

新北市中平國中 110 學年度各領域教學研究會【教師增能研習】紀錄表

領 域	綜合活動領域	研習日期	110 年 11 月 11 日
研習地點	中平樓 3 樓會議室	紀錄者	彭莞淳
研習主題	學習獨處 課程體驗	主講者	王齡儀

討論內容記錄(也可加入研習照片)：

1 講師簡介：國中綜合活動輔導團的王齡儀老師(忠孝國中 家政教師)與秉泓老師(北大高中 輔導老師)到校輔導，由王齡儀老師主講源於中國信託反毒基金會的【美麗心世界】教材中學習獨處的六個單元，帶領中平國中夥伴們體驗課程活動。

2 課程資源：需要實體教材的老師，透過中國信託反毒基金會網站，可申請免費課本。

3 學習獨處課程分享紀錄：

3.1 攪太白粉水體驗：

3.1.1 攪入太白粉水

透明杯水(初出母體的情緒反應有哪些?)□

第一匙太白粉攪入(家庭中，第一件攪亂情緒的會是甚麼事？誰引起的?)□

第二匙太白粉攪入(入學，第二種攪亂情緒的會是甚麼狀況？誰引起的?)□

第三匙太白粉攪入(生活中，攪亂情緒的會是甚麼狀況？誰引起的?)…

3.1.2 靜置沉澱

前提問題發表分享。

3.1.3 轉彎思考

3.2 靜心冥想體驗 連續六次上課前 3 分鐘體驗後記錄，分享發現。

3.3 深呼吸，右手放肚臍上方，依老師口令深呼吸~

3.4 說說我是誰 先設定誰做 A，誰做 B~ 流程如下：

A：你是一個甚麼樣的人？

B：我是一個…的人 A：喔，你是一個…的人。

重複 5 回合後，AB 交換問答。書寫漸進反思題後，安排分享：

發現題：剛剛問答的發現。

分析題：剛剛聽到的內容可知的思考習慣是偏正向或負向？為什麼？

思考題：習慣對自己生活造成哪些影響？請舉例

以上為第一節課結束 破冰活動！

1.1 猜拳遊戲，三層次，兮兮兮(食指指臉頰)贏了之後，升級為嘿嘿嘿(手掌包臉頰)，升到挖哈哈(萬歲動作)之後，再贏一場，即可坐下。書寫漸進反思題後，安排分享：

發現題：剛剛問答的發現。

分析題：剛剛聽到的內容可知的思考習慣是偏正向或負向？為什麼？

思考題：習慣對自己生活造成哪些影響？請舉例。

1.2 情緒曲線 DO RE ME：

1.2.1 學生在情緒學習單中，記載前七日內的快樂／不快樂的事，依據發生時間，記入曲線圖。老師邀同學分享，以檢核記載狀況。

1.2.2 兩兩同學交流紀錄內容，並分類整理，分析事件引發情緒的可能原因。

而後課程可以銜接【使生活更好的策略】、【與壓力共處的策略】或【獨處的自由冥想】等方向，讓同學將所思所得寫於紙條上，方便後續的分享、解說與分析活動，最後實踐部分則可以前述之策略擇一進行生活中的練習。另外，本課程相關資料除了實體手冊之外，還有 PDF 與剪報、影片檔案，請上基金會雲端下載使用。



召集人：

教師兼衛生組長 黃菁琇

教務主任：

教師兼教務主任 林玲伊

校長：

新北市立中平國中 校長 林玲伊

110 學年度第一學期 綜合領域 教師增能研習簽到表

地點：

時間：110 年 11 月 11 日 (10 時 10 分 ~ 時 分)

序號	學校	姓 名	簽 到	簽 退數已橫註	
1	領域召集人	黃菁瑋	黃菁瑋	黃菁瑋	
2	中平國中	謝佳原	公假	公假	
3	中平國中	陳靜薇	公假	公假	
4	中平國中	吳佳玲	吳佳玲	吳佳玲	
5	中平國中	曾彩鳳	曾彩鳳	曾彩鳳	
6	中平國中	黃品蕙	產假	產假	
7	中平國中	邱欣怡	邱欣怡	邱欣怡	
8	中平國中	丁麗萍	丁麗萍	丁麗萍	
9	中平國中	張心怡	張心怡	張心怡	
10	中平國中	張議	張議	張議	
11	中平國中	葉碧雲	葉碧雲	葉碧雲	
12	中平國中	翁秋螢	翁秋螢	翁秋螢	
13	中平國中	彭莞淳	彭莞淳	彭莞淳	
14	中平國中	王宥婷	請假	請假	
15	中平國中	柯政綾	柯政綾	柯政綾	
16	中平國中	黃莉			

110 學年度第 一 學期 綜合 領域 教師增能研習簽到表

地點：

時間：110 年 11 月 11 日 (10 時 10 分 ~ 時 分)

序號	學校	姓 名	簽 到	簽 退 時數已核	備註
17	中平國中	黃惠敏			
18		關立峰	關立峰	關立峰	
19		許自蕙	許自蕙	許自蕙	
20	列席人員	校長			
21	列席人員	教務主任			
22	列席人員	教學組長			
23	忠孝國中	王懿儀	王懿儀	王懿儀	
24	北大高中	張秉宏	張秉宏	張秉宏	
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					