

臺北市立 北投 國民中學 111 學年度 彈性學習課程計畫

課程名稱	正念學習力		課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input checked="" type="checkbox"/> 其他類課程
實施年級	<input type="checkbox"/> 7 年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8 年級 <input type="checkbox"/> 9 年級 <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期 上下學期對開		節數	每週 1 節（與簡報表達力上下學期對開），共 20 節
設計理念	<p>1. 在資訊爆炸年代、身心發展上急速變化、狂飆期的青少年，容易有分心、焦躁的現象，學習上漫不經心，說不出口的壓力與情緒，常有壓抑、憂鬱、衝動、暴怒等狀況。</p> <p>2. 八年級學生在課業上難度增加，也是校內各類學習、競賽活動的主角，在各方要求及身心發展中，若能靜下心來，安頓自己的情緒，專注投入，將能與人和諧相處，凝聚班級合作，並為自己帶來學習的滿足與實踐的成就感。</p> <p>3. 透過正念靜觀課程的介入，練習靜心，學習如何專注，調整自己，讓自己的身與心都能沉靜、穩定與聚焦專注，而能有效學習。課程中提供方法讓學生去察覺自己的感覺，健康地處理情緒，讀懂身體傳達的訊息，不讓心被情緒和外事件困住或牽著走，適時地為身心減壓。練習掌握這樣的能力，自然能安頓好身心，用較佳的狀態面對生活中的種種挑戰，終生受用。</p>			
核心素養 具體內涵	<p>J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。</p> <p>J-B1 具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中。</p>			
學習重點	學習表現	<p>綜合</p> <p>1a-IV-1 探索自我與家庭發展的過程，覺察並分析影響個人成長因素及調適方法。</p> <p>1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。</p> <p>健體</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p>		
	學習內容	<p>輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。</p> <p>輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。</p> <p>輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。</p> <p>輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。</p>		

		輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。		
課程目標	1. 透過體驗活動，覺察身心狀態，學習動靜轉換的專注方法，增進身心自我覺察。 2. 協助學生覺察情緒的來源，接納當下的情緒，讓自己更能以穩定平和的心境來面對事情。 3. 藉由正念工具箱提升專注力，並運用在課業學習上。			
總結性評量- 表現任務	小組影音策畫【正念 in 校園】發表會：以「正念生活」為題，統整本學期的正念靜觀練習紀錄，在期末以 youtuber 或 podcast 方式呈現，分享正念實踐心得，並上傳雲端資料庫。 表現任務說明： 時時刻刻都可以練習正念，享受正念生活的美好。期末時以 youtuber、podcast 主持人角色，透過影音方式(如:5 分鐘正念懶人包) 展現課堂所學，呈現正念實踐心得，並傳遞正念生活對自己和人們的幫助，促進閱聽者對正念的認識與運用。			
學習進度 週次/節數	單元/子題	單元內容與學習活動	形成性評量(檢核點)/期末總結性	
第 1 學期 或 第 2 學期	第一週	正念起手式	1. 介紹正念，了解正念的科學根據與好處 2. 環場音聲：將注意力帶到耳朵傾聽聲音開始練習 3. 正念身體，身體專注練習	1. 口頭分享與問答 2. 能實際以正念坐姿練習帶回身體專注力
	第二週	心在哪裡	1. 認識注意力，指揮注意力：心在哪裡 PPT 2. 手指呼吸法練習	1. 口頭分享與問答 2. 學習單：注意力在哪裡
	第三週	有意識的呼吸	1. 學習動靜轉換的專注方法。 2. 練習專注姿勢與專注在呼吸上，找到幫助自己定心的秘訣。	1. 能進行閉眼呼吸，分享感覺身心狀態。 2. 試試做練習紀錄單：呼吸五指山的練習狀況
	第四週	把專注帶進身體	1. 身體與心情打招呼，確認自己的身心狀況 2. 認識念頭，探討對待身心常有的慣性 3. 複習用正念身體、有意識呼吸喚醒覺察與專注力	1. 口頭分享與問答 2. 學習單：給你一個情境 3. 試試做練習紀錄單：正念身體、呼吸覺察練習情形
	第五週	用呼吸調節身心	1. 閱讀故事，辨認出壓力源 2. 練習靜態身體覺察(身體掃瞄)	1. 口頭分享與問答 2. 學習單：感到有壓力的事 3. 試試做練習紀錄單：身體掃瞄
	第六週	用呼吸調節身心	1. 探討憂慮事件的念頭、身體感覺、情緒與行動的關聯。 2. 短版身體掃瞄練習	1. 口頭分享與問答 2. 學習單：編故事的心 3. 試試做練習紀錄單：身體掃瞄紀錄
	第七週	用呼吸調節身心	1. 認識「思考執行腦」、「感覺同在腦」的差異，並學習如何在兩個腦之間切換焦點。 2. 製作靜心瓶	1. 完成「緊急出口」學習單 2. 小組完成靜心瓶實作

第八週	正念漫遊	正念觀察：帶至校園，依循教師引導語，關注身體、呼吸，觀察身邊的自然。	1. 能在某區域中，嘗試運用正念散步注意自然界，停下來正念觀察。 2. 完成「隨機樹葉」學習單
第九週	期末發表	1. 複習本學期的呼吸練習法 2. 反思本學期課程的學習與生活應用。	小組口頭分享與報告「試試做練習紀錄單」的正念技巧。
第十週	正念健心環	1. 實作呼吸串珠，可攜帶、碰觸得到的重新設定心智物品。	1. 口頭分享與問答 2. 個人完成呼吸串珠鑰匙圈 3. 試試做練習紀錄單：寒假中的練習
第十一週	複習與練習	1. 檢核與複習呼吸練習法與動靜態身體覺察練習。	口頭分享與問答/實際演練
第十二週	活在當下	1. 認識自動反應與自主回應 2. 跳出框架的練習，走出慣性思維與偏見的設限	1. 口頭分享與問答 2. 完成「九點練習」學習單
第十三週	活在當下	1. 練習將注意力帶到當下，幫助面對困難時自主回應。 2. 正念進食體驗	1. 口頭分享與問答 2. 完成品嚐愉悅與厭惡食物 3. 試試做練習紀錄單：正念進食
第十四週	靜心觀察活動	1. 觀賞影片，認識心的兩種模式。 2. 覺察緩慢動作的身體感覺	1. 口頭分享與問答 2. 完成武士式步行 3. 試試做練習紀錄單：日常生活的慢動作
第十五週	退一步海闊天空	1. 觀賞影片，認識我們和念頭的關係 2. 練習觀察與識別內心念頭的交通狀況 3. 重新找回定力練習	1. 口頭分享與問答 2. 學習單：念頭公車 3. 試試做練習紀錄單：觀察念頭
第十六週	與困難為友	1. 認識壓力出現的特徵 2. 繪製身體情緒地圖	1. 口頭分享與問答 2. 學習單：身體情緒地圖
第十七週	接納美好的事物	1. 觀賞感恩例子的影片 2. 感恩練習	1. 口頭分享與問答 2. 學習單：三件美好事情練習
第十八週	維持與擴展新學習	1. Kahoo 測驗：回顧課程主題與核心練習 2. 檢核對自己與未來可用的正念技巧 3. 寫一封信給自己	1. 口頭分享與問答 2. 完成一封信
第十九週	期末任務	整合課程學習，以日常生活中的正念為題，發表實踐心得。	小組影音策畫【正念 in 校園】發表會
第二十週	成果發表	作品分享	作品分享
議題融入實質內涵	<p>議題融入實質內涵需詳列完整指標。</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J9 知行合一與自我反省。</p> <p>生 J14 靈性自覺的培養。</p> <p>生 J18 人格統整的能力。</p> <p>資 J7 應用資訊科技與他人合作進行數位創作。</p> <p>戶 J2 從環境中捕獲心靈面的喜悅。</p>		

評量規劃	檢核點及表現任務（附件一）		
教學設施 設備需求	電腦、86吋螢幕、地板教室、分組教室、膠水、粉蠟筆、瓶子、各種亮片、串珠、手環線。		
教材來源	1. 英國 MiSP(Mindfulness in Schools Project)教材 2. 美國正念學校(Mindful School)課程教材 3. 自編教材 4. 喬·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn, 2013)。正念療癒力：八週找回平靜、自信與智慧的自己。台北：野人文化 5. 派翠西亞·柏德芮克 (Dr. Patricia C. Broderick, 2016) 老師，帶領我們靜心吧：化解青少年憤怒、憂鬱、焦慮不安，打造正念校園的「L2B 學習呼吸課程」台北：橡實文化 6. 亞歷珊卓·凡瑞(Alexandra Frey, 2017) 心靈遊戲。台北：時報出版	師資來源	盧奕利、劉理枝。
備註			

附件一：表現任務—小組影音策畫【正念 in 校園】發表會

➤ 評量規準：

向度等級 評量向度	優異	精熟	普通	待加強
主題 整體策畫 心得感想	能完整描述正念生活的樣貌，能清楚表達個人心得感想與建議，讓人信服，具有推廣性。	部分說明正念生活的樣貌與心得感想，能讓人理解，產生認同，讓人想進一步了解。	具有適當地描述正念生活的樣貌、感想心得，但是不夠完整。	說明不清楚，對正念生活有混淆或不正確，讓人誤會。
實踐程度	能舉出正念技巧在生活中的應用至少 5 項以上	能舉出正念技巧在生活中的應用至少 3 項以上	能舉出正念技巧在生活中的應用至少 2 項以上	能舉出正念技巧在生活中的應用至少 1 項
口語表達	口語表達清晰順暢有自信，易於瞭解。能吸引聽眾注意。	口語表達尚稱順暢，講者停頓少。	口語表達順暢度普通，常有因緊張造成的停頓。	講者缺乏自信，口語表達斷斷續續。
團隊合作	團隊成員能充分互相合作及分工明確，無閒置人員。	成員間 80%互相合作及分工明確，無閒置人員。	成員 50%互相合作及分工上稍不明確，以致有閒置人員。	未能互相合作及分工不明確，閒置人員太多。

