

臺北市立北投國民中學 110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 隔週上課	節數	每週 1 節（與自習課程隔週上課），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，不讓心被情緒和外在事件困住或牽著走，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 <u>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。</u></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> <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。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> <p>Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。</p> <p>Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p>	
課程目標	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>3. 藉由正念工具箱提升專注力，並運用在課業學習上。</p>		
表現任務 (總結性評量)	<p>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。</p> <p>表現任務說明：</p> <p>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。</p>		
學習進度 週次/節數	單元/子題	單元內容與學習活動	檢核點(形成性評量)

第 1 學期

第一/二週	正念起手式	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 介紹正念，了解正念的科學根據與好處</li> <li>2. 環場音聲：將注意力帶到耳朵傾聽聲音開始練習</li> <li>3. 正念身體，身體專注練習</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 口頭分享與問答</li> <li>2. 能實際以正念坐姿練習帶回身體專注力</li> </ol>
第三/四週	心在哪裡	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識注意力，指揮注意力：心在哪裡 PPT</li> <li>2. 手指呼吸法練習</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 口頭分享與問答</li> <li>2. 學習單：注意力在哪裡</li> </ol>
第五/六週	有意識的呼吸	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習動靜轉換的專注方法。</li> <li>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。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能進行閉眼呼吸，分享感覺身心狀態。</li> <li>2. 試試做練習紀錄單：呼吸五指山的練習狀況</li> </ol>
第七/八週	把專注帶進身體	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 身體與心情打招呼，確認自己的身心狀況</li> <li>2. 認識念頭，探討對待身心常有的慣性</li> <li>3. 複習用正念身體、有意識呼吸喚醒覺察與專注力</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 口頭分享與問答</li> <li>2. 學習單：給你一個情境</li> <li>3. 試試做練習紀錄單：正念身體、呼吸覺察練習情形</li> </ol>
第九/十週	用呼吸調節身心	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 閱讀故事，辨認出壓力源</li> <li>2. 練習靜態身體覺察(身體掃描)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 口頭分享與問答</li> <li>2. 學習單：感到有壓力的事</li> <li>3. 試試做練習紀錄單：身體掃描</li> </ol>
第十一/十二週	用呼吸調節身心	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 探討憂慮事件的念頭、身體感覺、情緒與行動的關聯。</li> <li>2. 短版身體掃描練習</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 口頭分享與問答</li> <li>2. 學習單：編故事的心</li> <li>3. 試試做練習紀錄單：身體掃描紀錄</li> </ol>
第十三/十四週	用呼吸調節身心	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 製作靜心瓶</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 完成「緊急出口」學習單</li> <li>2. 小組完成靜心瓶實作</li> </ol>
第十五/十六週	正念漫遊	<p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 完成「隨機樹葉」學習單</li> </ol>
第十七/十八週	期末發表	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 複習本學期的呼吸練習法</li> <li>2. 反思本學期課程的學習與生活應用。</li> </ol>	<p>小組口頭分享與報告「試試做練習紀錄單」的正念技巧。</p>
第十九/二十週	正念健心環	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課程檢討與回顧。</li> <li>2. 實作呼吸串珠，可攜帶、碰觸得到的重新設定心智物品。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 口頭分享與問答</li> <li>2. 個人完成呼吸串珠鑰匙圈</li> <li>3. 試試做練習紀錄單：寒假中的練習</li> </ol>

第 2 學 期	第一/二週	複習與練習	1. 檢核與複習上學期呼吸練習法與動靜態身體覺察練習 2. 本學期課程介紹	口頭分享與問答/實際演練
	第三/四週	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
	第五/六週	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
	第七/八週	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
	第九/十週	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
	第十一/十二週	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
	第十三/十四週	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
	第十五/十六週	維持與擴展新學習	1. Kahoo 測驗:回顧課程主題與核心練習 2. 檢核對自己和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
	第十七/十八週	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
	第十九/二十週	成果發表	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	優異	精熟	普通	待加強
評量向度				

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。