

新北市立明志國中 110 學年度第一學期綜合領域教學研究會第四次會議紀錄

◎會議時間：110 年 11 月 25 日(四)早上 10:10~10:55

◎會議地點：行政大樓二樓程式奇機教室

◎會議主席：鄭歆琍

紀錄人員：鄭歆琍

◎出席人員：如簽到名冊

壹、主席致詞：(略)

貳、公開觀課心得分享：

一、分享者：許庭玉專輔教師。

二、分享內容摘要：

(一)於八年級輔導活動課程上進行情緒教育課程，包含部編內容，並融入

正念的概念和實作體驗，運用正念葡萄乾讓學生體驗五感覺察，學生

於學習單上分享自己發現和體會，很少有機會能好好品嚐單一食物的

味道、觀察形狀、嗅聞氣味、以及觸覺體驗，是很特別的經驗。

(二)撲克牌金字塔遊戲，則是讓學生進行身體和情緒的覺察體驗，與自己

的身心連接。

(三)正念講求當下的覺察和不批判，並運用呼吸調節身心，讓身心放鬆、

回復平衡和穩定，身體掃描技術也有助於我們覺察自己的身體狀態，

有意識地讓身體放鬆，晚上較好入眠，也歡迎大家一同嘗試、體驗。

參、58 周年校慶綜合領域相關活動內容與分工討論。

肆、臨時動議：無。

伍、散會

新北市立明志國中 110 學年度第 1 學期 綜合領域 第 4 次教學研究會簽到表

日期：110 年 11 月 25 日(星期 四) 地點：程式奇機教室

主席：鄭歆琍 紀錄：鄭歆琍

列席任課教師名單：

教師姓名	任教班級/科目	簽名	教師姓名	任教班級/科目	簽名
游雅婷	二 年 級	游雅婷	鄭歆琍	輔導	鄭歆琍
沈廉雅	二 年 級	沈廉雅	許庭玉	輔導	許庭玉
陳佩吟	二 年 級	陳佩吟	黃春惠	輔	黃春惠
蕭嘉玲	二 年 級	蕭嘉玲	林揚		林揚
張家禎	二 年 級	張家禎	簡毓宏	導	簡毓宏
張伊萍	育嬰				
郭喬琳	輔導	郭喬琳			
許靜心	輔導	許靜心			