

歌路营羊木中学探索项目阶段报告

2024年5月





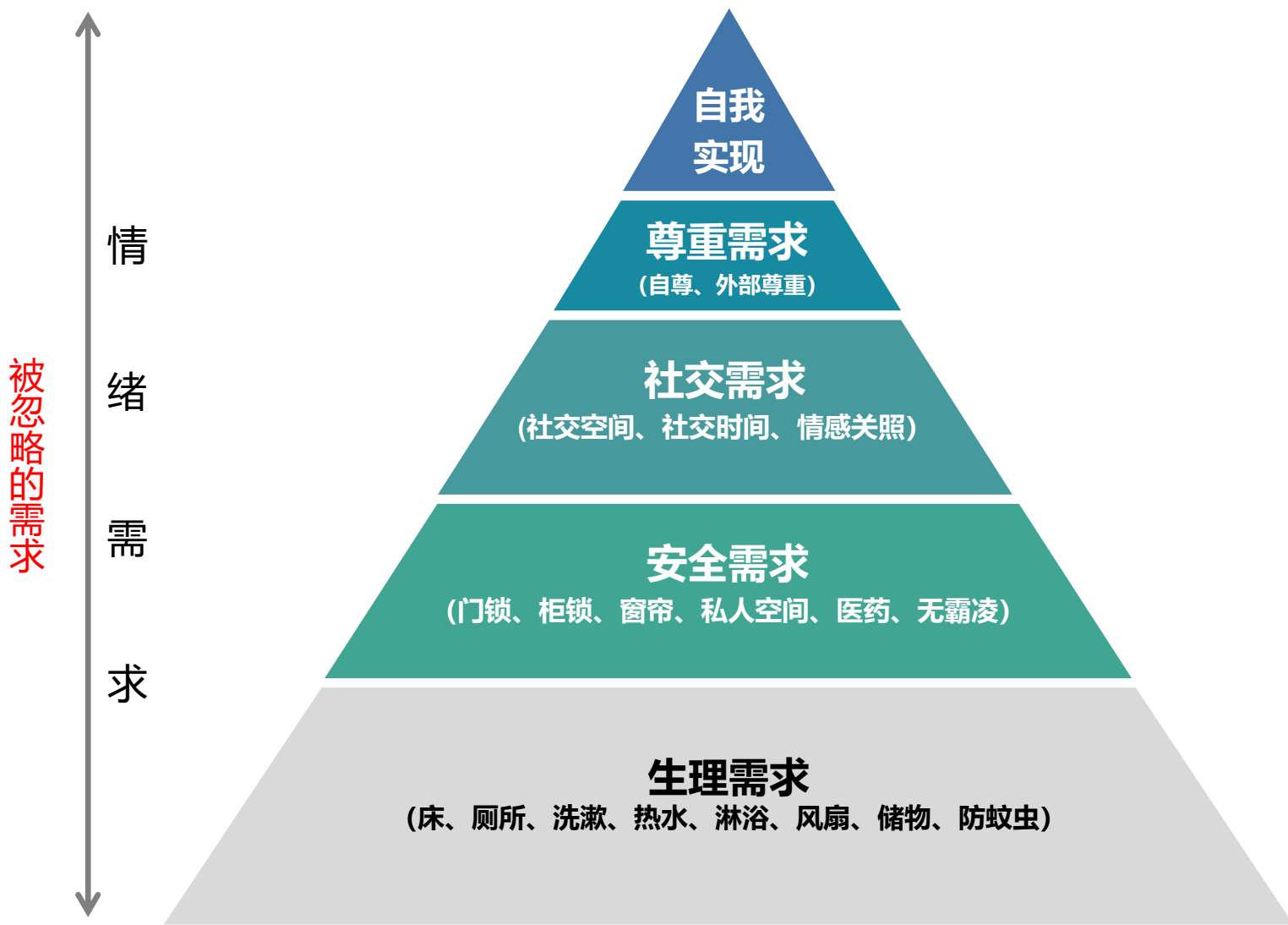
乡村寄宿生活问题清单

通过实录大量学生寄宿生活的场景片段、行为语言及情绪特征。同时借助分贝仪、光照仪、红外计数器、智能手环等设备采集了声音、光照、睡眠等基线数据。在此基础上，罗列出一系列寄宿生活问题清单，归类为六大类：



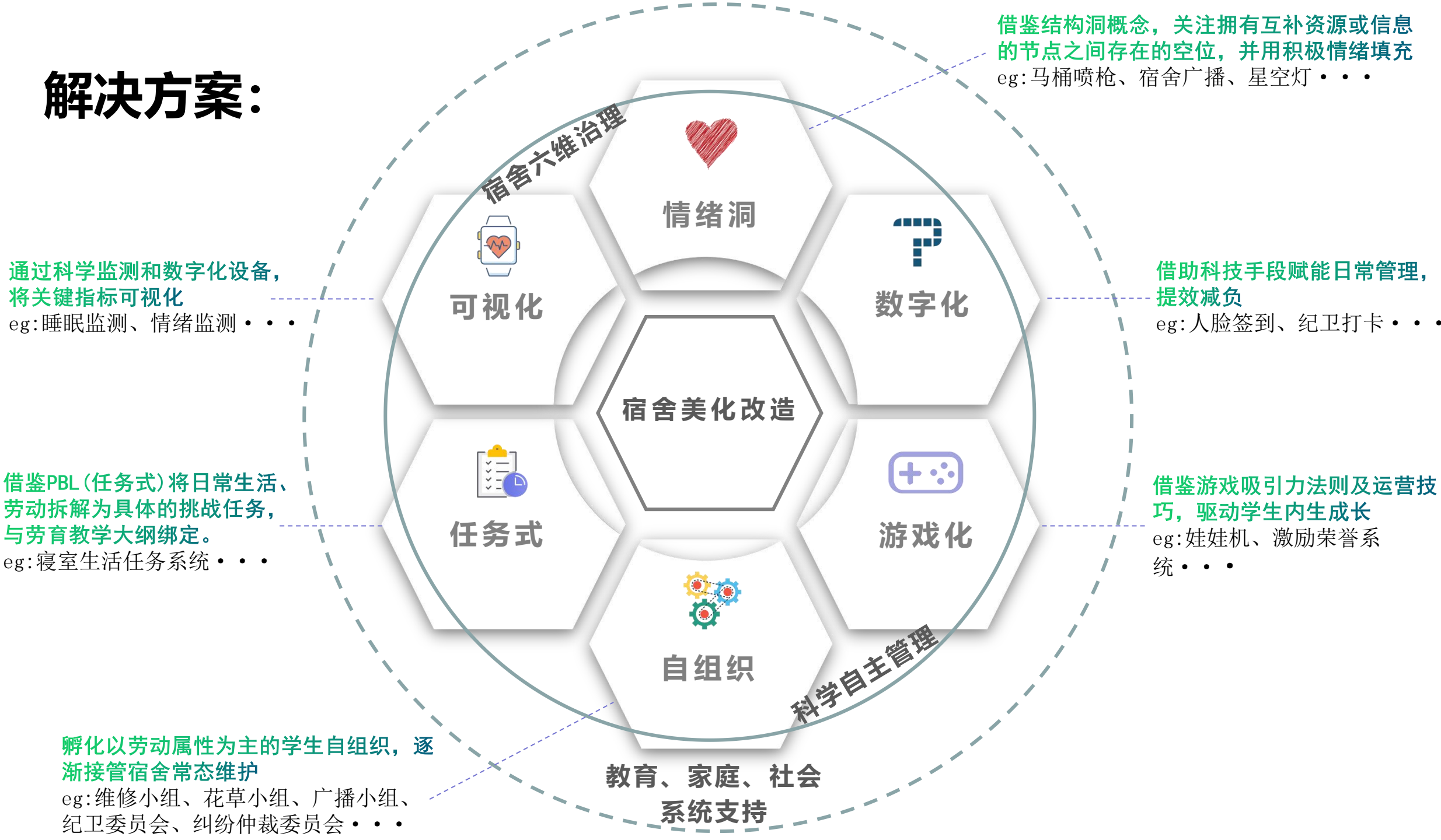
乡村宿舍治理问题清单

通过在大量与学生、宿管、教师的交流访谈、行为观察、调研问卷的基础上，罗列出一系列乡村寄宿制学校宿舍治理问题清单，归类为六大类：



“宿舍生活”需求层次图

解决方案：



一间宿舍是如何完成改造的？

2022年6月—2023年2月，羊木中学在北京歌路营慈善基金会的协助支持下完成60间学生宿舍的环境改造，改造分为前期调研—宿舍改造工作坊—试点样板间建造—样板间测试—改造方案确定、施工—后测调研共六个阶段，累计4名学校中高层管理者、11名班主任、1名美术教师、1名音乐教师、3名语文教师、2名宿管、80多名学生深度参与。



前期调研

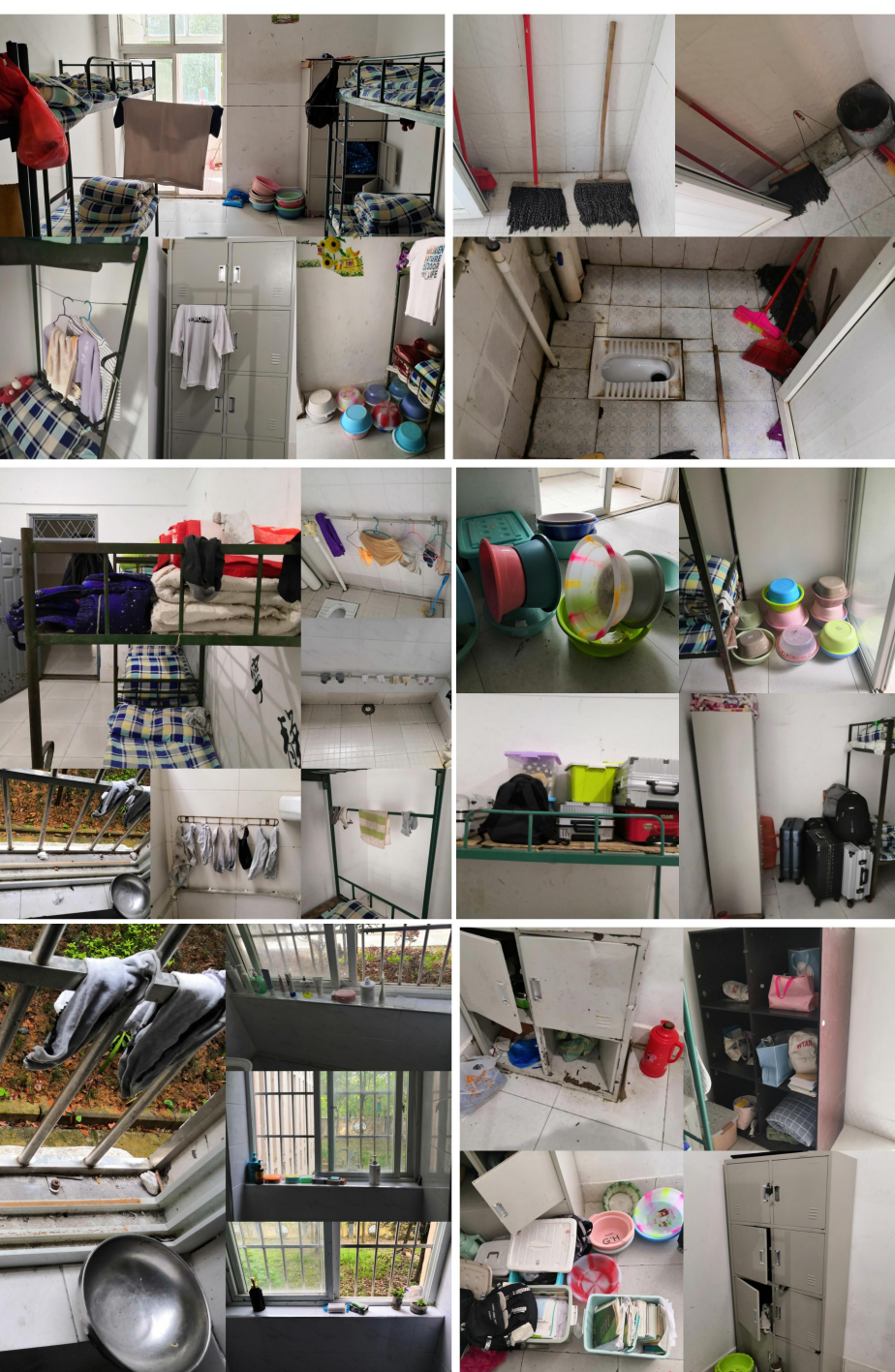
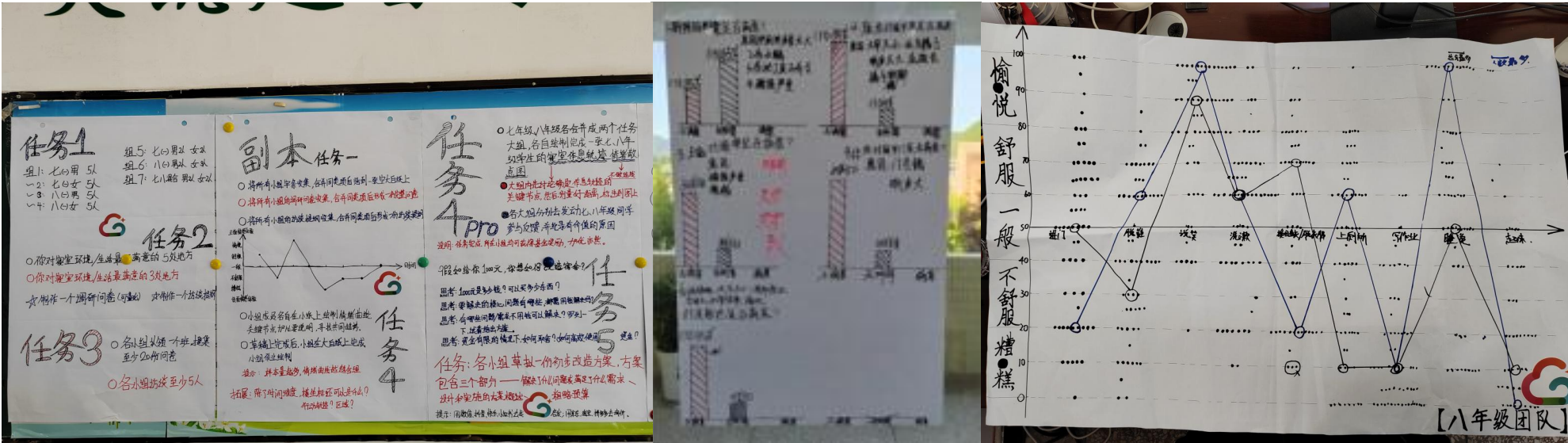


图-改造前的宿舍样貌

宿舍改造工作坊

7个任务小组33名学生历时1个月参与了8期宿舍改造工作坊，合作完成了宿舍问题和寝室作息情绪曲线调研问卷的制作、数据收集、整理分析全过程。



试点样板间方案

经过7次工作坊后，根据各小组的改造基金积累排名，7个任务小组裁撤重组为4个，4组按照1800元预算制定出各自宿舍改造方案。

[illegible][illegible]

馨昕团

墙面：墙漆者白色1499 浅粉色26 洞洞板320
洞洞板配件304 3D纸模型68.78
地面：美缝贴99.7
收纳：衣服晾晒39 内衣裤晾晒16
脸盆架37.8 拖把钩9 鞋柜106
(收纳之星)
置物架104.5 镜子4.5 钟表19.9
遮光布31.56 窗纱67.2.

总价：1279.13

(自装) 软装费 + 材料费 + 运费 + 税费 + 管理费

日期

铁道游击队

孔胶漆(黄色) + 棕色(黑A1油漆) + 27m 小熊猫 + 小海豚 + 木丘 + 杜雪兰 + 4m EE 从防污地垫 + PVC地垫草 + 欧莱家昨天地 + 铁五座观仲德地 + 10座商品昨天地 + 要加厚拖把钩 + 露铁架 + 小储物柜 + 10座越(快深白) + 1只铁椅 + 铁椅子 + 牛津窗 + 10个所铁柜 + W型脚地垫 = 1794.4元

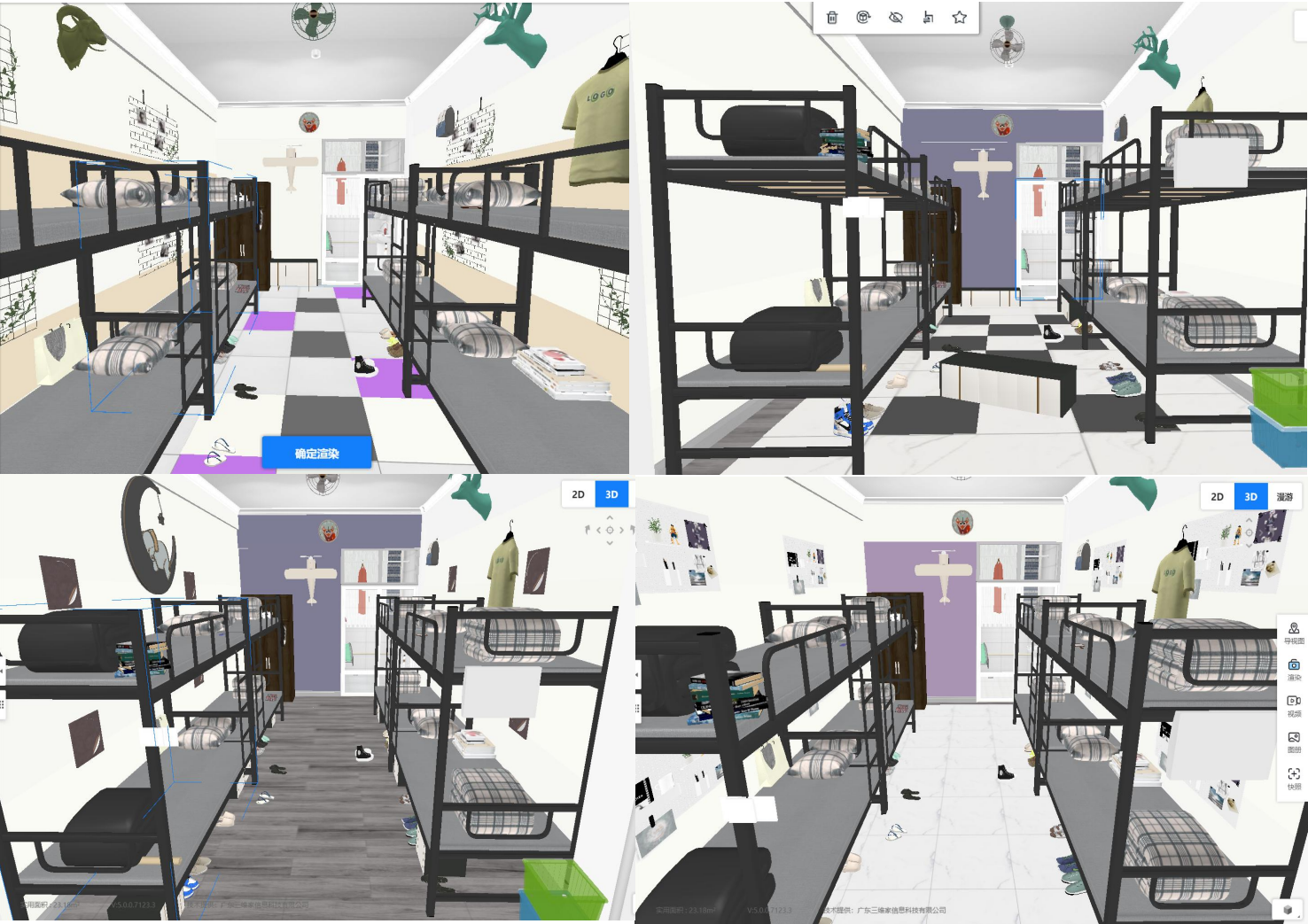
废除

铁道游击队

孔胶漆(黄色) 1款: 1 价: 26
棕色油漆 2款: 1 价: 26
小熊猫 1款: 1 价: 15
小海豚 1款: 1 价: 18
木丘 1款: 1 价: 17
杜雪兰 1款: 1 价: 48
防污地垫 2款: 4 价: 128
PVC地垫草 1款: 1 价: 300
欧莱家昨天地 1款: 1 价: 49
铁五座观仲德地 1款: 2 价: 150
10座商品昨天地 1款: 4 价: 132
要加厚拖把钩 1款: 1 价: 16
露铁架 1款: 2 价: 10
小储物柜 1款: 3 价: 48
10座越(快深白) 1款: 1 价: 15
1只铁椅 1款: 1 价: 27
铁椅子 1款: 1 价: 100
牛津窗 1款: 1 价: 24
10个所铁柜 1款: 1 价: 24

总价: 1578.3元

试点样板间效果图



晋级的4个任务小组，选定材料、细化预算，生成试点间改造效果图。

图1

图2

图3

图4

图1：“啊对对队”方案效果图

图2：“卧龙凤雏队”方案效果图

图3：“铁道游击队”方案效果图

图4：“馨昕团”方案效果图

试点样板间施工

2022年7月14日至7月17日，4个任务小组按照各自的设计方案对4间试点样板间进行施工改造，学生自主完成了70%的施工量，教师、宿管、歌路营项目人员完成了剩余30%的施工量。





试点样板间成果照片

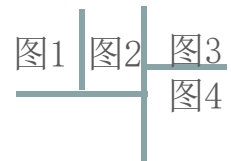


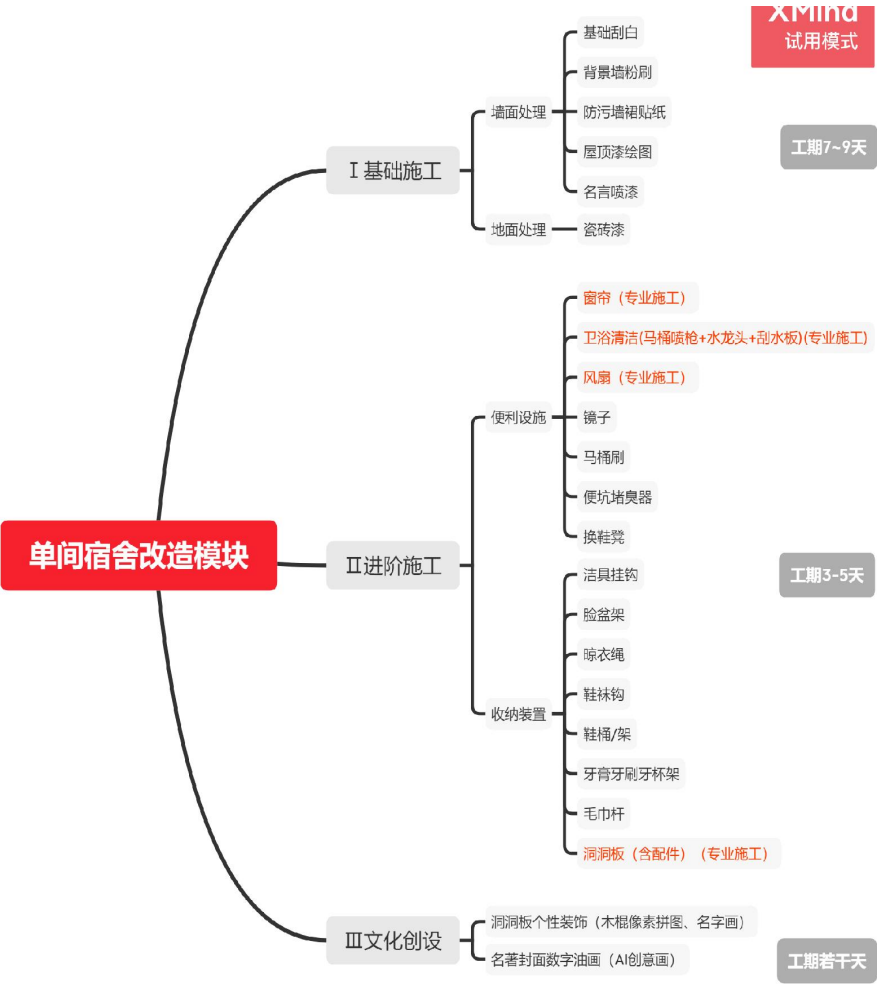
图1: “卧龙凤雏队”样板间成果

图2: “铁道游击队”样板间成果

图3: “馨昕团”样板间成果

图4: “啊对对队”样板间成果

最终改造方案确定



宿舍环境改造单间成本预算2000元版									
阶段	模块	处理概述	选用序号	材料	核算单位	成本/间	分类	小计	
I 基础 施工	墙面处理	基础刮白	可选 1	内墙抗碱底漆	50㎡/间	¥56.0	¥354.8		
			可选 2	水性墙面乳胶漆（白色）	70㎡/间	¥154.0			
		背景墙粉刷、屋顶绘图	必选 3	水性墙面乳胶漆（男生灰蓝色/女生樱花粉）	8㎡/间	¥37.0			
			必选 4	硅藻泥立体墙纸（男生蓝色、女生粉色）	(13m*35cm)/间	¥70.0			
		防污墙裙贴纸	必选 5	聚酯膜片镂空字模（大字12cm小字6cm）	2组/间	¥34.0			
			必选 6	水性自喷漆（哑光黑）	0.25瓶/间	¥3.8			
	地面处理	瓷砖漆	7	水性瓷砖漆（莫兰迪灰）	16.5㎡/间	¥120.0	¥207.0		
			必选 8	瓷砖处理剂	16.5㎡/间	¥13.0			
			9	免砸砖防水胶	16.5㎡/间	¥60.0			
			必选 10	美缝笔（白色）	68m/间	¥8.0			
			可选 11	环氧彩砂美缝剂（雪花白）	68m/间	¥6.0			
II 进阶 施工	便利设施	窗帘	必选 12	遮光窗帘（男生湖蓝、女生淡米）+罗马杆	1块/间	¥137.0	¥680.0		
		卫浴清洁	必选 13	厕所清洁套件（马桶喷枪+水龙头+刮水板）	1套/间	¥66.0			
		风扇	可选 14	无叶风扇	1台/间	¥289.0			
		卫浴镜	必选 15	防爆圆角卫浴镜	1块/间	¥20.0			
		马桶刷	可选 16	硅胶壁挂	1套/间	¥3.0			
		便坑堵臭器	可选 17	不锈钢小号5cm	1个/间	¥7.0			
		换鞋凳	必选 18	换鞋金属桶凳（橘黄粉）	2个/间	¥93.0			
		电吹风	可选 19	壁挂式按压电吹风	1台/间	¥65.0			
	收纳装置	洁具挂钩	必选 20	拖把收纳钩（304不锈钢）	4个/间	¥13.0	¥617.6		
		脸盆架	必选 21	落地脸盆架（黑、白）	2个/间	¥46.0			
		晾衣绳	必选 22	膨胀钩2+镀锌铁丝1.5米+衣叉杆1	1套/间	¥11.0			
		鞋袜钩	必选 23	鞋袜挂钩（10个装）	10个/间	¥6.6			
		鞋桶架	可选 24	PVC鞋桶（4筒/组）	4组/间	¥170.0			
		牙刷收纳架	必选 25	牙膏牙刷收纳架（304不锈钢）	8个/间	¥56.0			
		毛巾杆	可选 26	加长毛巾挂杆	1组/间	¥27.0			
		洞洞板	必选 27	金属洞洞板（白色）	8块/间	¥288.0			
III 文化 创设	洞洞板个性装饰	收纳配件	必选 28	S挂钩	40个/间	¥0.0	¥366.4		
			必选 29	大白挂篮40*15*10cm	8个/间	¥80.0			
			必选 30	彩色木棍（红黄蓝原木四色）	4000根/间	¥228.0			
		DIY装饰配件	必选 31	A4（黑）、A5（金）磁性展示贴	16个/间	¥40.0			
	装饰画		必选 32	毛绒玩具（8小8微）	16个/间	¥18.4	¥168.0		
		著封面数字油画	必选 33	带框40*50cm	4幅/间	¥168.0			
	施工工具、辅料及人工	--	施工 34	施工工具、辅料及人工	每间分摊	¥383.2	¥383.2		

2022年9月1日至9月30日，对四间试点样板间进行学生实住测试，搜集居住体验，观察宿舍问题的解决程度，敲定终版改造方案。

2022年10月至12月，完成剩余宿舍的施工改造。

宿舍改造完成后现状



厕所



洗漱间



女生宿舍



男生宿舍



名著封面+数字油画



大厅公告区

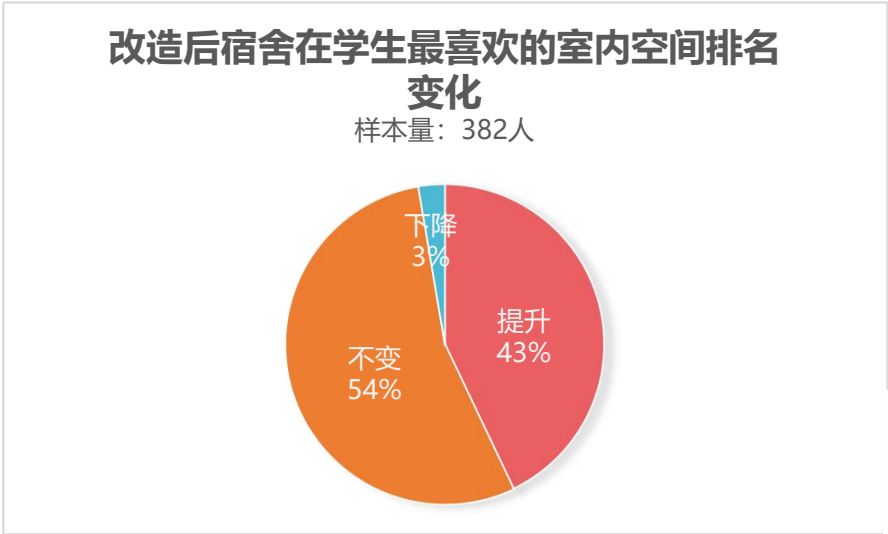
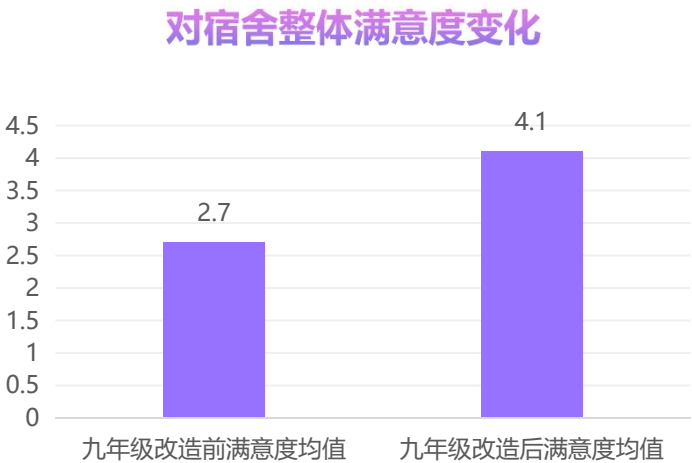


有声听书角&弹幕墙



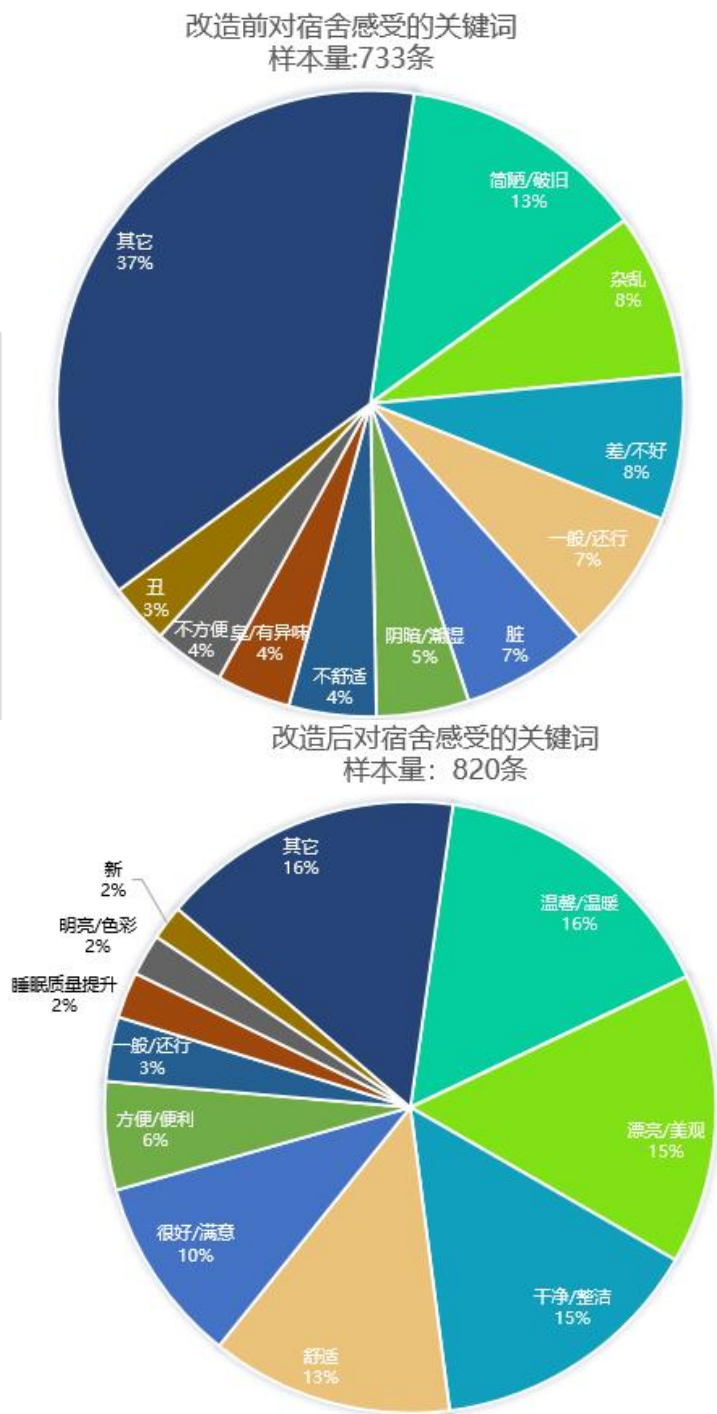
树洞阅读区

后测调研



(注：选项为“不变”的学生，宿舍在其最喜欢的学校室内空间前三名的比例为75%)

2023年2月，歌路营对424名学生进行宿舍改造满意度调研，后调数据显示，宿舍环境改善受到绝大多数同学的欢迎和肯定，在便利、温馨、满意度、睡眠质量上都有显著提升。



“一米高视角”

从一米高的视角去看问题

eg:

残奥会场馆设计，最关键的，需要一个残疾人；

女厕所总是拥挤，是因为设计师基本都是男性；

空间重构三原则



宿舍 空间重构三原则



“不把小孩只当小孩”

不仅仅是小孩

每个小孩都与众不同

eg:

临街的女生宿舍要不要挂窗帘？

小男生有没有隐私需要？

eg: 宜家购物情绪曲线与设计，最终买到好东西就OK吗？当然“不”，情绪体验同样重要

“无处不在的情绪体验”

空间建设五标准



易维护：方便维护

耐用性：2~5年

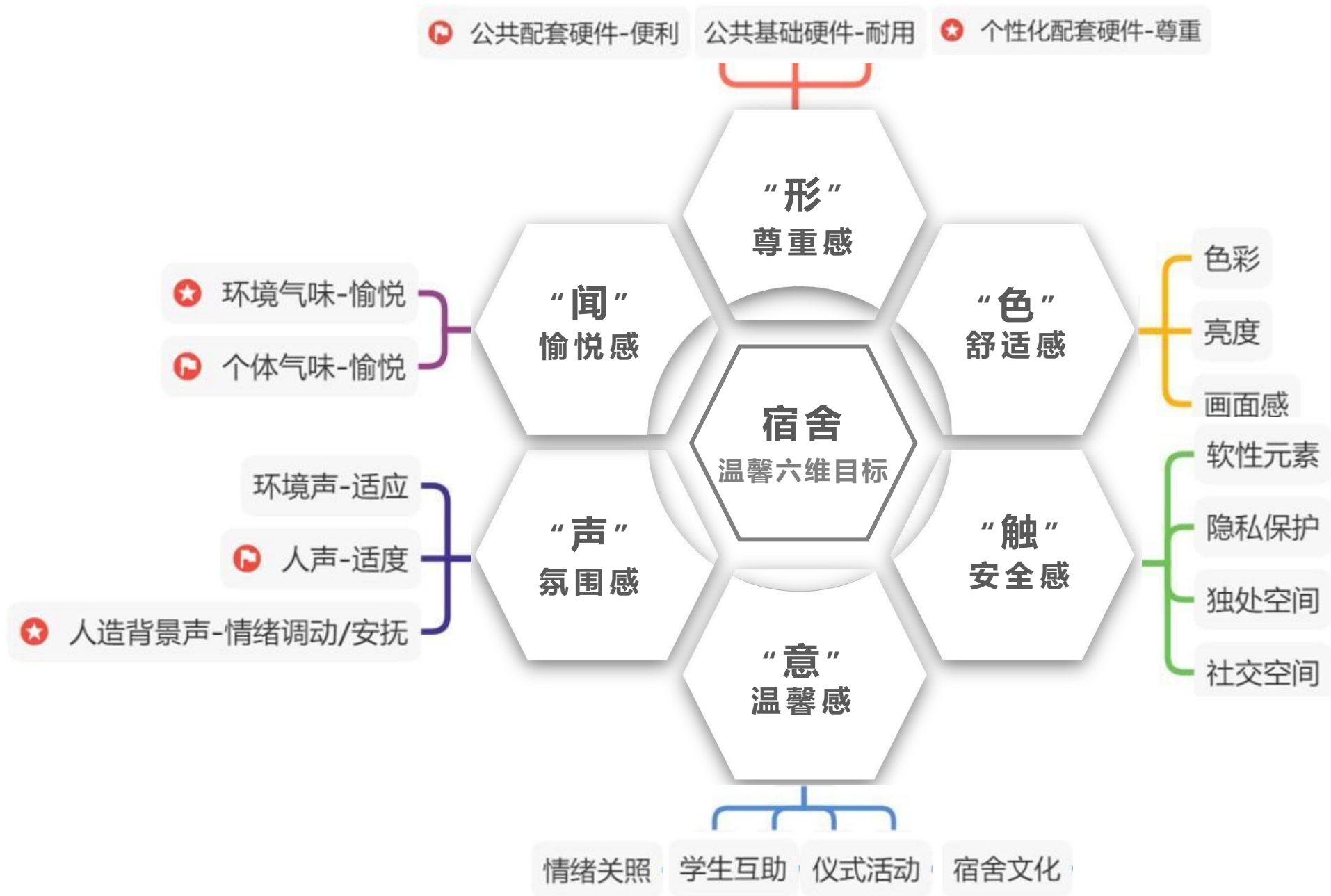
经济性：高性价比

整体性：视觉统一

标准化：模块组合



空间温馨六维目标



内容 I：经典名著封面
让阅读氛围填充生活空间
“被书籍包围的感觉”

亮点 I - 数字油画

油画质感
让艺术触手可及
“真的好好看呀”

性价比高
又得体的空间装饰
“可批量制造的独一无二”



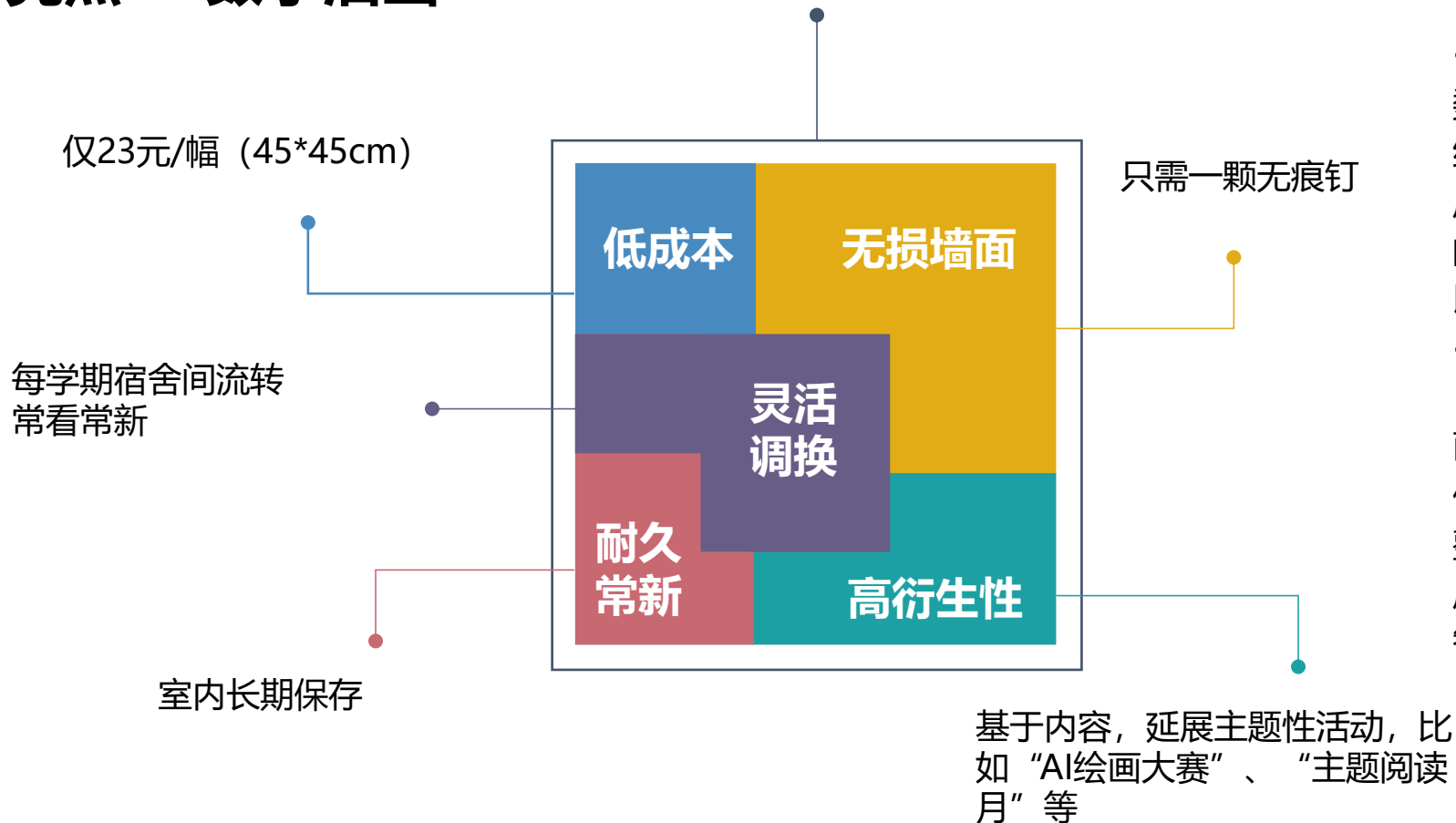
内容 II：学生原创AI绘画作品
科技赋能，拥抱人工智能
“让没有绘画功底的人也能享受创作的乐趣”

肉眼可见
又无处不在的创造力
“原来还能这么办”

每幅成品都源自学生填涂手作
“学生深度参与，自己做的才真香”

亮点 I - 数字油画

数字油画的性价比优势



【小科普】

•什么是数字油画?

数字油画(Digital painting), 又名数字彩绘和编码油画, 是通过特殊工艺将画作加工成线条和数字符号, 绘制者只要在标有号码的填色区内填上相应标有号码的颜料, 就可以完成的手绘产品。

•什么是人工智能 (AI) 绘画?

AI绘画是一种依靠算法从而实现电脑自动画画的计算机程序, 它的原理是将大量的画作扔给机器人进行学习, 利用历史上的绘画, 整理出数学的基本公理, 通过深度学习, 形成自身创造画作的逻辑能力, 最终实现人工智能画图。

【数字油画 + AI绘画 + 阅读 = ?】

羊木中学通过创造性地使用数字油画、AI绘画等前沿科技, 与传统的阅读、手作、绘画有机结合, 巧妙地应用到宿舍生活场景的装饰与文化建设上, 打造出一种集创意、艺术、文化、科技为一体的全新氛围体验。全过程师生深度参与, 包括书目评选、封面制图、油画填涂, 并衍生出“羊木中学首届AI创意绘画大赛”等新类型赛事, 产出了一大批学生原创的AI数字绘画作品。

经学生海投评选出的
名句天然具有疗愈的
属性，例

“ 总之岁月漫长，然
而值得等待。——
日·村上春树 ”



超过70%名句来源于国
学典籍，是被学生投票
出来“被惊艳”到的，
例

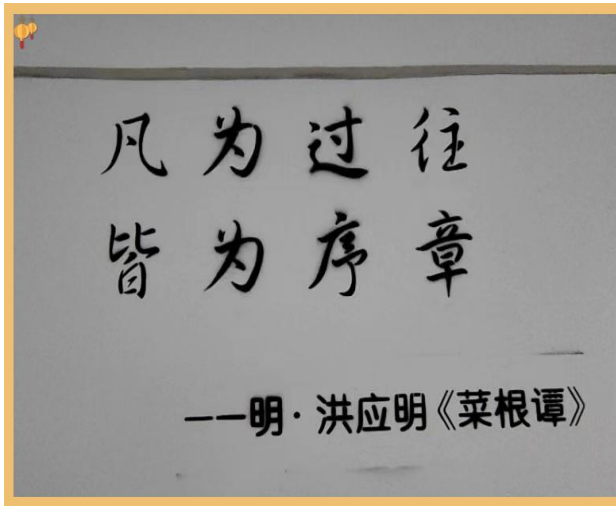
“ 一善染心，万劫不
朽。——南北朝·萧纲
《唱导文》 ”

24组不同风格的书
法笔体，搭配不同的
句子

“ 每一间宿舍都充满
了差异化的书法之美 ”

经典名句有着日日所见、
常读常新的意义与价值

“ 好有文化好喜欢 ”



喷墨书法 + 国文靓句 = ?

羊木中学尝试用工业化手段搭配个
性化内容，结合传统书法艺术，应
用到宿舍生活场景的装饰与文化建
设中。打造出一种低成本、可复制、
易维护、高内涵的融合装饰手段。

亮点II-喷墨书法

性价比高又得体的空间装饰
仅3元/组文字（喷漆成本）

“ 可批量制造的独一无二 ”

亮点II-喷墨书法

一组“喷墨书法”的由来：

搜集整理

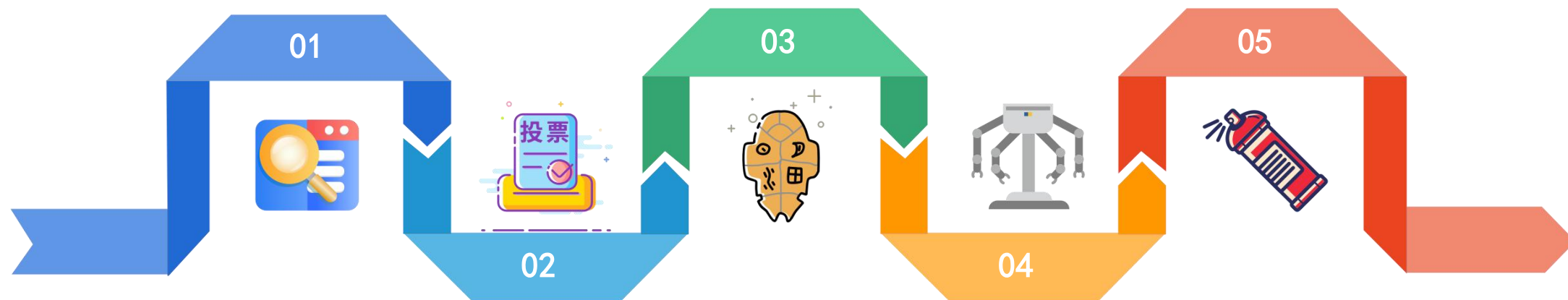
通过网络阅览近千条句子，筛选整理出77组

挑选书法字体

挑选24种风格不同的书法字体

上墙喷漆

水性喷漆上墙



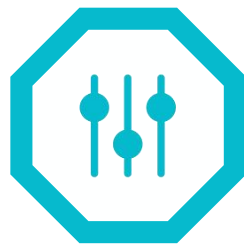
学生投票

全校师生海投选出【最酷】【最治愈】
【最惊艳】共24组句子

工厂喷模定制

定制镂空聚酯胶片模具

亮点III-DIY洞洞板



无损墙面

只需几颗钉子
对床铺白墙重
灾区有效保护，
视觉统一

兼顾收纳

挂篮、挂钩等
多组合配件，
有效解决床上
个人收纳难题

DIY装饰

搭配五彩木棍进行创意
像素拼图；搭配A4/A5
磁性贴进行照片/艺术
作品装饰；更多创意持
续解锁中...

高衍生性

每块DIY洞洞
板都是一张专
属“画布”，
为主题活动提
供更多可能性

低成本

36元/块（10元-
30元/配件）；金
属材质耐久；标
准化模组易维护

亮点Ⅲ-DIY洞洞板

【一场全员创意大冒险】

羊木中学创造性地使用软包墙裙+DIY洞洞板的模式，在保障宿舍整体视效简洁、统一的基础上，又为每个学生尽力营造出软性、个性化的独立领域，于是，一场带着“打造自己专属小空间”为使命的创意大冒险开始啦！

这边，男生们索性席地而坐，拉起袖子，说说笑笑，刀枪棍棒、火箭飞船，只有想不到，没有做不到，顷刻间，一幅幅充满想象力的像素拼图就完成了。

那边，女孩子们挂上了毛绒手偶，贴上了创意名字画，拼一个小黄人、亦或是摆一个中国汉字，把梳子、镜子、洗脸油整齐摆放到篮子里，俨然一个温馨的小“卧室”。



公共区-有声听书角

通过四台装有听书内容和音乐的MP3，为学生提供20分钟的“刷书”体验，解决回寝室后时间紧张以及环境嘈杂、灯光昏暗不利于阅读的痛点，学生通过有趣的音频内容短时间内大量了解经典书籍的精华内容，可以有效提升乡村学生的阅读兴趣和阅读储量。另外，戴上耳机，可以短暂为学生营造出一个独立于外部嘈杂、互不干扰的小世界，成为学生遭遇负面情绪困扰后可以“藏身”的一处别样树洞空间。



公共区-树洞阅读区

将楼梯间下杂物空间再利用，打造成具有半私密属性的树洞阅读区，既是一处温馨明亮的阅读空间，又是一处可以独处或三二好友亲密交谈的情绪空间，配置两组可移动书架和若干蒲团，学生可以自由创意分隔空间，从而创造更多的空间用法。

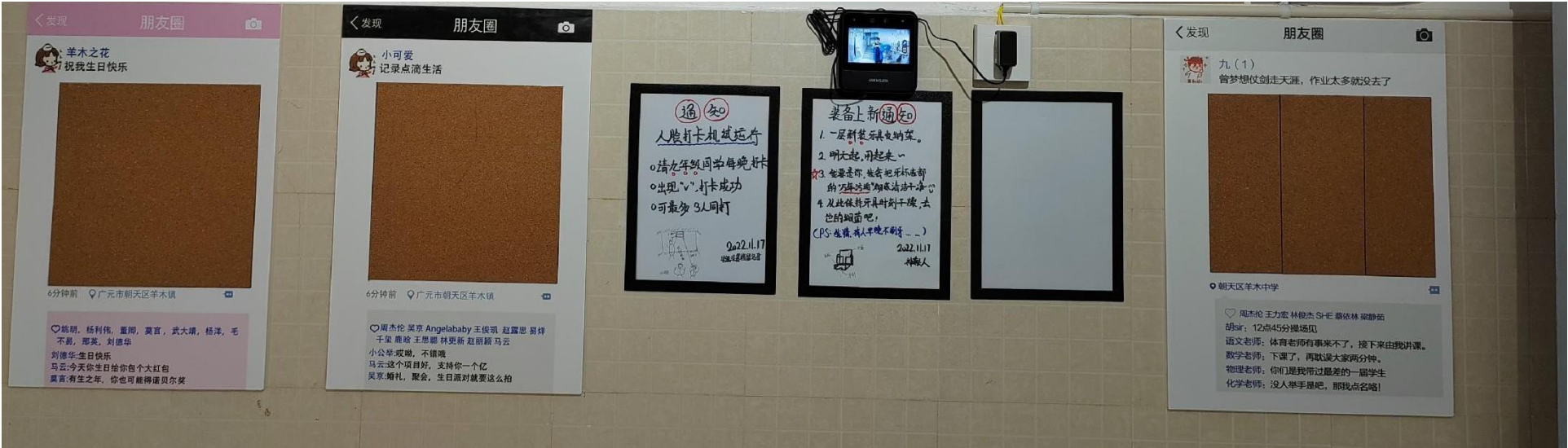


公共区-弹幕互动墙

以00后、10后学生喜闻乐见的“弹幕”互动形式为灵感，在宿舍大厅用软木板、小白板和小字板打造出一个线下的“弹幕墙”，给学生提供一个实时交流、互动、求助、吐槽、反馈意见的开放平台。



公共区-微博公告栏



仿照微博/微信/小红书朋友圈的形式，用学生喜欢的形式来塑造传统的公告栏，公告栏跟人脸签到机放置同一区域，学生日常签到的同时顺便就能看到最新的通知。

公共区-走廊名著封面油画展



走廊由悬挂于寝室门楣和墙壁之上的名著封面数字油画装饰，书目由语文教师严选，歌路营协助制作封面，再由学生亲自动手填涂数字油画。进而打造出一种被书籍包裹又充满艺术气息的生活氛围。

公共区-娃娃机抽奖区



极富仪式感和游戏性的娃娃机抽奖区是学生的最爱。没有一个女生可以抵挡得了娃娃机的“诱惑”，对青春期的男生同样如此。我们巧妙地利用这种心理动机，来促成学生在纪律、卫生、行为习惯等方面做出努力和改善，亦为单调的寄宿生活添加一种情绪价值增量。

科学自主管理



智能签到



智能纪卫打卡系统



娃娃机&奖品墙



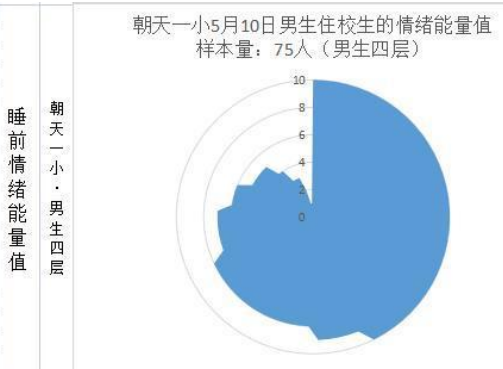
星空灯时刻



寝室生活任务系统

睡眠统计数据一览					
统计周期:		2022年秋季学期		监测对象:	
有效人次1		77		有效人次2 (剔除异常)	
				71	
睡眠时长均值		6.38小时		入睡时间均值	
				23:44	
睡眠时长中位值		6.63小时		入睡时间中位值	
				23:01	
熄灯后入睡时长均值		1时40分		醒来时间均值	
				5:46	
熄灯后入睡时长中位值		1时38分		醒来时间中位值	
				5:46	
注: 夏令时21:30熄灯					
一觉天明人次		30		中途醒3次以上人次	
一觉到天明率		39%		中途醒3次以上率	
中途醒人次		47		中途醒异常人次	
中途醒率		61%		中途醒异常率	
注: 半次清醒超过20分钟及中途醒超过3次视为异常					

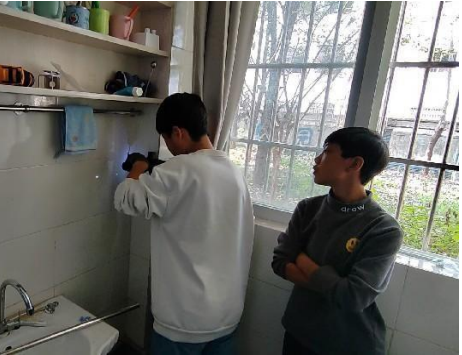
睡眠监测



睡前情绪监测



听书小组



维修小组



花草小组

基线把握

利用大数据标注行为/生理/心理平均水平，构建数据库基线

异常识别

通过常态化数据监测，识别脱离基线水平的异常数据，及其背后指向的异常行为/生理/心理指标



危机预警

通过设置警戒阈值和报警机制，对危机情况进行及时预警，并导向及时干预

前置干预

通过日趋完善的数据库模型，对有规律可循的敏感异常数据进行前置干预，帮助数据背后的群体/个体提前化解危机或减缓/延缓困境对其施加的负面影响

亮点 I -智能纪卫打卡

什么是巡更机（4G实时版）？

一种通过先进的移动自动识别技术，将巡逻人员在巡更巡检工作中的时间、地点及情况自动准确记录下来并实时上传的安防产品。羊木中学创造性地将之应用于宿舍纪律、卫生管理中。

如何使用？

宿管\值周教师\值周学生使用巡更主机对准有纪律、卫生问题的学生所在的芯片点位，碰触一下即完成打卡，违纪行为被实时记录、联网共享且永久保存。

芯片点位如何分布？

每个学生床位及公共区域都布有点位。



巡检记录			巡检统计		
2022-11-20 筛选			2022-11-01 筛选		
男207室	学生、男	2022-11-20 22:15:48	名称	卡号	巡检次数
卡号: 30007496EF	设备: 男生宿舍		男110室	14005B667B	1次
男106室	学生、男	2022-11-20 22:12:16	男111室	14006789B1	1次
卡号: 300074D0F4	设备: 男生宿舍		男112室	14005B670F	1次
男109室	学生、男	2022-11-20 21:59:16	男102室	3000756598	2次
卡号: 51004B14A8	设备: 男生宿舍		男104室	300074A9B3	2次
男308室	学生、男	2022-11-20 21:53:44	男105室	300074A93C	3次
卡号: 51004B8B40	设备: 男生宿舍		男106室	300074D0F4	4次
男206室	学生、男	2022-11-20 21:51:33	男107室	300075491F	2次
卡号: 51004B35A1	设备: 男生宿舍		男108室	1E0088A60B	2次
女208室	学生、女	2022-11-20 21:31:19	男109室	51004B14A8	3次
卡号: 4B0053DB8B	设备: 女生宿舍		男110室	51004AFABB	2次
女206室	学生、女	2022-11-20 21:31:08	男111室	3000751F0D	2次
卡号: 4B0054AD39	设备: 女生宿舍		男112室	3000745233	2次
女205室	学生、女	2022-11-20 21:31:01	男202室	3000779252	1次
卡号: 4B0054AD39	设备: 女生宿舍		男203室	3000743322	1次
11.20 当日实时数据			11.1-11.20 数据统计		

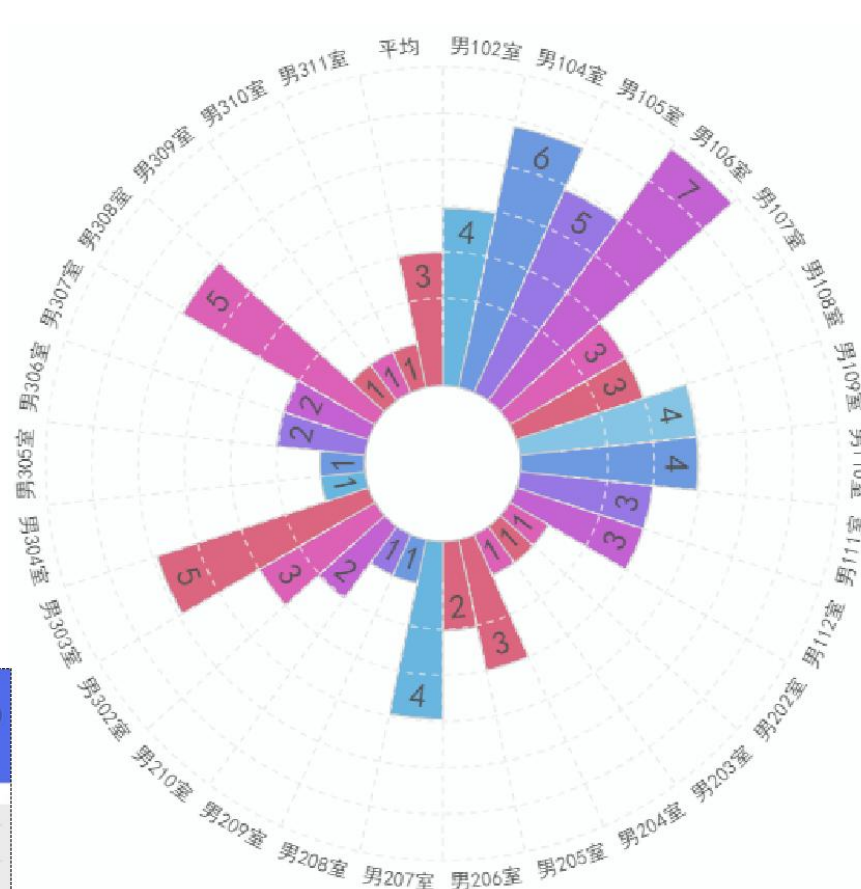


图-男生九年级寝室11月纪律次数统计

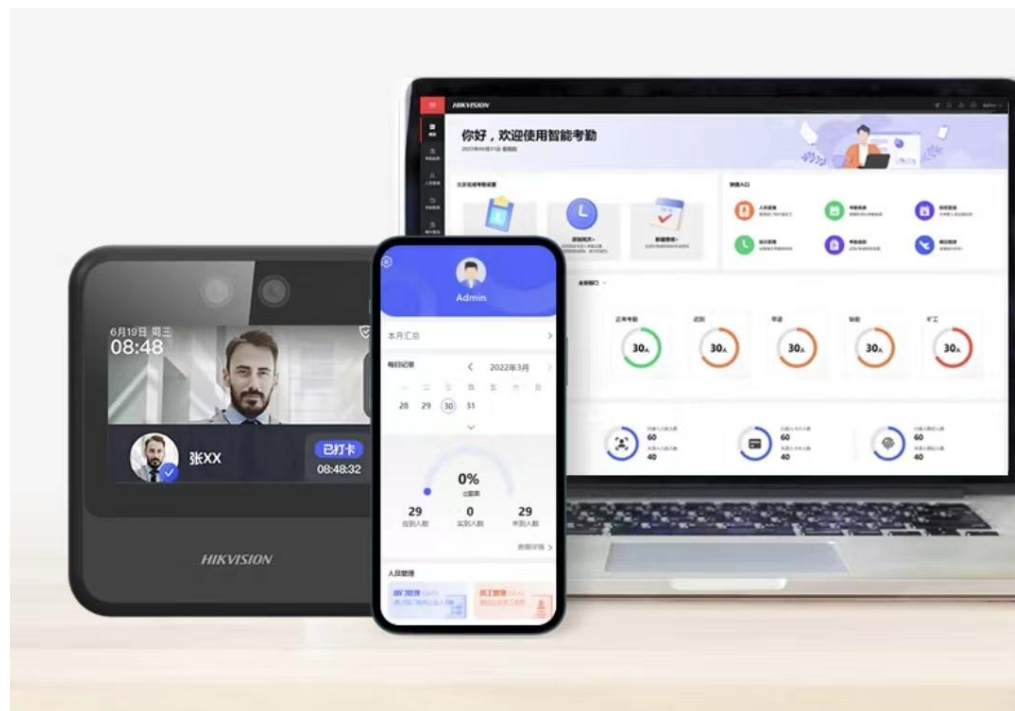
亮点II-智能签到

什么是人脸识别考勤机？

人脸识别考勤机是一种利用分析比较人脸视觉特征信息进行身份鉴别外加签到考勤的机器，可以实现多人脸同时识别、实时考勤统计、记录永久保存等功能。

如何使用？

宿管\值周教师\值周学生可通过后台数据端，实时查询各班级学生归寝人数，对未及时归寝的学生做出及时反应。



亮点Ⅲ-睡眠监测

什么是智能手环？

智能手环是一种穿戴式智能设备。通过智能手环，用户可以记录日常生活中的锻炼、睡眠等实时数据，并将这些数据与手机同步，起到通过数据指导健康生活的作用。

智能手环如何测量睡眠质量？

从入睡时间、清醒时间、睡眠时长、中途醒时间、睡眠质量指标（含深睡连续性、深睡比例、浅睡比例、快速眼动比例等）等方面对睡眠情况进行监测。

睡眠监测有什么意义？

第一，睡眠质量作为青少年健康成长的重要生理指标，对其监测有着重要的现实意义；
第二，乡村寄宿制学校普遍存在住宿条件较差、管理粗陋、亲子分离、留守背景等客观因素，乡村住校生面临睡眠困扰的频率、概率较高，值得特别关注；
第三，睡眠质量跟人的情绪、心理状况有着非常高的相关性，在普遍缺乏专职心理教师但学生心理风险指数偏高的乡村学校，通过睡眠监测可以低执行成本、有效地识别潜在焦虑、躁狂、抑郁等心理风险学生，进而及时干预，避免恶性事故发生。



睡眠统计数据一览							
统计周期:		2022年6月		监测对象:		羊木中学原七年级男生	
有效人次1		77		有效人次2 (剔除异常)		71	
睡眠时长均值		6.32小时		入睡时间均值		23:55	
睡眠时长中位值		6.57小时		入睡时间中位值		23:53	
伴随白噪音开始后入睡时间均值 (未开播)		(未开播)		伴随白噪音开始后入睡时间中位值 (未开播)		(未开播)	
睡满9小时人次		0		睡满8小时人次		0	
睡眠时长达标率		0%		睡眠时长基线率		0%	
注: 教育部规定初中生睡眠时长不低于9小时							
熄灯后入睡时长平均值		1时47分		醒来时间均值		5:46	
熄灯后入睡时长中位值		1时41分		醒来时间中位值		5:46	
注: 夏令时21:30熄灯							
一觉天明人次		30		中途醒3次以上人次		13	
一觉到天明率		39%		中途醒3次以上率		17%	
中途醒人次		47		中途醒异常人次		20	
中途醒率		61%		中途醒异常率		26%	
注: 单次清醒超过20分钟及中途醒超过3次视为异常							
睡眠得分均值		80		睡眠得分Max		85	
				睡眠得分Min		59	
注: 有效数据23人次							

睡眠统计数据一览							
统计周期:		2023年2月		监测对象:		羊木中学七年级男生	
有效人次1		54		有效人次2 (剔除异常)		54	
睡眠时长均值		8.79小时		入睡时间均值		21:45	
睡眠时长中位值		8.86小时		入睡时间中位值		21:48	
伴随白噪音开始后入睡时间均值		0时31分		伴随白噪音开始后入睡时间中位值		0:33	
睡满9小时人次		17		睡满8小时人次		50	
睡眠时长达标率		31%		睡眠时长基线率		93%	
注: 教育部规定初中生睡眠时长不低于9小时							
熄灯后入睡时长平均值		55分		醒来时间均值		6:36	
熄灯后入睡时长中位值		58分		醒来时间中位值		6:40	
注: 冬令时20:50熄灯							
一觉天明人次		40		中途醒3次以上人次		1	
一觉到天明率		74%		中途醒3次以上率		2%	
中途醒人次		14		中途醒异常人次		3	
中途醒率		26%		中途醒异常率		6%	
注: 单次清醒超过20分钟及中途醒超过3次视为异常							
睡眠得分均值		81.7		睡眠得分Max		91	
		注: 有效数据53人次		睡眠得分Min		56	

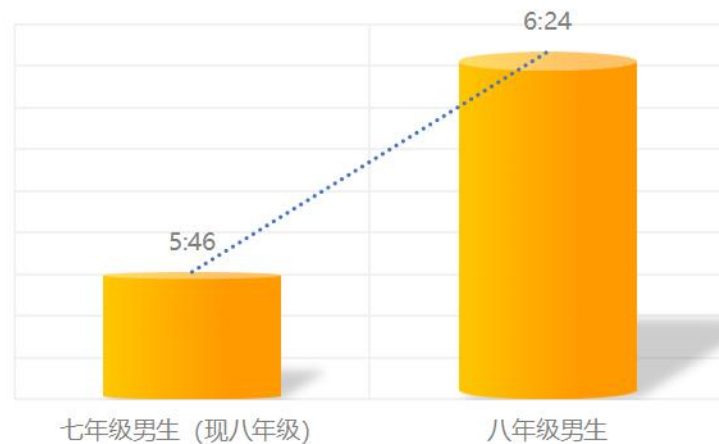
睡眠统计数据一览							
统计周期:		2022年6月		监测对象:		羊木中学原七年级男生	
有效人次1		77		有效人次2（剔除异常）		71	
睡眠时长均值		6.32小时		入睡时间均值		23:55	
睡眠时长中位值		6.57小时		入睡时间中位值		23:53	
伴随白噪音开始后入睡时间均值（未开播）		（未开播）		伴随白噪音开始后入睡时间中位值（未开播）		（未开播）	
睡满9小时人次		0		睡满8小时人次		0	
睡眠时长达标率		0%		睡眠时长基线率		0%	
注：教育部规定初中生睡眠时长不低于9小时							
熄灯后入睡时长平均值		1时47分		醒来时间均值		5:46	
熄灯后入睡时长中位值		1时41分		醒来时间中位值		5:46	
注：夏令时21:30熄灯							
一觉天明人次		30		中途醒3次以上人次		13	
一觉到天明率		39%		中途醒3次以上率		17%	
中途醒人次		47		中途醒异常人次		20	
中途醒率		61%		中途醒异常率		26%	
注：单次清醒超过20分钟及中途醒超过3次视为异常							
睡眠得分均值		80		睡眠得分Max		85	
				睡眠得分Min		59	
注：有效数据23人次							

睡眠统计数据一览						
统计周期:		2023年2月		监测对象:		羊木中学现八年级男生
有效人次1		73		有效人次2（剔除异常）		71
睡眠时长均值		8.29小时		入睡时间均值		21:43
睡眠时长中位值		8.32小时		入睡时间中位值		21:42
伴随白噪音开始后入睡时间均值		0时29分		伴随白噪音开始后入睡时间中位值		0时27分
睡满9小时人次		8		睡满8小时人次		59
睡眠时长达标率		11%		睡眠时长基线率		81%
注：教育部规定初中生睡眠时长不低于9小时						
熄灯后入睡时长平均值		53分		醒来时间均值		6:24
熄灯后入睡时长中位值		52分		醒来时间中位值		6:07
注：冬令时20:50熄灯						
一觉天明人次		48		中途醒3次以上人次		6
一觉到天明率		66%		中途醒3次以上率		8%
中途醒人次		25		中途醒异常人次		9
中途醒率		34%		中途醒异常率		12%
注：单次清醒超过20分钟及中途醒超过3次视为异常						
睡眠得分均值		80.3	睡眠得分Max	92	睡眠得分Min	42
注：有效数据59人次						

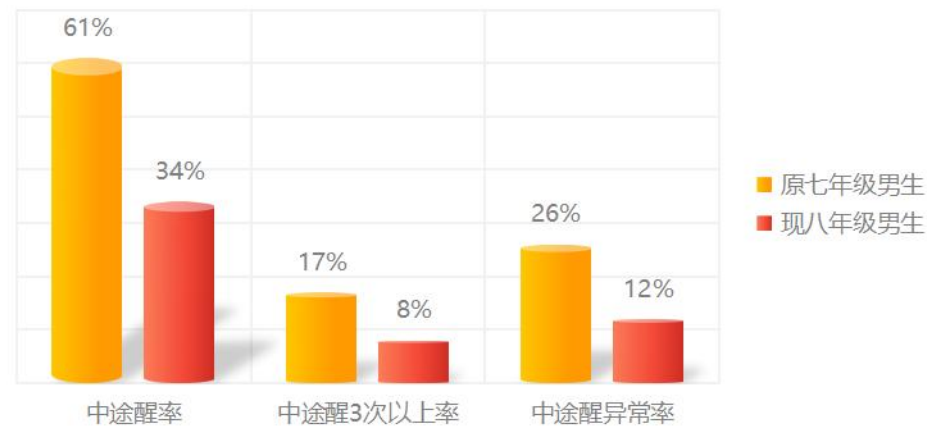
宿舍改造前后平均睡眠时长对比
(2022.6监测 VS 2023.2监测)



宿舍改造前后平均醒来时间对比
(2022.6监测 VS 2023.2监测)



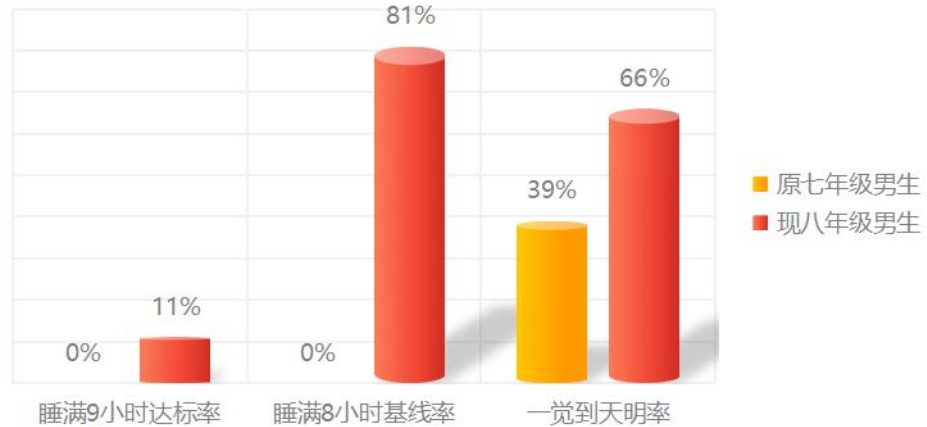
宿舍改造前后中途醒情况对比
(2022.6监测 VS 2023.2监测)



宿舍改造前后平均入睡时间对比
(2022.6监测 VS 2023.2监测)

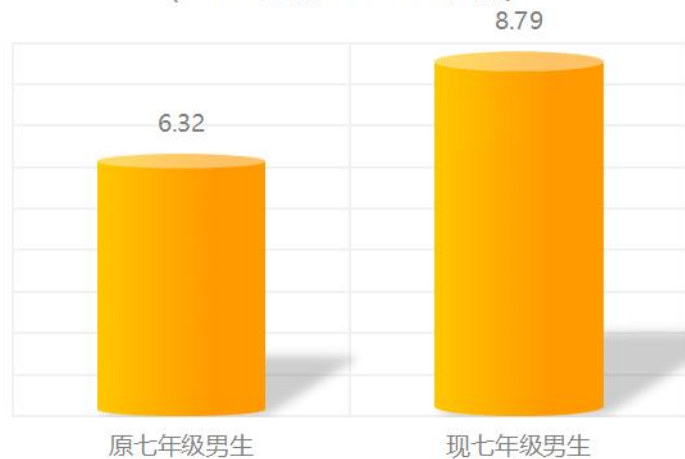


宿舍改造前后睡眠情况对比
(2022.6监测 VS 2023.2监测)

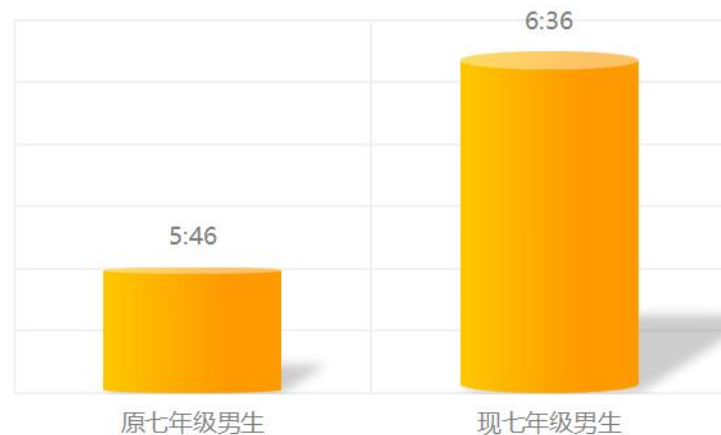


通过数据可以发现，宿舍改造前后，原七年级男生在升入八年级后，睡眠质量有了显著提升，改造后学生平均要比从前多睡1.97个小时，具体表现在平均早睡2小时12分、平均晚起38分钟。睡满9小时和睡眠8小时的人数比例更是从0%分别提升到了11%、81%，异常中途醒的比例从26%下降到12%，一觉到天明的人数也达到了66%的较高水平。

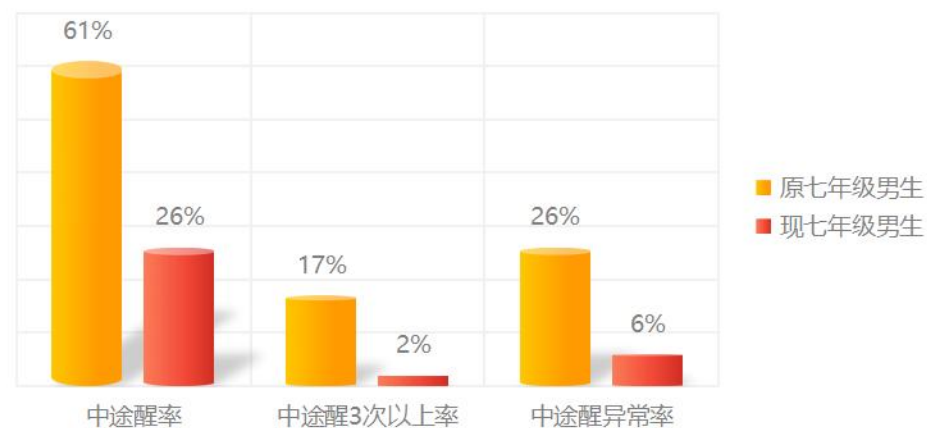
宿舍改造前后平均睡眠时长对比
(2022.6监测 VS 2023.2监测)



宿舍改造前后平均醒来时间对比
(2022.6监测 VS 2023.2监测)



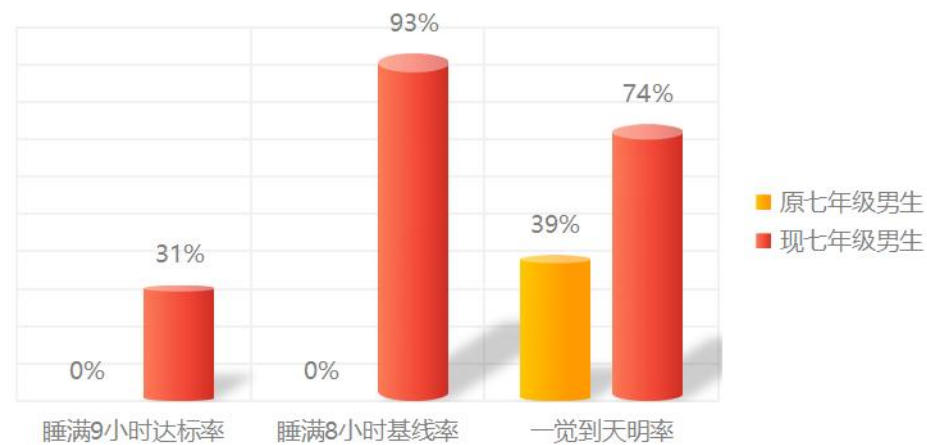
宿舍改造前后中途醒情况对比
(2022.6监测 VS 2023.2监测)



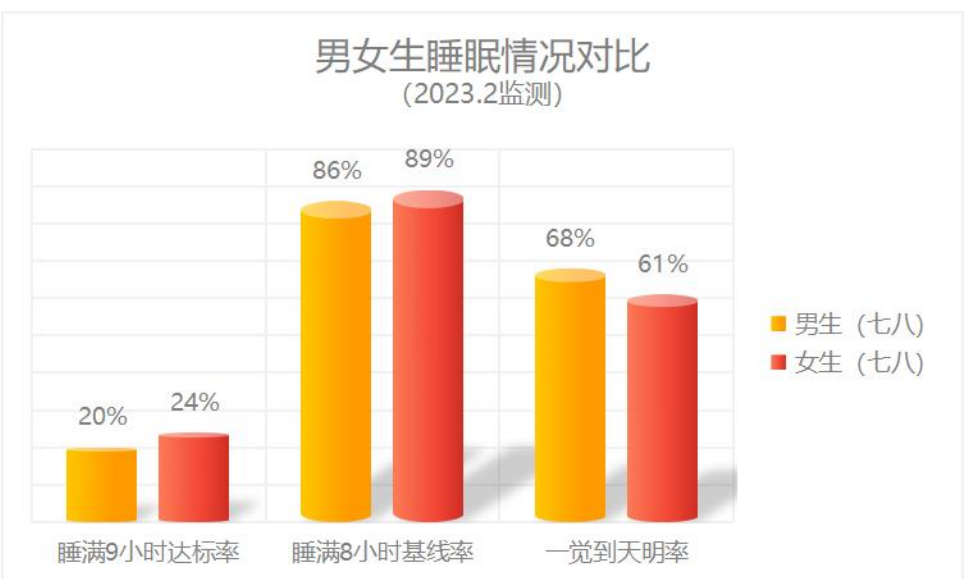
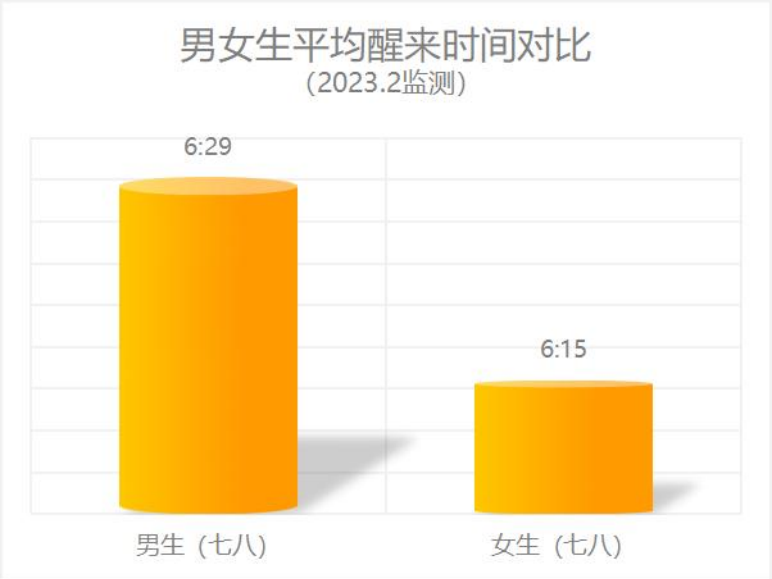
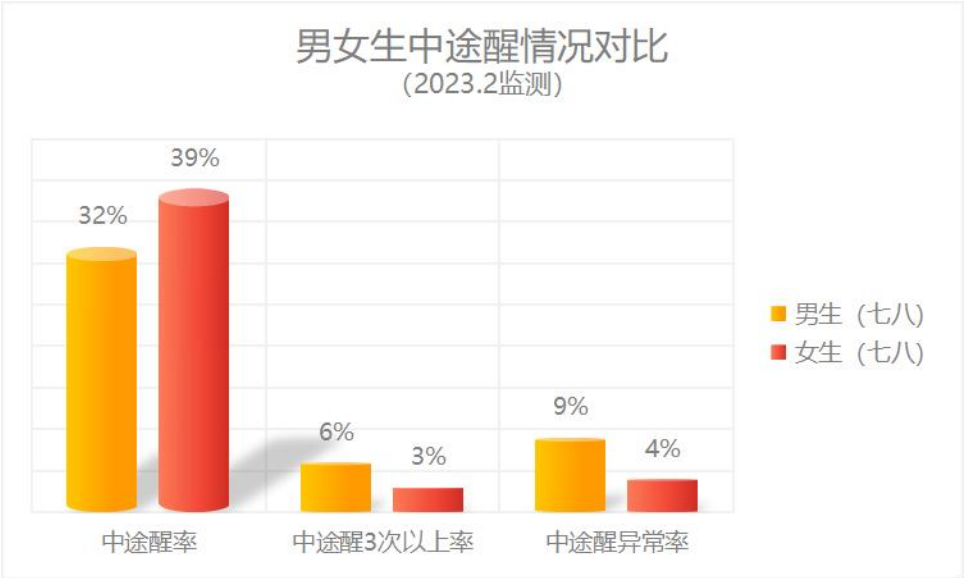
宿舍改造前后平均入睡时间对比
(2022.6监测 VS 2023.2监测)



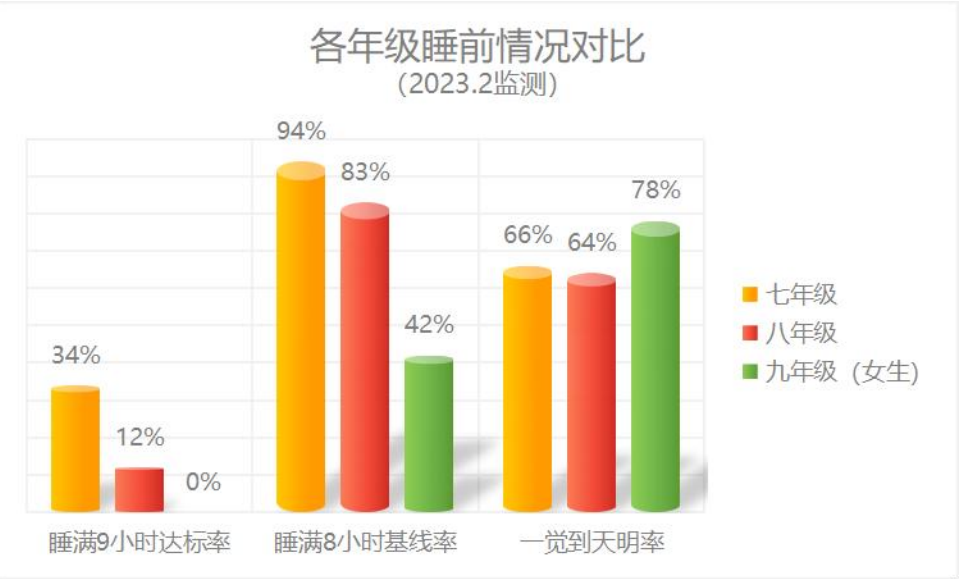
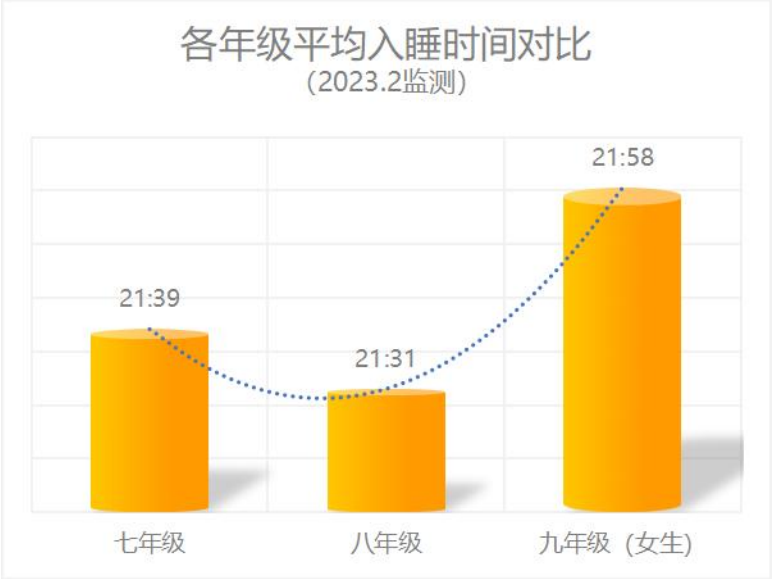
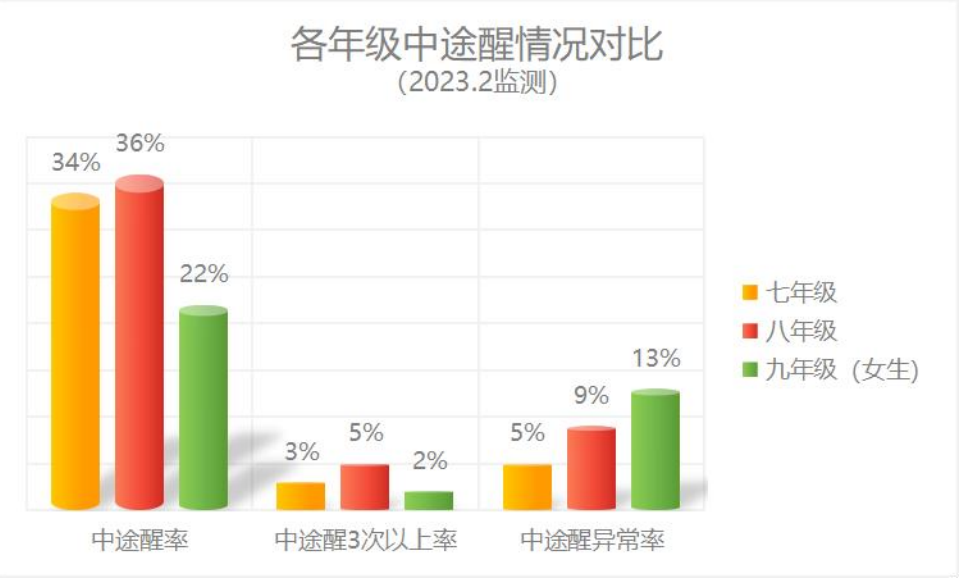
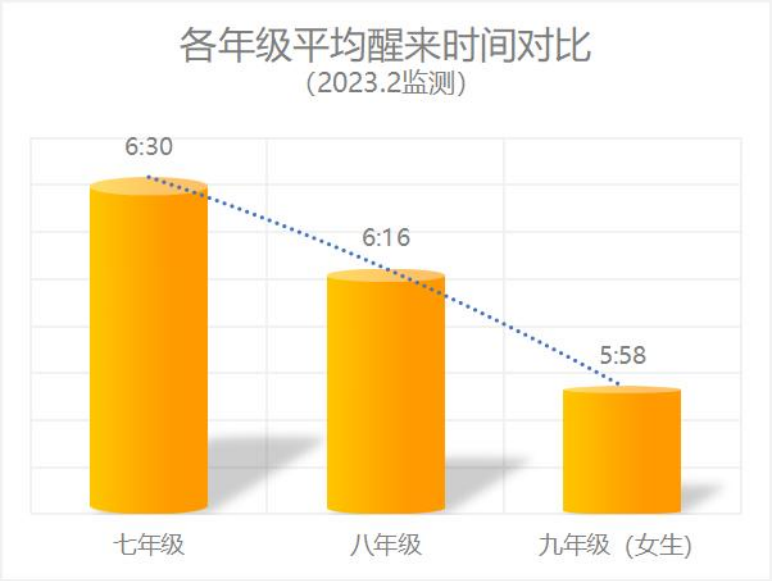
宿舍改造前后睡眠情况对比
(2022.6监测 VS 2023.2监测)



通过数据可以发现，宿舍改造前后，两届七年级男生的睡眠质量存在非常大的差距，新七年级学生平均要比老七年级学生多睡2.47个小时，具体表现在平均早睡2小时10分、平均早起50分钟。睡满9小时和睡眠8小时的人数比例更是从0%分别提升到了31%、93%，异常中途醒的比例从26%下降到6%，一觉到天明的人数也达到了74%的高水平。



通过数据可以发现，整体上女生的睡眠质量要优于男生，具体表现在平均每个女生比男生早睡20分钟（相应早起14分钟）、总时长多睡5分钟，且睡满9小时和睡满8小时的女生人数比例都要高于男生，虽一觉到天明的人数比例略低于男生，但中途异常醒的比例明显低于男生。



随着年级递增，平均睡眠时长呈现出明显的线性下降趋势，睡满9小时和8小时的人数比例也呈现出明显的下降趋势，中途醒异常率则明显线性上升。整体上随着年级越高，“睡得越晚，起的越早，中途醒异常越频繁”。究其原因，跟生理年龄的增长、学业压力增大有关。

亮点IV-睡前情绪监测

什么是睡前情绪监测？

通过智能手机+在线表单的方式，在睡前请学生将自己的情绪能量水平量化为1-10个数字，通过大数据积累与跟踪分析，建立起整个学生群体的可视化情绪图谱。

情绪监测有什么意义？

- 第一，睡前情绪对于入睡时间、睡眠时长、睡眠质量有着高相关性，通过掌握睡前情绪状态，可以帮助识别学生入睡难、失眠等情况的发生频次、范围。
- 第二，乡村寄宿制学校普遍存在住宿条件较差、管理粗陋、亲子分离、留守背景等客观因素，乡村住校生面临睡前负面情绪困扰的频率、概率、比例较高，值得特别关注；
- 第三，在普遍缺乏专职心理教师但学生心理风险指数偏高的乡村学校，通过睡前情绪监测可以低执行成本、有效地识别大规模低情绪事件，进而及时干预，避免事态恶化。

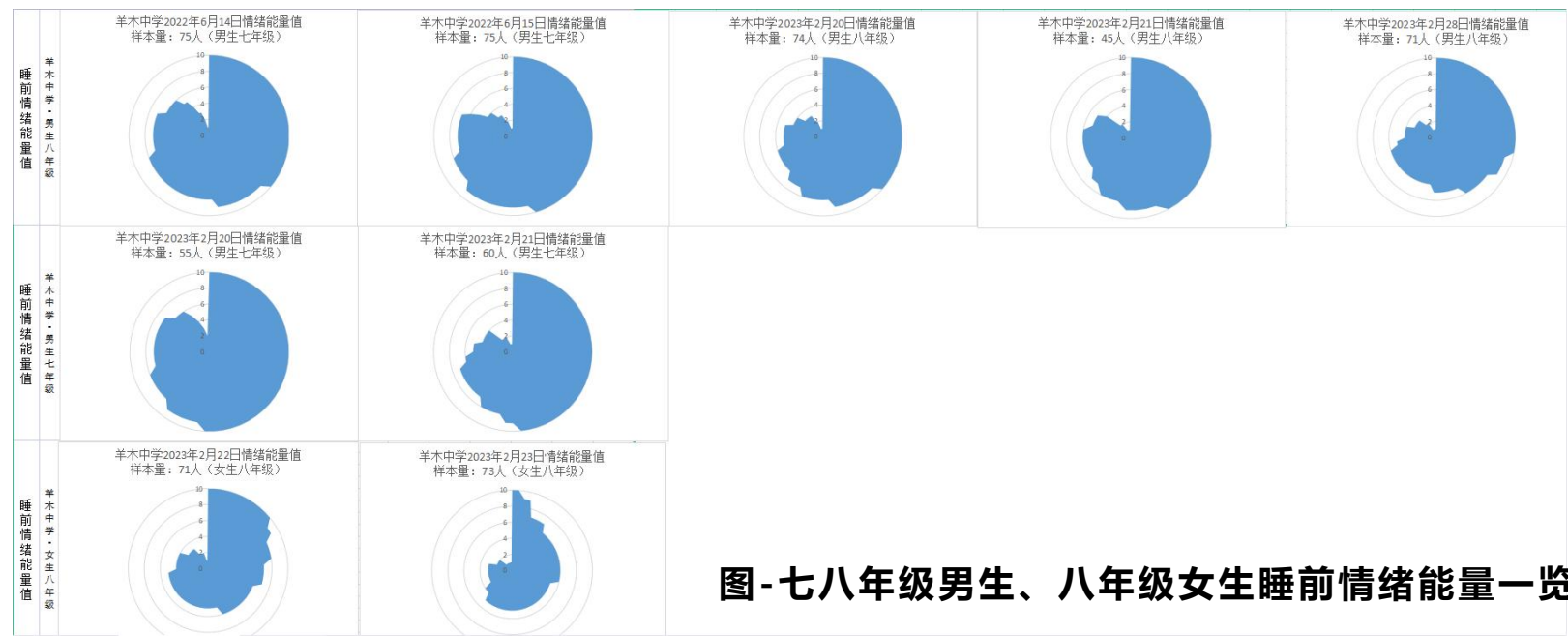


图-七八年级男生、八年级女生睡前情绪能量一览

羊木中学·睡前情绪能量值-表单-金数...

羊木中学·睡前情绪能量值

1. 所在年级

☐ 七年级

☐ 八年级

☐ 九年级

2. 性别

☐ 男

☐ 女

3. 睡前情绪状态越好，点亮越多的太阳

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

提交

超级赞 4

举报