

中、小學教師交流日：「靜觀在學校的應用」

如何規劃校本靜觀課程

聖公會基福小學

徐向暉主任

朱星輝老師

講座內容包括...

1. 如何撰寫跨學科校本靜觀課程
 - A. 課程大綱
 - B. 課堂設計
 - C. 靜觀主題活動
 - D. 小一靜觀文化小冊子
2. 如何建立靜觀校園文化(基福概況)
3. 成效與反思
4. 問答時間

1. 如何撰寫跨學科校本靜觀課程？

A. 撰寫課程大綱

1. 選擇合適學校的靜觀元素
 - a. 網上資料
 - b. 專家意見
 - c. 檢視其他校本課程
2. 規劃校本靜觀課程的縱向和橫向發展
 - a. 與校本課程的連繫

網上資料

- 參考不同地方的靜觀推行情況

- 例子：

<https://www.edutopia.org/blog/integrating-mindfulness-in-classroom-curriculum-giselle-shardlow>

<https://www.mindfulschools.org/training/mindful-educator-essentials>

<https://study.com/academy/lesson/mindfulness-lesson-plan.html>

https://us.corwin.com/sites/default/files/upm-assets/82743_book_item_82743.pdf

<https://www.mindfulschools.org>

專家意見

- 香港大學「樂天心澄」的團隊提供了很多寶貴的意見，其中有一些靜觀的元素

自我情緒管理	明白情緒的特性	應對壓力	察覺身體的反應	原諒自己及別人	察覺安靜的感覺	後認知能力
初心	接納	不加批判	信任	放手	覺知	悲憫
選擇	感恩	耐性	不强求	活在當下	自尊	幸福感

檢視其他校本課程

- 我們參考了一個在澳洲推行的課程
- <https://www.mindfulmomentsinedu.com/uploads/1/8/8/1/18811022/kindnesscurriculum.pdf>

規劃校本靜觀課程的 縱向和橫向發展

[illegible]

與校本課程的連繫

聖公會基福小學



學校發展計劃

三年學校發展周期

目錄

導言	5
1 仁愛	6
2 喜樂	9
3 和平	12
4 忍耐	15
5 恩慈	18
6 良善	20
7 信實	22
8 溫柔	24
9 節制	27
10 信心	39
11 德行	31
12 知識	33
13 虔敬	37
14 友愛	39
15 公義	41
16 真理	43
17 謙卑	45
18 同行	47
19 盼望	49
20 感恩	52

基福小一靜觀課程大綱

課堂	科目	內容	課堂	科目	內容
1. 我的身體和呼吸	德育課	● 留意身體和學習呼吸	9. 風車	視藝	● 做風車
2. 學習慈愛，增進友誼	常識	● 教導植物的生長 ● 植物和友誼的比喻 ● 看圖書 - Sumi First Day of School	10. 煩惱與安靜	德育課	● 看圖書 - Moody Cow Meditates ● 討論 ● 做靜觀瓶 (Mind Jar)
3. 靜靜看內心	中文	● 看圖書 - A Quiet Place ● 制作小玩意（親襪墊友） ● 練習和小玩意呼吸	11. 安靜樽	中文	學習如何運用靜觀瓶
4. 安靜時我便能觀察	體育	動物走 看圖書 - The Listening Walk 聆聽步行 感覺步行	12. 當我們失落時	宗教	看圖書 - When Sophie Gets Angry 活動 - 跟隨我
5. Different emotions feel differently on the inside	英文	● 看圖書 - Quick as a Cricket ● Activity - Miming	13. 靜觀走動	體育	● 動物走 ● 躺下呼吸
6. Different emotions on the inside show on the outside	英文	● 5 mins in English lesson every week after lesson 6	14. 原諒自己	宗教	● 看圖書 - Down the Road ● 討論
7. 學習面對情緒	德育課	● 看圖書 - I am the Best ● 討論	15. 原諒別人	德育課	活動 - 傳乒乓球 討論
8. 每一天情緒會多次改變	音樂	● 看圖書 - Dogger ● 唱歌 - May You be Happy & Caring Song	16. 感恩我生命的一切	德育課	● 看圖書 - Gracias/Thanks ● 活動 - 站立與重覆 ● 畫/寫感恩畫
			17. 感恩身邊有您	常識	看圖書 - What's my Job? 討論

B. 靜觀課堂設計

1. 呼吸練習
2. 討論分享
3. 閱讀圖書(額外)
4. 討論分享
5. 靜觀主題活動
6. 討論分享
7. 呼吸練習

C. 選擇合適的靜觀主題活動

1. 呼吸活動 (mindfulness through breath)
2. 五感活動 (mindfulness through sensory experiences)
3. 幻想活動 (mindfulness through guided imagery)
4. 運動活動 (mindfulness through movement)
5. 覺察活動 (notice body sensation and surroundings)

呼吸活動

Mindfulness Through Breath

- <http://tv.keifook.edu.hk/category/video/yinhuxianzuopian/a9f6ddc990515c8a9ee10e85e7cd7d75/26>

五感活動

Mindfulness Through Sensory Experiences

- 利用五觀的感受去覺察身體的變化

幻想活動

Mindfulness Through Guided Imagery

- <https://youtu.be/iplZGpP2VO0>

活動一：大笨象

- 增強注意力
- 所有同學站立
- 幻想自己一個大笨象，一隻好大的大笨象，有一條長長的鼻子
- 合上雙手，幻想將大象的鼻子伸到最高，然後從鼻子噴水出來
- 然後，放下鼻子

活動一：大笨象

- 同學彎下腰，
- 幻想自己是森林中覓食的大笨象，
- 拾起地上的花生和香蕉
- 重覆3次

- 老師邀請其中一位同學打鐘
- 聽不到鈴聲時，然後全體同學舉起右手
- 當所有同學都舉起右手時，老師便會宣佈，我們便可以放下手

運動活動

Mindfulness Through Movement

- <https://www.healthykidslearnmore.com/Healthy-Kids-Learn-More/Educator-Resources/Take-5ive/Mindful-Movement-K4-8>
- <https://youtu.be/E-gEO12BVNU>

覺察活動

Notice Body Sensation and Surroundings

- 留意身邊的事物與自己的感受

例子：小一靜觀課程第二課

- 主題：學習慈愛，增進友誼
- 科目：常識科
- 主題活動：五感活動和覺察活動

2. 如何建立靜觀校園文化？

聖公會基福小學

本校願景

「創建成為一所出色的基督教學校，
為學生提供優質的全人教育。」

計劃核心小組成員

設計課程與建立靜觀文化

副校長

主任

老師

老師

基福靜觀校本課程

小一 融入各科的靜觀活動

- 一年共**16**週滲透式學習
- 全級參與

一年級靜觀教學

REF BOOK 1: Mindfulness across the curriculum - adapted from kindness curriculum

課堂	週次	科目	內容
1.我的身體和呼吸	上 5 3/10 午會	大課	留意身體和學習呼吸
2.學習仁慈，增進友誼	上 6	常識	- 教導植物的生長 - 植物和友誼的比喻 - 看圖書 - Sumi first day of school Ever
3.靜靜看內心	上 7	中文	- 看圖書 - A Quiet Place - 制作小玩意(親襪墊友) - 練習和小玩意呼吸
4.安靜時我便能觀察	上 8	體育	- 動物走 - 看圖書 - The listening walk - 聆聽步行 - 感覺步行
5.Different emotions feel differently on the inside	上 11...	英文	- 看圖書 - Quick as a Cricket - Activity - miming
6.different emotion on the inside show on the outside	上 13...	英文	5 mins in English lesson every week after lesson 6
7.學習面對情緒	上 15	德育課	- 看圖書- I am the best - 討論
8.每一天情緒會多次改變(唱歌)	上 16	音樂	看圖書 - Dogger

基福靜觀校本課程

小四 每星期一次的靜觀課

- 半年共**12**節滲透式學習
- 全級參與

四年級靜觀教學

各節課的練習表

課堂				
1	奇妙的大腦	呼吸了多少次呢？		
2	作出選擇	呼吸了多少次呢？		
3	小狗訓練班	手動對焦	胸腹呼吸法	Paws b 介紹但不需練習
4	日常靜觀	Paws b	專心地吃每一口	
5	留意抖動	Paws b	手指呼吸法	搖晃與穩定
6	尋找一個穩定點	搖晃與穩定	腳踏地、坐如山	
7	應付困難	腳踏地、坐如山	Paws b	
8	走自己的路	Paws b	花瓣練習	
9	會編故事的心	腳踏地、坐如山	自選練習	
10	退一步想想	花瓣練習		
11	栽種快樂			
12	美味元素	感恩練習		

營造靜觀文化校園



靜觀呼吸



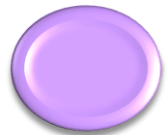
靜觀課外活動



靜觀進食



家長講座



教師培訓



靜觀日

營造靜觀文化校園



靜觀呼吸

- 全年進行
 - 早會時段
 - 小息時段
- 全校參與

營造靜觀文化校園



靜觀進食

- 每月一日的閱讀課時段進行
- 全校參與

營造靜觀文化校園



靜觀課外活動

- 逢課外活動時段進行
- 一年級全級參與

營造靜觀文化校園



• 靜觀曰

營造靜觀文化校園

家長講座

- 一年兩次
- 參與家長預計有200-400人

營造靜觀文化校園

● 教師培訓(Paws b課程)

- 上學期有8人
- 下學期有5人

● 教師發展日(全校教師參與)

3. 成效與反思

學生問卷-問題

1. 你喜歡吹羽毛這個活動嗎？
2. 你明白怎樣進行靜觀呼吸嗎？
3. 你喜歡你的小熊貓公仔嗎？
4. 你有沒有和小熊貓公仔一齊呼吸？
5. 你有沒有照顧你在常識堂和大家一起種植的植物？
6. 你有沒有定時觀察你栽種的植物？
7. 你有在早會時進行靜觀呼吸嗎？
8. 你有在第三個小息進行靜觀呼吸嗎？
9. 你有在考試前的小息進行靜觀呼吸嗎？
10. 你喜歡靜觀飲食這個活動嗎？
11. 你明白靜觀飲食和平常飲食方法是不同的嗎？
12. 明年，你還想進行靜觀課程嗎？
13. 你覺得進行各種靜觀活動容易嗎？

靜觀與訓育和輔導的關係

- 進行靜觀課程後，訓輔組可以利用靜觀教學的元素，與學生一起練習怎樣安靜下來。以往訓輔組發覺要進行輔導工作前，最重要是讓學生靜下來，但很多時學生因為內心有很多不安的情緒，令輔導工作難以適切進行。現在，有了靜觀室和一些能讓學生安靜的工具，再配合靜觀課程，學生由失控情緒至安靜下來的時間縮短了。
- 低年級每一個課堂都配有圖書，透過閱讀圖書，為學生與輔導員產生共同的話題，令輔導進行時，學生更易明白自己的想法。
- 輔導工作大都於學生出現問題時才展開，但進行靜觀就能達至「預防勝於治療」的效果。