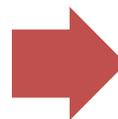


學習主題名稱 (中系統)	正念超能力	實施年級 (班級組別)	六	教學 節數	本學期共(2)節 (包含品德及生命教育，上下學期各2節)
彈性學習課程 四類規範	1. 統整性探究課程 (<input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input checked="" type="checkbox"/> 議題)				
設計理念	(人與自己的關係)讓學童透過「正念覺察」，安頓與轉化自我情緒以提升學習專注力、情緒管理能力。				
本教育階段 總綱核心素養 或議題實質內涵	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質， 發展生命潛能。 生 E2 理解人的身體與心理面向。 品E1良好生活習慣與德行。				
課程目標	<ul style="list-style-type: none"> 學生能透過正念減壓的實作練習，促進身心發展 學生能理解個人面對壓力事件的身體及心理狀態 學生能培養衝動控制能力，以因應生活中的壓力事件 				
配合融入之領域 或議題 有勾選的務必出現在 學習表現	<input checked="" type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 英語文融入參考指引 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 科技融入參考指引		<input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input checked="" type="checkbox"/> 品德教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育		
總結性 表現任務 須說明引導基準：學生 要完成的細節說明	<ul style="list-style-type: none"> 學生能參與正念練習 學生能發表何為正念，並舉至少一例說明正念的好處 				

課程架構脈絡(單元請依據學生應習得的素養或學習目標進行區分)(單元脈絡自行增刪)

介紹正念好處及正念飲食
(2節)

1. 學生能說明何為正念，並舉至少一例說明正念的好處
2. 學生可表現出至少一種正念的練習



正念深呼吸及情緒覺察
(2節)

1. 學生能說出自己面對壓力的生理及心理狀態
2. 學生能表現深呼吸靜心的方法

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容 (校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自選自編教材 或學習單
上學期 第一週	2	正念飲食	<p>【國語】 2-III-5 把握說話內容的主題、重要細節與結構邏輯。</p> <p>【健體】 Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧</p> <p>【綜合】 3d-III-1 實踐環境友善行動，珍惜生態資源與環境。</p>	學生能理解正念意義並實作正念飲食	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能說明何為正念，並舉至少一例說明正念的好處 2. 學生可表現出正念飲食的練習，並說出正念飲食的感受 	<p>一、介紹何為「正念」：「正念」不是「正向思考」，也不是宗教，正念(Mindfulness)，是一個使人專注於當下，覺察自己生理與心理狀態，找回注意力的好用方法。帶孩子透過淺顯易懂的動畫影片，認識「正念超能力」</p> <p>https://tw.voicetube.com/videos/123098 正念懶人包： https://www.youtube.com/watch?v=m2mNumbyjF4</p> <p>課程背景補充（教師可視情況對孩子說明）： 正念，或說當代正念，它的原文是 Mindfulness，在歐美可泛指一套身心修練的系統，名詞上的定義約為「有意識的『覺知』當下身心與環境，並保持允許、非評判的態度。」</p> <p>1979年，正念減壓創始人卡巴金博士(Jon Kabat-Zinn)首度結合傳統冥想靜修與當代科學實證，創設了正念減壓法(Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR)，自此正念在西方逐漸成為一套心智訓練與課程體系，醫學界、企業界、教育界、心理界…等都已發展出完善的當代正念課程。數十年來的研究，學術界已發表數千篇論文，證實正念(Mindfulness)有諸多好處，如：提升專注力、處理情緒的能力、降低焦慮、衝動等。</p>	口頭評量 實作評量	正念體驗活動單

						 <p>二、正念飲食實作：吃葡萄乾</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 第一顆葡萄乾正念吃 2. 第二顆葡萄乾用平常方式吃 比較兩種吃法 <p>三、教師引導孩子討論，請孩子分組討論寫活動單後，歸納兒童意見。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 留意身體對不同吃法的感受 2. 鼓勵將正念飲食運用在生活，如飲水、營養午餐 3. 鼓勵將正念飲食習慣帶回家分享 4. 吃東西之前觀想食物的由來，進而感恩食物滋養身體，珍惜有限資源 5. 功課：本週全班一起練習正念吃營養午餐、正念做掃地工作、正念洗手 		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

教案內容參考資料來源如下：

線上正念課程：https://class.children.org.tw/cwlfacademy/course_detail/10/473

正念教育文章：<https://happyherenow.tw/%E5%AD%B8%E7%BF%92%E8%B3%87%E6%BA%90/%E6%95%99%E8%82%B2%E7%B4%80%E9%8C%84%E7%89%87/>

<https://flipedu.parenting.com.tw/article/007347>

台灣正念工坊 <https://www.mindfulnesscenter.tw/mindfulness>

期刊：《玩出專注力－正念讓孩子成為自己最貼心的夥伴》李淑如

學習主題名稱 (中系統)	正念超能力	實施年級 (班級組別)	六	教學 節數	本學期共(2)節 (包含品德及生命教育，上下學期各2節)
彈性學習課程 四類規範	1. 統整性探究課程 (<input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input checked="" type="checkbox"/> 議題)				
設計理念	(人與自己的關係)讓學童透過「正念覺察」，安頓與轉化自我情緒以提升學習專注力、情緒管理能力。				
本教育階段 總綱核心素養 或議題實質內涵	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質 —發展生命潛能— 生 E2 理解人的身體與心理面向。 品E1良好生活習慣與德行。				
課程目標	<ul style="list-style-type: none"> · 透過正念減壓的實作練習，促進身心發展 · 理解個人面對壓力事件的身體及心理狀態 · 培養衝動控制能力，以因應生活中的壓力事件 				
配合融入之領域 或議題 有勾選的務必出現在 學習表現	<input checked="" type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 英語文融入參考指引 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 科技融入參考指引		<input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input checked="" type="checkbox"/> 品德教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育		
總結性 表現任務 須說明引導基準：學 生要完成的細節說明	<ul style="list-style-type: none"> · 學生能表達自己面對壓力的生理及心理狀態 · 學生能表現深呼吸靜心的方法 				
課程架構脈絡(單元請依據學生應習得的素養或學習目標進行區分)(單元脈絡自行增刪)					

介紹正念好處及正念飲食 (2節)

1. 學生能說明何為正念，並舉至少一例說明正念的好處
2. 學生可表現出至少一種正念的練習



正念深呼吸及情緒覺察 (2節)

1. 學生能說出自己面對壓力的生理及心理狀態
2. 學生能表現深呼吸靜心的方法

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容 (校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自選自編教材 或學習單
第三週	2	深呼吸	<p>【國語】 2-III-5 把握說話內容的主題、重要細節與結構邏輯。</p> <p>【健體】 Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧</p> <p>【綜合】 1d-III-1 覺察生命的變化與發展歷程，實踐尊重和珍惜生命</p>	學生能覺察自我面對壓力事件的生理、心理狀態，並利用正念深呼吸調節情緒。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能說出自己面對衝動的生理及心理狀態 2. 學生能表現深呼吸靜心的方法 	<p>一、呼吸正念練習</p> <p>透過教師的帶領，讓學生感受專注在呼吸上，可以調節自律神經，啟動副交感神經而達到放鬆的效果。正念的練習則透過引導語，讓學生感受身體的變化，讓專注力放在覺察上，更好地掌控自己的情緒和感受。</p> <p>「正念的自我覺察需要先暫停下來，將注意力放在呼吸上，用開放的心情，依照順序觀察自己「身體」、「情緒」和「想法」3個層次不同的變化。</p> <p>當不安浪潮一陣一陣打來時，請開始深呼吸，把手放在心上，感受手掌的溫度和關懷。</p> <p>吸氣時，知道自己在吸氣，同時也把平安吸進來，從心感受關懷；吐氣時，知道自己在吐氣，同時吐出身體不需要的緊繃和用力，感受由內而生的安然自在感。反覆地深吸、緩吐，直到真真切切地感覺到身心的平靜與放鬆。」</p> <p>練習時，有意識地提醒自己：把呼吸當成回到此時此刻的船錨，當感覺注意力又被焦慮、恐慌或生氣帶走時，請耐心、溫柔地將自己帶回到當下。</p> <p>二、先不要吃棉花糖</p> <p>活動方式：請學生帶自己喜歡的飲料零食到校，全班都拆開、飲料蓋子打開，放在桌上，覺察自己想要吃美食的衝動情緒，等5分鐘後再吃。</p> <p>引導學生討論，覺察到自己的衝動跟欲望，而覺察會讓人的心情從亢奮調整到相對平靜、能等待。</p>	口頭評量 實作評量	正念體驗活動單

					<p>課程背景補充（教師可視情況對孩子說明）：</p> <p>美國心理學著名的「棉花糖實驗」測試的是孩子能否轉移注意力、延宕享樂。能夠等待較久的孩子專注力較好、不易分心、善於管理破壞性的衝動行為，這些孩子長大以後的學業成就也比較好。</p> <p>高曼在《未來教育新焦點》中提到，後來紐西蘭也做了棉花糖實驗，結果發現認知控制能力較好的孩子賺的錢比較多、也比較健康，「認知控制能力」成為預測人生成敗非常重要的指標。</p> <p>三、觀察靜心瓶</p> <p>引導學生身體不動像靜心瓶，看著靜心瓶中的金蔥粉沉澱，讓學生想像他的情緒和念頭隨著金蔥粉沉澱，再讓他們想像「心中的靜心瓶」，下次有強烈的情緒起伏時，可以啟動這個心中的靜心瓶幫助自己。</p> <p>提醒學生可以幫助自己面對不想寫功課的煩躁、與人衝突的生氣、面對害怕事件的恐懼、對網路3C的成癮</p> <p>四、棉花糖實驗第二次</p> <p>這次請學生想像自己是靜心瓶，透過呼吸調節衝動、情緒起伏，過五分鐘後再吃</p> <p>引導學生分組討論寫活動單，討論透過靜心瓶想像與深呼吸，身體的緊繃、放鬆，呼吸的起伏、心情有哪些變化。</p> <p>五、小結</p> <p>身體與心理是相輔相成，有些紓壓方式是透過感官感受，如：唱歌、聊天、畫畫、看電影、看書等；也可以反思「主觀想法」、「溝通方式」在</p>	
--	--	--	--	--	--	--

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

						壓力事件中如何影響著我們。因此不管是哪一種紓壓方式，都值得試試看，我們也可能不只使用一種紓壓方式，讓自己更成熟，邁向身心靈的成長。		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

教案內容參考資料來源如下：

線上正念課程：https://class.children.org.tw/cwlfacademy/course_detail/10/473

正念教育文章：<https://happyherenow.tw/%E5%AD%B8%E7%BF%92%E8%B3%87%E6%BA%90/%E6%95%99%E8%82%B2%E7%B4%80%E9%8C%84%E7%89%87/>

<https://flipedu.parenting.com.tw/article/007347>

台灣正念工坊 <https://www.mindfulnesscenter.tw/mindfulness>

期刊：《玩出專注力－正念讓孩子成為自己最貼心的夥伴》李淑如