. 泰迪熊或灰熊	88
72. 有样学样	83	80. 疯狂变身	89
73. 身体与颜色	83	81. 这样做! 那样做!	89
74. 音乐沙袋	84	82. 随着圆圈转动	90
75. 一起摇摆!	84	83. 信赖我	91

84. 泥塑	92	87. 黏在地上	95
85. 握住我的手	93	88. 绷着脸的人	95
86. 沙包闪电战	94		
声音与运动			96
89. 喧闹的“哪儿也不去”	97	99. 疯狂乱转	105
90. 人的一生	98	100. 柯达一刻	106
91. 移动它	99	101. 你所在的形状	107
92. 这样走	100	102. 吹笛手	108
93. 喧闹与缠绕	101	103. 发射!	109
94. 爆炸	101	104. 单词拼写链	110
95. 老公爵再次到访	102	105. 跟着节拍朗读	111
96. 走或停	103	106. 蜂鸟与乌鸦	112
97. 会面与问候	103	107. 同厂制造	112
98. 如果感到幸福……	104		
第四章 交流起来			113
单词与声音			113
108 “喋喋不休”	114	115. 农场运动	119
109. 胡言乱语	115	116. 打上标点!	120
110. 奥斯卡	116	117. 爆米花	121
111. 交互式单词	117	118. 字母表金字塔	121
112. 报数	117	119. 为“3”拍掌	122
113 “三呼万岁”	118	120. 编号的字母	122
114. 一起吟诵	119	121. 快速接住	123
对话活动			124
122. 以歌代话	125	127. 你做了什么?	129
123. 我是你	126	128. ____人们	130
124. 按字母表说	127	129. 你不能说话	131
125. 慢动作	128	130. “是的,但是”无法忍受的事	131
126. 一箩筐的问题	128		

131. 快乐的游戏	132	135. 用第三人称交谈	136
132. 幸运的是/不幸的是	133	136. 高低之间的对话	136
133. 我欣赏……因为	134	137. 可怜的我!	137
134. 但愿有……	135	138. 我是谁?	137
头脑风暴			138
139. 10句话中的故事	139	149. 雨伞之下	147
140. 不同角度看问题	140	150. 大词与小词	147
141. 真正的意思是……	141	151. 全都是借口	148
142. 同义词	142	152. 分解	149
143. 最佳搭配	143	153. 单词扩展	149
144. 单词网球	144	154. 如果它们可以说话	150
145. 变形记	145	155. 第一和最后	150
146. 重组/重构/刷新	145	156. 上面/下面	151
147. 神秘的单词	146	157. 完形填空	151
148. 快速问答	146	158. 挑战矛盾修辞法	152
第五章 超越三分钟			153
159. 障碍赛	154	173. 动作电话	168
160. 让我们 Quiggle	155	174. 超级英雄	169
161. 给我一条线索	156	175. 厕所故事	169
162. 请具体一点	157	176. 算命先生	170
163. 规则统治一切!	158	177. 听音画像	171
164. 让“背”讲话	159	178. 我最喜欢的字母	172
165. 像这样讲故事	160	179. 我认识你!	173
166. 有意义还是没意义?	161	180. 没有它我们也能活	174
167. 这是我的故事	162	181. 不寻常的用法	174
168. 专家	163	182. 不公平的测试	175
169. 猜动词	164	183. 两个真相一个谎言	176
170. 永恒之后	165	184. 一闪一闪亮晶晶	177
171. ScraPPlE “拼词游戏”	166	185. 一点一点地啃	178
172. 情绪诗	167	186. 米球摇滚	179

第六章 今天与明天	180
科技泛滥	180
187. 事实或虚构	181
188. 那时和现在	182
189. 好的, 坏的, 十分糟糕的	183
190. 科技搜索	183
191. 回到过去	184
192. 科学术语填字游戏	184
193. 不同寻常&独一无二	185
194. Web 2.0	185
195. 科技词汇赛	186
196. 与科技相关联	186
197. 按字母顺序谈论科技	187
198. 需要一个App	187
199. 它曾经是……	188
释放压力	189
200. 强颜欢笑	190
201. 假装打哈欠	191
202. 响亮的沉默	191
203. 在颜色中跳跃	192
204. 肺部风箱	192
205. 努力/成就的联系	193
206. 敲打法	193
207. 耳朵瑜伽	194
208. 手指法	194
209. 集中修复	195
210. 扭动脚趾	195
211. 嚼两下	196
212. 倒着数数	196
213. 面对它	196
214. 高高站着	197
215. 伸向天空	197
216. 推墙	198
217. 舒展胸膛	198

第一章 课堂中的三分钟激励法

不仅是动机

到底什么是三分钟激励法？它是由教师引导的一项短暂的小活动，是一项学生们都想要参与的活动。为什么这样说呢？因为诸如“乐趣”“玩耍”“游戏”这些词都是激发动机必不可少的元素。一个三分钟的小活动能重新激发学生们旺盛的精力，从而让老师能及时将全班带回计划的课堂教学中去。无论是否包含竞争、合作，或是个人的思想或行为，该活动为已失去兴趣和注意力的学生们提供了一个适当的休息机会。虽然他们可能涉及大量的体力或脑力活动，但这些活动仅是为了减缓那些无意义的思维过程。

（我们）可以通过急剧地减缓手头正在做的事情，来重新集中注意力或者让它更加集中起来。

——莎朗·莎兹伯格《真正的幸福：冥想的力量》

三分钟激励法有助于快速转移学生们手中的任务，消除学生们低效的课堂行为，并将注意力重新集中到课堂上。学生们很快就能领会到，甚至热切地参与到这些活动中，可以将这类活动称为“注意力重塑法”。此外，对教师来说至关重要的一点是，三分钟激励法还涉及学习领域中的一些元素，包括但不限于：增强记忆，创造力，社会意识，个人压力管理，数学意识，沟通和健康。此外，此书中的小活动可以用于任何学科课程的前期准备，并且通常可以用于任何时间和地点。教师们都很清楚，一堂课由引人入胜的活动来开场是何等的重要，因为这远比让学生们只听老