

南 華 大 學

生死學系

碩士論文

正念課程融入英語教學以提升國小四年級學童  
專注力與英語能力之成效

The Effects of Mindfulness Matters Integrated into English Teaching  
on Elementary Fourth Graders for Developing Attention and  
English Abilities

研 究 生：施佩均

指 導 教 授：歐慧敏 博士

中 華 民 國 一 百 零 四 年 十 二 月 二 十 九 日

南 華 大 學

生 死 學 系

碩 士 學 位 論 文

正念課程融入英語教學以提升國小四年級學童

專注力與英語能力之成效

The Effects of Mindfulness Matters Integrated into English Teaching  
on Elementary Fourth Graders for Developing Attention and  
English Abilities

研究生：施佩均

經考試合格特此證明

口試委員：李坤榮  
歐慧敏  
廖俊裕

指導教授：歐慧敏

所 長：廖俊裕

口試日期：中華民國一百零四年12月29日

## 謝誌

能在南華生死所進修是一種緣份，能完成此篇論文更是種種地利人和的協助，我要感恩的人事物實在太多了！

而我首要感謝我的指導教授歐慧敏博士，當我教師甄試又落榜，喪志之餘，我想要停止實驗課程的進行，歐教授鼓勵我無論如何，撐下去！繼續完成論文，當時歐教授跟我說：「如果你停止論文的進度，一年後你會發現你什麼事都沒有完成！」此話震驚了我，也因此讓我心生勇氣，我做好時間的規畫，努力去完成我的目標，一年後，很幸運地，我如願考上國小教師甄試，也順利完成論文。歐教授是我一輩子的貴人。

再者，我要感謝南華生死所的優秀教師們對我的教導，豐厚我在生死學與輔導諮商的專業知識，我也感恩他們對我日常生活的關懷，點點滴滴我皆感恩在心。尤其李燕蕙教授是我正念的啟蒙老師，我的諸多正念精神都受她的影響頗深。

我的另一位貴人是黃瓊瑤老師，她可說是我的好學姊、好同事，更是好姊妹。我會到南華念書也是因為瓊瑤老師的一句話，讓我得以在身心靈皆獲得諸多的成長，此篇論文的實驗課程也受到她的諸多協助！能認識瓊瑤老師真好！

當然，我的家人是最大的幕後功臣，感謝我的公婆和爸媽願意幫我照顧小孩，讓我能遠從台中南下嘉義南華上課；也要感謝我最親愛的老公一路以來的支持，在我準備教師甄試和攻讀研究所期間，要幫忙整理家務，還要辛苦照顧成天像小蚱蜢跳來跳去的兒子和女兒。還有我的四位大姑小姑和姊夫們，也是佩均最堅強的後盾，感恩您們！

感謝所有幫助我的人！祝福你們！

佩均 謹致  
2015年1月

## 摘要

本研究主旨在瞭解正念課程融入英語教學以提升國小四年級學童專注力與英語能力之成效。研究方法採「不等組前後測」之準實驗設計及質性的訪談記錄。在量化方面，測量方式以「多向度注意力測驗」以及「期中期末英語科評量」為測量工具，以獨立樣本單因子共變數分析進行資料考驗。在質性方面，以觀察和訪談探討學生的改變情形，有「教學活動省思札記」、「正念日記與正念活動學習單」、「學生回饋表」和「教師與家長訪談大綱」等資料，輔助探討實驗的效果。研究對象為台中市某國小之四年級學生，共兩班54人，一班為實驗組，接受為期八週，每週兩節課（每節課四十分鐘）的「正念課程融入英語教學」之教學設計；控制組則未接受實驗處理。

本研究的主要發現如下：

- 一、正念課程融入英語教學對增進實驗組學生的選擇性注意力達顯著效果。
- 二、正念課程融入英語教學對增進實驗組學生的分離性注意力、持續性注意力和英語學業成就均未達顯著效果。
- 三、實驗組師生及家長對於注意力訓練方案能增進學生的注意力與英語能力，皆持正向且肯定的回饋。
- 四、從訪談及觀察記錄中顯示實驗組學生在專注力以及英語學業成就有進步。

研究者根據研究結果提出建議，供家長、學校輔導工作及未來研究之參考。

**關鍵字：**正念、英語教學、專注力、英語學習成效

# Abstract

The purpose of this study is to investigate the effects of mindfulness matters integrated into English teaching on elementary fourth graders for developing attention and English abilities. This study adopts the non-equivalent group pre-test/post-test design of quasi-experimental designs as well as adopts the data analyzed through qualification statistics analysis and interviews.

The instruments for measuring the effects were “Multi-dimensional Attention Test” and the students’ scores of English Mid-term and Final. The data was analyzed through one-way covariance analysis. Furthermore, there are some qualitative data such as the teach self-reflection journal, the students’ course feedback questionnaire, the worksheet of mindfulness, and interview with teachers and parents, etc. These data are used to probe into the improvement of students’ attention and English abilities. The experiment samples are from two elementary fourth graders in Taichung City. The experimental group was treated with 8 week of mindfulness matters integrated into English teaching, 40 minutes a session and two times a week. The control group participated in the generally sessions.

The findings of this study are listed as follows:

1. The effects of mindfulness matters integrated into English teaching on improving selective attention of experimental group students were showed significant exhibition.
2. The effects of mindfulness matters integrated into English teaching on improving divided attention, sustained attention and English academic achievement of experimental group students were showed no significant exhibition.
3. The experimental group students and their teachers as well as their parents had positive feedback about the effects of mindfulness matters integrated into English teaching on improving students’ attention and English abilities.
4. The experimental group students were showed improvement on attention and English academic achievement from the data of qualification statistics analysis and interviews.

Based on the finding of this study, several suggestions are provided for parents, school guidance and further research.

**Keyword: Mindfulness, English teaching, attention, the effectiveness of learning English.**

# 目錄

謝誌 .....	I
摘要 .....	II
ABSTRACT .....	III
目錄 .....	IV
表目錄 .....	VI
圖目錄 .....	VIII
附錄 .....	IX
<b>第一章 緒論 .....</b>	<b>1</b>
第一節 研究背景與動機 .....	1
第二節 研究目的與問題 .....	6
第三節 名詞界定 .....	7
壹. 正念療法 .....	7
貳. 英語教學 .....	7
參. 英語學習成效 .....	7
肆. 專注力 .....	8
第四節 研究限制 .....	8
<b>第二章 文獻探討 .....</b>	<b>9</b>
第一節 正念療法的理論 .....	9
第二節 專注力的理論 .....	16
第三節 正念療法與專注力以及學習成效的關聯性 .....	28
<b>第三章 研究方法 .....</b>	<b>30</b>
第一節 研究設計與架構 .....	30
第二節 研究假設 .....	33
第三節 研究對象及實施場域 .....	33
第四節 研究工具 .....	34
第五節 正念課程融入英語教學之教案設計與實施 .....	36
第六節 研究流程 .....	39
第七節 資料處理方法 .....	42
<b>第四章 結論與討論 .....</b>	<b>45</b>
第一節 正念課程融入英語教學之注意力成效 .....	45
第二節 正念課程融入英語教學之英語學業成效 .....	49
第三節 質性資料結果 .....	50
第四節 綜合討論分析 .....	62
<b>第五章 結論和建議 .....</b>	<b>67</b>
第一節 結論 .....	67

第二節 建議 .....	69
中文文獻 .....	72
英文文獻 .....	77



## 表目錄

表 2- 1	正念的定義 .....	9
表 2- 2	正念課程之相關研究 .....	11
表 2- 3	兒童正念認知療法與成人正念認知療法不同之處 .....	15
表 2- 4	專注力之定義 .....	16
表 2- 5	專注力的分類 .....	18
表 2- 6	專注力對孩童學習的關係 .....	20
表 2- 7	國小學童注意力測驗量表 .....	22
表 2- 8	專注力訓練之相關研究 .....	24
表 2- 9	正念課程與專注力對孩童學習的關係 .....	28
表 3- 1	本研究之實驗設計 .....	30
表 3- 2	正念融入英語教學課程之架構簡圖 .....	38
表 3- 3	質化資料符號表 .....	44
表 4- 1	實驗組和控制組在「多向度注意力測驗」各分測驗的描述統計表 .....	45
表 4- 2	實驗組和控制組在「多向度注意力測驗」之「選擇性注意力」的組內迴歸係數同質性檢定 .....	46
表 4- 3	實驗組和控制組在「多向度注意力測驗」之「選擇性注意力」的後測分數共變數分析摘要表 .....	46
表 4- 4	實驗組和控制組在「多向度注意力測驗」之「分離性注意力」的組內迴歸係數同質性檢定 .....	47
表 4- 5	實驗組和控制組在「多向度注意力測驗」之「分離性注意力」後測分數共變數分析摘要表 .....	47
表 4- 6	實驗組和控制組在「多向度注意力測驗」之「持續性注意力」的組內迴歸係數同質性檢定 .....	48
表 4- 7	實驗組和控制組在「多向度注意力測驗」之「持續性注意力」的後測分數共變數分析摘要表 .....	48
表 4- 8	實驗組和控制組在英語月考成績的描述統計表 .....	49
表 4- 9	實驗組和控制組在英語月考成績後測分數的組內迴歸係數同質性檢定 .....	50
表 4- 10	實驗組和控制組在英語月考成績後測分數共變數分析摘要表 .....	50
表 4- 11	學生最喜歡的活動及最不喜歡的活動及原因 .....	56
表 4- 12	學生分別喜歡的活動及不喜歡活動及原因 .....	57



表 4- 13	學生對於六項正念活動的看法 .....	58
表 4- 14	學生對於正念活動的未來參與度 .....	59
表 4- 15	學生對於自身專注力與英語能力的看法 .....	59



## 圖目錄

圖 1 正念研究出版品統計圖(1980-2012) .....	10
圖 2 研究架構圖 .....	31
圖 3 研究流程 .....	41



## 附錄

附錄 1	教學活動省思札記 .....	82
附錄 2	正念日記與活動記錄學習單 .....	83
附錄 3	正念課程融入英語教學-學生回饋單 .....	90
附錄 4	班導師訪談大綱 .....	91
附錄 5	正念課程融入英語教學架構表 .....	92
附錄 6	正念課程融入英語教學之教案設計 .....	99
附錄 7	家長同意書 .....	134
附錄 8	提供研究工具使用同意書 .....	136
附錄 9	班導師訪談紀錄 .....	137
附錄 10	教學省思札記之紀錄 .....	139
附錄 11	家長回饋單 .....	152
附錄 12	家長回饋紀錄 .....	153



# 第一章 緒論

本研究的主題為正念課程融入英語教學以提升國小四年級學童專注力與英語能力之成效，本章共分三節，第一節探討研究的背景與動機；第二節說明研究的目的與問題；第三節為主要名詞界定。

## 第一節 研究背景與動機

### 壹、研究背景

#### 一. 淺談國小英語教學現況

楊思偉（1999）指出：英語是當今世界上最強勢的國際通用語言。因此在國際村互動的潮流驅使下，英語成了非英語系國家主要的教導語。而近十幾年來，台灣的英語教學迅速蓬勃的發展，這一股熱潮也反映在台灣的教育政策上。

英語的學習受到國人更多的關切後，教育部順應民意自 90 學年度開始，將英語列入國小五、六年級正式課程。從 94 年 8 月起，全國的英語教學更向下延伸至小三（教育部，2003），為我國的英語教育開啟了一個新紀元，很多縣市更是從一年級就開始將英語納入正式課程中。近年來，各縣市均投入大量經費與人力資源於英語教學中，足見英語學習之重要性。

然而，以台灣英語學習的大環境來說，英語不是我們的官方語言或第二語言，因此大部分學童接觸英語的時間主要還是以課堂上為主，日常生活中缺乏大量的接觸機會。對於學童來說，英語是一門不熟悉、不屬於在地的語言，孩童們所接觸到的英語全是透過英語教科書為媒介。因此，就算英語不錯的孩子其實也不知道為何要學習英語，他們只聽大人說學好英語很重要，為何重要呢？並不十分清楚，因為在他們日常生活當中並沒有太多使用英語的機會，無法去覺察自身學習學習英語的動機。因此，研究者非常希望藉由正念練習，讓我的學生提升專注力，自我察覺以及後設學習的能力。

張武昌（2004）指出：國小學生英語程度落差的現象日益嚴重，造

成教學上的困擾；由於學習內容與本質的改變，不能適應的學生放棄英語學習，更導致英語科的「雙峰」現象。

研究者觀察有兩種學生很容易在國小英語課堂中放空自己，失去自我。一種是英語高成就的小孩，他們會覺得學校課內的英語太簡單了，不須聽課，無法集中專注力；一種是英語能力落後太多的小孩，覺得英語著實是一本本的天書，總是習得無助，不想聽課，專注力也不足。而這兩種學生幾乎占了班級人數的三分之二。在這種情況下，英語教師除了在運作課程中，需努力創新教學；在知覺課程中，教師本身更是需要提升自我覺察，做好自我統合。

## 二. 英語教學與正念療法結合的契機

杜威曾說教育是一連串經驗的重組與改造的歷程，教育無目的，教育本身即是目的（張春興，2004）。研究者希望在英語教學上除了讓學生習得一項溝通工具外，主要是能讓學生在學習英語的歷程中，能有自我察覺和自我控制的能力，做自己的主人，知道自己活著的意義何在。

Eline Snel（2013）指出練習正念的兒童，更專注、更自信！而研究者有幸能修習李燕惠教授的正念減壓課程，在課堂中，我聽到教授提到「每一瞬間都是生命獨一無二的瞬間；每一分鐘過了就過了。站在生死的深淵上，此心如何綻放？」這些話讓研究者反思身為一名教育現場人員，站在教室的講台上，每一分每一秒，研究者都該無比珍惜眼前的這群孩子，而研究者更由衷希望能將正念精神傳遞給他們，在他們還很小的時候，就能接觸如此正向的能量，必是美事一樁。

所以研究者以正念課程為媒介，融入英語教學；以期達到學生自我覺察，提升專注力之目的。在國外文獻中，已有許多關於正念療法融入教學的研究報告，例如：Gold, E., Smith, A(2011)等人指出：正念療法能有效減輕國小教師的教學壓力、焦慮與沮喪感，更能大幅提升教學效能，因此一位受過正念訓練的教師，若能將所學傳授給學生，也能讓孩子懂得內觀自己，懂得察覺自己的感受和想法，皆能有效降低孩童的學習焦慮，提升學習成效，進而不斷超越自己，改造自己。

## 貳、研究動機

目前國內正啟蒙發芽的正念學習課程對於大部份民眾來說還不是很熟悉，因此，研究者想要藉由本身教學上的機會來研究正念活動課程融入英語教學對於個人（研究者）、社會及學術有那些可以增強或改善之處。

一、就個人研究動機而言：

### （一）突破英語教學框架～

王淑玲教師指出：從政府積極推動全民學習英語的風潮至今，國小階段的英語應該進入一個自省的階段(何琦瑜、吳毓珍，2008)。研究者也努力讓英語教學能突破傳統背誦式教學與成績導向的框架，試著以活潑有趣的教學活動設計引起學生的學習動機，並以多元智能的角度來評量學生的英語成效。

然而，研究者深深認為身為一名教師，除了培養孩子英文能力，讓他們有帶著走的好工具外，激發孩子有專注於當下的自我覺察力，更是給予孩子一輩子受用無窮的好態度。

### （二）英語加上品格～

推動英語史懷者計畫的金車教育基金會執行長孫國慶說：「英語加上品格就是英語史懷哲的特色。」(何琦瑜、吳毓珍，2008) 英語學習和品格的養成一樣，無法立竿見影，就因為這樣，研究者發願除了有責任培養學生優秀的英語力；正念力的養成更是孩子一輩子快樂的泉源。不只給英語力，還要給新知和價值觀，這是身為一名英語教師需時時自省的課題，我們不會只期待培養出英語專家，更期許孩子保持續航力，以正念的精神，快樂的迎接人生的各種挑戰。

### （三）同理才有力量協助～

研究者著手此研究的另一個迫切的問題是：家長常常跟我抱怨他的小孩好粗心，怎麼辦？孩子！我如何讓你不粗心！～如何改善孩子的粗心？臺安醫院院長黃暉庭指出近年來兒童注意力失調的求診人數不斷攀升，家長因無力教養或憂鬱焦慮而求診精神科的人數也逐年升高。若能從小培養專注的好習慣，往後的挫折容忍力較佳，也較有堅持成功的特質（楊文麗、葉靜月，2008）。研究者在教學現場觀察有注意力

缺陷的兒童，經常會忘東忘西、粗心大意、思慮不周、過度衝動以及排斥上課...等等，然而注意力是所有認知能力的基礎，一位具有高度專注力的孩子才能達到較高層次的能力。因此，研究者希望透過正念課程中的靜心活動，幫助孩童提升專注力與英語能力。

## 二.就學術研究動機而言

王建雅、陳學志（2009）指出：課程設計在過去幾十年來，大都建立在社會學、哲學、認知心理學和教師的個人教學經驗上。缺乏結合認知心理與自我察覺為理論而設計的英語課程活動。

哈特（Hart）提出人腦是最主要的學習器官，當我們學習思考的時候，輕鬆愉快的學習環境和豐富多元的學習環境以及正確有效的學習方法，會增加腦子的重量及神經纖維的分布；不良的環境，會減少細胞的數目，神經纖維的分布也會慢慢消失，如果我們能設計與人腦運作模式相容的課程與教學，將有助於學習者的學習（李珀，2003）。

洪蘭（2005）表示大腦會因為外界環境的需求而改變內在的神經機制。謝豐舟（2009）表示若因為一些腦部因素，如學習焦慮、注意力不足，會使良好的教學活動變得效果不佳。這些因素小至影響個人，大至影響同一班級其他學生的學習。由此可知，教師在教學的過程中，除了要能掌握各個學習階段所產生的心理作用，如譯碼、編碼、解碼、輸入、輸出等心理特徵（高博銓，2008），若能搭配大腦的學習機制，便能有效提升學生的學習成效。

透過正念療法融入英語教學的課程體驗與觀察，當生活觸境生起時，正念能確切地被應用在自我對生命的檢證與實踐上，此時學生的學習壓力逐漸隨著正向能量的釋放而軟化、消失。這種語言、思考、行為或意識模式轉化，及觀察身體與心理交互影響之微妙關係，事實上確是一件很有意義的功課。研究者希望能探討正念精神運用於英語教學上，經由學生自身的專注，探討學生的學習成就是否有提升，更希望除了英語能力提升外，也能對自己更有信心，更愛自己。

另外，基於文獻中提及大腦是有可塑性的，而注意力是進行各種學習不可或缺的要素，研究者試圖結合認知心理學與正念療法的理論，融合兩者的優點設計符合大腦的學習機制及認知心理學之訊息處理論的英語課程教學活動。

然而國內對於正念運用於教學上的研究較少，國外則有較多的文獻探討，因此研究者希望針對台灣的英語教學現況，以正念療法融入英語教學，來探討學生學習進步的情形。

目前，國內對於正念應用於國中小教學上的相關研究如下：王惠玲（2010）研究顯示「靜心冥想法融入英語教學」課程能顯著提升學童的「英語字彙學習成就」。巫淑蓉（1998）以導師身分，讓學生於課堂進行前，實施三分鐘靜坐，探究靜坐對國語科和數學科學習成就的影響，研究結果顯示靜坐雖提升國語文成績，但對數學成績並無顯著影響。蔡麗芬（2012）探討國小學童於學習上的壓力、專注力，以及自信心，以結合MBST正念學的課程應用於國小五年級學童，觀察其在學習口風琴樂器時，能提升學生演奏時的自信心，也能提高學習的注意力。

基於上述研究者的研究報告，研究者有更強烈的動機想要把所學得的正念精神運用於教學現場，讓我的學生都能專注於當下，對一切的經驗開放，快樂的過每一天。



## 第二節 研究目的與問題

### 壹、研究目的

正念就是覺察自己內在的變化，經由教師引導學生做自我覺察來關注當下的專注力，以達成學習效果，正念教學融入課程，以期改善教學方式與空間達成最佳的組合方程式，基於上述研究動機，本研究的目的如下：

- 一. 探討「正念課程融入英語教學」，對國小四年級學童之「選擇性注意力」改善情形。
- 二. 探討「正念課程融入英語教學」，對國小四年級學童之「分離性注意力」改善情形。
- 三. 探討「正念課程融入英語教學」，對國小四年級學童之「持續性注意力」改善情形。
- 四. 探討「正念課程融入英語教學」對國小四年級學童之「英語學習成就」改善情形。

### 貳. 研究問題

經由上述的目的，本研究提出以下四項研究問題：

- 一、國小四年級實驗組學童接受「正念課程融入英語教學」後，在多向度注意力測驗的「選擇性注意力」表現是否優於控制組？
- 二、國小四年級實驗組學童接受「正念課程融入英語教學」後，在多向度注意力測驗的「分離性注意力」表現是否優於控制組？
- 三、國小四年級實驗組學童接受「正念課程融入英語教學」後，在多向度注意力測驗的「持續性注意力」表現是否優於控制組？
- 四、國小四年級實驗組學童接受「正念課程融入英語教學」後，英語能力之成就表現是否優於控制組？

### 第三節 名詞界定

為使研究主題更加明確，遂將本研究所涉及的相關名詞與概念加以界定與說明如下：

#### 壹.正念療法

##### 一.正念

正念的巴利原文為 sammā-sati，它是來自巴利文的 sati，有念、憶念、記憶、正念之意（水野弘元 2005 [1968]: 324）。在整個生命週期中，心可改變腦，而正念是指平靜思考，專注當下的經驗；不反覆思索過去或對於未來抱以憂慮或期待的想法；活在當下，而不是為當下而活(living in the present-not for the present)，布朗(Brown)和雷恩(Ryan)稱正念是一種開放、接納，以當下為中心的關注與覺知，排除一切在干擾，未經反思或批判的意識狀態（李政賢，2009）。

#### 貳.英語教學

依據九年一貫英語科課程綱要，英語教學分為三個部分：在主題方面，應符合生活化、實用化及趣味化之原則，且適度融入本土教材，如：本土節慶活動；在溝通功能方面，需包括日常對話、社交禮儀等人際溝通的內容；語言成分方面則包含了字母、發音、字彙及句型結構四個部分的學習（王文科，1994）（教育部，2003）。

#### 參.英語學習成效

教學成效是指老師教學後，學生所展現的學習結果(張春興，1989)。英語學習成效是指學習者對於英語學習內容的精熟程度，在學習過程中，經由評量所得的量化數值代表其英語的能力。

本研究所謂的英語學業成就，是指學生定期評量而言，評量項目包含聽、讀、寫，將學生實施合作學習前的四年級第一學期第一次定期評量與實施後的第二次定期評量成績相互比較，以瞭解其學業成就是否有提昇。

## 肆.專注力

李咏吟(1994)觀察有專注力的兒童，能從外界眾多的訊息中，很快的接受到重要的訊息，過濾掉不必要的雜訊，而且能專注於手邊正在從事的事情。鐘聖校(1990)表示專注力是一種專一的心靈狀態，會伴隨著清晰的知覺、感覺以及中樞神經系統對刺激反應連結的預備狀態。我們能以主觀意識來調整自己的行為以應付外在世界中的人事物。

本研究的專注力乃指九到十歲孩童在本教學進行中能專注完成教學者指令與動作，如：專注於正念活動、專注於英語教學活動、專注於自習活動等。

本研究之注意力量表乃以周台傑、邱上真、宋淑慧(1993)所編製之「多向度注意力測驗」為工具。此測驗的項目包含「選擇性注意力」、「分離性注意力」和「持續性注意力」。「選擇性注意力」是指對於反應重要的訊息，過濾掉不重要的訊息；「分離性注意力」是指當個體從事的心智活動沒有超過所需的認知容量，就算心智焦點同時反應兩種以上的刺激或訊息，也不會出現互相干擾的現象。該測驗的「持續性注意力」是指能持續一段時間對單一訊息維持注意，並能吸收或記住刺激訊息的特徵。

### 第四節 研究限制

研究者就本實驗課程，提出兩點研究限制。一為研究者即為實驗課程之教學者，容易產生實驗者效應。當研究者對實驗組學生有期待時，隨之而起的畢馬龍效應(Pygmalion Effect)，可能會影響本實驗的結果，而實驗組學生本身也會因為霍桑效應而影響到本實驗的外在效度。另外，由於實驗組和控制組的教室緊臨隔壁，在研究者進行實驗課程時，控制組的同學可能會因為此種敲鑼打鼓的情境，而有效果外溢之虞，進而產生強亨利效應(the John Henry effect)，此效應常在教育研究的情境中發現，是影響內在效度(internal validity)的因素之一。

## 第二章 文獻探討

本章整理正念與英語教學相關之文獻，作為本研究之實驗設計的理論基礎。此章共分為三節，分別是一.正念療法的理論。二.專注力的理論。三.正念療法與專注力以及學習成效的關聯性。茲說明如下：

### 第一節 正念療法的理論

#### 一. 學者對正念的定義

近幾年來，有關正念的相關研究，發展極為迅速。很多學者均就自身的研究與經驗對正念闡述其意涵，然而因研究方法與對象各有不同，對正念一詞所下的定義就有所差異，不過其中均有其相似的核心思想，即是「專注當下，以接納、友善的態度來待人處事」。

研究者對各個學者所提出的正念意涵，彙整如下表所示。

表 2-1  
正念的定義

學者(年份)	定義
Kabat-Zinn, J (1994)	正念是一種特別的方法，刻意地將專注力集中在當下且不帶任何評判。並且還伴隨著慈悲、平靜、好奇、感興趣、友善、接納等態度。 正念是一種覺知，可以透過禪修和日常生活正念修行來培養。
Marlatt, Kristeller (1999)	正念是一種專注的方法，源於西方的冥想練習，它被形容為“時時刻刻專注於內、外在的經驗，並帶到此時此刻”。
Grossman, Niemann, & Walach (2004)	正念有平靜、不加評斷以及即時即刻不間斷的特色。是一種針對身體感受以及內在感知、情意、和各種想法和想像的覺察。
Shapiro、 Carlson、Astin &Freedman (2006)	將正念分為三個成分： (1) 意圖：包括自我調節、自我探索、自我解脫等個人練習正念的意圖。 (2) 專注：是指個體注意自己每時每刻的內在及外在經驗。 (3) 態度：態度是指個體以不評價、不解釋、接納、友善及開放的覺察方式。
Williams (2008)	「正念」是個人對自身的覺察(自知覺察)。包含： a. 注意每時每刻內在及外在世界所出現的事件。 b. 注意對那些事件的習慣性反應 (habitual reactions)。 c. 以開放、好奇及慈悲的態度回應 (respond) 那些事件及自己對事件的反應 (reactions)。

資料來源：研究者彙整

綜觀各學者對正念一詞的定義，研究者發現其主要精神在於鼓勵世人專注於每個當下，與自己親密接觸，但不做評判，並帶著溫柔卻敏銳的覺察力，以開放、友善的心關注周遭的一切人事物。

若將時間軸比喻為一張支票，那過去是一張過期的支票，永遠無法再兌現，就別再留戀和悔恨了；而未來是一張尚未有效力的支票，雖可等待但不可過分期待；而現在手上握的這張支票才是唯一能兌換鈔票使用的，因此，唯有置身於每個當下，專注於每個時刻，生活才能真正踏實有意義。

## 二. 正念之相關研究

近幾年，以正念為主題的研究數量以飛快的速度持續不斷增加中，可見正念療法嚴然成為一代顯學了。

溫宗堃（2013）在他的論文「西方正念教育概觀：向融入正念訓練於我國教育邁進」中提到 2000 年以後所出版的論文，若以 mindfulness 為關鍵詞搜尋美國教育部教育文獻資訊中心(ERIC)所提供的資料庫，會得到 193 筆資料，尤其是最近五年的論文數量，更佔了 161 筆之多。這顯示美國教育學術界對正念的關注，在近五年有大幅上升的趨勢。如下圖 1。

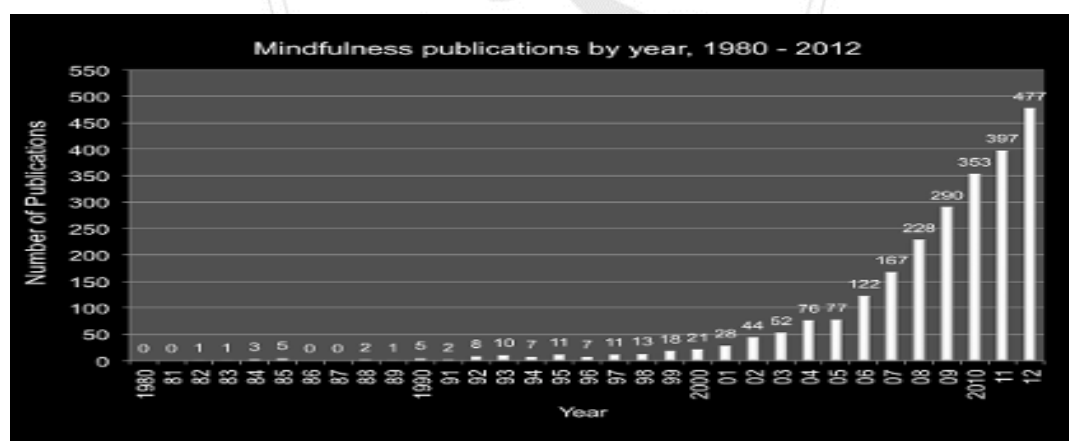


圖 1 正念研究出版品統計圖(1980-2012)

註：資料來源：引自 Mindfulness Research Guide.

<http://www.mindfulexperience.org>

以下是國內外對於正念的研究之相關論文與期刊，研究者將其分為 1. 運用正念作為融入課程設計。2. 正念課程學習之省思。彙整如下表所示。

表 2-2  
正念課程之相關研究

1.運用正念作為融入課程設計			
研究者	研究主題	研究對象	研究結果
李書堯 (2014)	國中生正念、 網路成癮與人 際關係—以台 中市某國中為 例	台中市某 國中一至 三年級學 生	女學生在「專注力」與 「整體個人正念」顯著高於男學生，但 在「自我批評」上的自我悲愴程度顯著 低於男學生。男學生在「強迫性上 網」、「網路成癮耐受性」、「戒斷反 應」、「人際及健康問題」、「時間管 理問題」以及「整體網路成癮」顯著高 於女學生，但在「同理心」、「自制 力」、「社交技巧」、「整體個人生活 情緒」上的表現顯著低於女學生。淨相 關的研究結果顯示，個人正念比起行動 可能性與自我批評對網路成癮有較大的 淨相關，而行動可能性比起個人正念與 自我批評對個人生活情緒有較大的淨相 關。
盧映仔 (2013)	旨在設計一份 適用於大學 生，以正念為 基礎的認知治 療團體方案， 並探討此團體 方案對大學生 焦慮情緒之立 即與追蹤輔導 效果。	以中部某 醫學大學 16位大 學生	壹、立即輔導效果 一、以正念為基礎的認知治療團體對於 大學生情境焦慮具有立即輔導效果。 二、以正念為基礎的認知治療團體對於 大學生特質焦慮不具有立即輔導效果。 三、以正念為基礎的認知治療團體對於 大學生整體焦慮具有立即輔導效果。 貳、追蹤輔導效果 以正念為基礎的認知治療團體對於大學 生狀態、特質與整體焦慮皆不具延宕輔 導效果。 參、輔助資料結果 成員自陳對團體方案內容高度滿意，並

			認為食禪、身體掃描、三分鐘呼吸空間與對自動化思考覺察四個活動最能幫助焦慮情緒的舒緩。
Kate Garretson (2010)	正念課程融入 ESL 課程以提升 ESL 學生的寫作與閱讀力	Kingsborough Community College'ESL 密集課程的學生	透過一些正念活動的練習，如靜坐冥想的放鬆訓練以培養 ESL 學生自我覺察及自我管理的能力，並以「後設認知」的思維來練習自由寫作和自傳式的寫作，可提升 ESL 學生的寫作能力。並且透過正念冥想強化 ESL 學生了解他們學生英語的目的究竟為何。也讓學生擁有正念精神，時時察覺當下，當閱讀時，就全心去關注閱讀時所經歷的過程；當寫作時就能用強烈的反思能力下筆寫作。
Kimberly C. Roberts, MA; Sharon Danoff-Burg, PhD (2010)	探討正念與健康觀念與健康行為之間的關係	553 個平均年齡 18.8 歲的大學生	透過正念的練習能有效降低壓力，而壓力的降低將有助於大學生以較正向的健康觀念，從事健康的行為以保護自己免於遭受到大學生常會遇到的嚴重健康威脅。
Dan Huston (2010)	透過正念與情緒管理的融入課程以提升學生的會話能力	短期學院的學生	在短期語言學校的學生通常沒有太多的學習目標，會覺得在此學習只是為了進大學而做的預備動作而已，因此老師希望透過正念的練習，改善班及氣氛，也提升學生的自我察覺力和自尊，幫助他們擁有良好的會話能力，不再害怕站在台上做公開演說。
Paige Bentley Greason & Craig S. Cashwell (2009)	研究正念與諮商員工作的勝任感之間的關係	179 位實習諮商師和諮商組的博士研究生	冥想所引發的專注力和同理心，有助於提升諮商實習生和諮商組的博士生在諮商工作上所產生的勝任感。而專注力是此研究設計的中介變項。

## 2. 正念課程學習之省思

研究者	研究主題	研究對象	研究結果
江岑 (2014)	瞭解正念療法的學習，對心理助人工作者帶來的影響，是否確實能產生自我照顧或情緒轉換的作用，以及他們在個人專業領域上的應用程度。	四位參加南華大學正念中心舉辦的「正念療法與助人專業六日密集工作坊」心理助人學員	發現正念實踐能幫助心理助人工作者：預防耗竭、提升放鬆感、平靜感、身體覺察、心理清晰及專注、靈性的覺察、人際覺察、自我覺察及接納、對生理及情緒痛苦的耐受度、心理身體情緒的連結感。
林鈺傑 (2014)	採用現象學研究方法分析正念實踐歷程中的自我轉化經驗，並進一步探討助人者運用此自我轉化在助人行動中的經驗	六位具有豐富正念實踐經驗的助人者	從心理健康、自我發展、助人行動這三個領域來論述研究結果對研究問題的回應，並與相關文獻整合、對話。
鄭淑卿 (2013)	從正念日記到自我療癒：正念如何帶來療？	研究者本身	為了達到本論文四大主題論述進路，將依序分為「正念」、「正念治療」、「正念日記」、「自我療癒」順序進行討論。敘說生命成長故事。研究者指出當我們論及正念治療時，仍須將正念的初期佛教經典基礎思想納入討論，如此才能描述出正念如何帶來治療，並為身心苦惱眾生帶來真實利益。



陳慈宇 (2012)	探究正念療法課程參與者之學習經驗、個人省思，與學習歷程之轉變	南華大學 100 年度第一期，生死學系老師所開設的「正念療法專題」之課程學生。	研究者從中找出在正念療法課程學習經驗、省思與歷程中之相同意涵，並再次統整後命名之，針對參與者學習歷程之轉變，分為四個階段： 一、信-從無知到相信；二、解-理解正念意涵；三、行-實踐生活之中；四、證-體證正念果實。透過資料分析發現到正念練習有一循環，從「專注、覺察、接納與放下」交互移動，其最終目的為發展慈悲心。
胡君梅 (2012)	正念團體減壓課程之行動研究	前後兩次課程，共 19 位學員	研究者就兩次課程的行動研究，發現正念不是一種技術，而是一種生活態度，一種樣貌，是一種能讓資己感到平靜喜樂的生活形式。
蔡佩樺 (2012)	頓悟經驗融入正念課程設計暨效果評估	國防大學政戰學院與管理學院大學部 46 名一年級學	1. 正念融入頓悟性問題課程具有提升個體的正念覺察之效果 2. 頓悟性課程正念組的學生，其頓悟性能力具有改變之效果

資料來源：研究者彙整

綜觀上述學者的研究，不管是把正念課程應用於固有的教學中或是藉由學員參與正念課程的省思，研究者發現與其將正念視唯一種技巧，不如將其視為一種態度。有了正念態度，時時刻刻保有正念精神，對日常生活或未來的任何規劃都會有無比的助益，因為正念精神帶來了慈心待人、把握當下以及減少焦慮等等的正向思考態度。

### 三. 兒童正念認知療法的介紹

Segal, Z. et al.(2002)指出：兒童正念認知療法是由成人正念認知療法的課程設計中衍生而來，其學員的主要年齡介於九到十三歲。由於學生的生活經驗因年齡而侷限、認知發展也尚未發展成熟，另外專注力的持續性相較於一般成人，也比較無法做長時間的專注，因此，兒童正念認知療法會保留正念固有的精神，但在一些活動設計上會因孩子的需求做一些調整。

Semple & Lee (2008)提到兒童正念課程與成人的正念課程最大的不同在於兒童正念課程讓孩子去查覺身體和心情的變化，引導孩子專注地去感受當下，但是不強調要孩子去改變現有的思考模式和後設認知的處理。研究者將成人與兒童正念之差異處整理如下表所示。

表 2-3  
兒童正念認知療法與成人正念認知療法不同之處

調整課程介紹	原因
1. 正念練習時間較為短，且分次練習	每堂上課時間縮短，但整個正念課程的週次延長。因為孩子的專注力較難長時間持續，會採取循序漸進，每個正念活動的練習時間會從短時間先著手，隨著週次的進行再增加練習時間。例如：從正念減壓法而來的三分鐘呼吸空間，會在幾個星期的練習後才增加為十分鐘。整個課程的週次安排也會延長。
2 降低師生比	正念的練習通常以團體進行，而學生因身心發展尚未成熟，需要老師給予較多的個別指導與關注，因此不同於成人的正念認知課程，從1比12的師生比例降低為1比6或8，以期孩子能得到最佳的正念課程指導與協助。
3 課程設計更加活潑、有趣、以及具體化	以孩子的角度設計一些正念活動來引起孩子的共鳴，並補足孩子注意力較無法集中的問題。例如：運用寓言故事或繪畫等活動來練習正念。另外，由於孩子的認知發展與語言表達能力有限，很多內在情感的變化他們很難透過語言表達，Gaines, R. et. al. (1997)也指出：透過呼吸正念，刻意留意於特定感官的察覺，可以有效提升兒童自我察覺力。因此老師可以引導孩子先從感官的具體覺察著手。例如：食禪，聽禪的練習。
4 加強與家長的聯繫	Kaslow & Racusin (1994)提到：家長陪同參與兒童正念練習是課程成敗的一大關鍵，因為兒童教育正念課程非常重視家長的支持與課後的作業，是一種要在日常做生活實踐的課程。因此老師可以利用聯絡本或電話訪談隨時與家長聯繫，以了解孩子在課堂以外的練習情形與情況，透過與家長的討論以及分享，得以視需要調整課程計畫。

資料來源：研究者彙整

## 第二節 專注力的理論

### 一. 學者對專注力的定義

注意力是一種個體的心理知覺運作反應。此種能力能使個體在面對外在情境中的多樣刺激時，選取其中一部份作反應，以期順利進入下一個記憶運作階段。以往研究者因為研究目的與立場不同，對注意力的定義也各有差異。綜合各學者對於注意力之基本定義，說法如下表所示。

表 2-4  
專注力之定義

學者(年份)	定義
楊文麗、葉靜月 譯(2008)	專注力是指能全然投入一件事物，可排除其他干擾，能靜得下來學習的心智活動。
張旭鎧(2009)	認為專注力是完成學習人事物的重要墊基石，也影響著孩子在學習課業上的表現，此外專注力也會影響孩童的自理能力或生活技能的學習。
薛絢(2002)	腦前額葉的發展不足，會造成專注力無法持續，學習不佳、自信心低落，甚至有情緒問題。因此，人類要有足夠的專注力來從事複雜的心智活動，就非常需要腦前額葉皮質的參與。
張春興(1990)	注意力是指個體在眾多刺激中，只選擇其一或其中一部份進行反應，並從而在情境中獲得知覺經驗的心智活動。
鐘聖校(1990)	專注力把外在的某些資訊帶入我們意識的主觀世界中，使我們能調整自己的作為。專注力也是一種專一的覺醒狀態，伴隨著清晰的知覺、感覺和中樞神經系統對刺激反應的預備狀態。
王克先(1987)	所謂注意是一種歷程，乃是對刺激作事先的選擇，個體選擇重要的刺激透過感官輸入，並加以知覺，同時將認為無關的刺激加以過濾，這種刺激選擇的歷程稱為注意。
梁仲容(1995)	所謂注意力是一種心智活動的分配歷程。當個體頭腦清晰的時候，對情境中的眾多刺激，只選擇其中一個或一部份刺激去反應，並從而獲得知覺經驗的心智活動。

張宏亮 (1997)	注意是指個體把焦點集中到所從事的事件上，而不受外界無關因素的干擾來從事某項事件。
鄭昭明 (2010)	Cherry(1953)提出「瓶頸理論」：再細分為(1)過濾模式 (Filter Model) 2)減弱模式 (Attenuation Model) (3) 選擇模式 (Memory Selection Model)：通過過濾器篩選的訊息才能進入訊息處理系統，因此，「注意力」扮演著過濾器的角色。人類的感官會先同步、平行處理各種感官接收到的訊息，「注意力」會選擇其中一個刺激，讓此訊息進入有限容量的管道，來進行更精緻的處理，而沒有被「注意力」選擇的訊息或刺激就被過濾或直接排除掉了。
鄭麗玉 (2006)	Daniel Kahneman 容量理論：將「注意力」視為一種可運用的處理容量，而且這個容量是有限的。當面對的刺激或訊息較單純時，個體就有多餘的認知資源可以處理其他的刺激或訊息；當面對的刺激或訊息越複雜時，個體就需要更多的認知資源；如果認知資源被用光了，其他的刺激或訊息就無法被處理。
鄭麗玉 (2006)	Johnsto 和 Heinz 提出「多元理論」是 Johnston 和 Heinz (1978) 綜合瓶頸理論與容量理論所提出的「注意力」處理模式。他們肯定了「注意力」得經過過濾（瓶頸機制）而且有訊息處理容量的限制，但不同的是，個體可以選擇瓶頸出現的位置，或可在整個訊息處理歷程的早期或在晚期。
Rueda e.t. (2005)	專注力為一切學習的基礎。專注力的表現與大腦神經網絡相關連，左右腦各職專司。
Nideffer, (1976)	分類為外寬型的注意力焦點、外窄型的注意力焦點、內寬型的注意力焦點和內窄型的注意力焦點

資料來源：研究者整理

綜合上述學者對專注力的定義，我們可以從中明瞭專注力有各種不同的理論觀點，但相同之處是當個體意識到外在刺激或內在訊息時，會產生感覺知覺，而當個體在意識範圍中，覺知這些刺激或訊息時，能控制心智加以選擇，並反應於外。

## 二.專注力的分類

學者對專注力的分類，因研究目的與對象之差，有不同的向度分類，例如：面對訊息時，會有選擇、分離、持續、轉換和集中等不同向度的專注力。研究者綜合各學者之分類，發現目前主要的專注力測驗大都是將注意力分為三個向度，即選擇、分離和持續。因此，研究者把專注力分為這三大類，進行探討。

表 2- 5  
專注力的分類

類型	內容	
1.選擇性 專注力： ( selective attention )	許芳菊 (2008)	選擇性專注力指能否將注意力集中在特定的資訊上，不被不相干的刺激給分散，或只注意到少部份的訊息。
	宋淑慧 (1992)	選擇性注意力是一種過濾的機制，對於重要的訊息給予反應，對於不重要的訊息予以摒棄，它能让個體的心智活動集中於特定的刺激或訊息。
	梁仲容 (1995)	選擇性注意力是能引導學習者在學習情境中之注意力朝向某種特定的刺激物。
	Martindale (1991)	選擇性注意力是因為認知的資源有限，所以必須對刺激物加以選擇，把無關或枝微末節的刺激加以排除，使學習有成效。(引自宋淑慧，1992)
	胡永崇 (2001)	專注力能集中在重要的或關鍵的訊息上。
	James (2007)	個體經常面臨各種刺激，必須決定哪些刺激是個體有興趣或必要的，因此集中焦點是一種選擇性的注意力。
	Sohlberg 和 Mateer (1987)	對同時出現的刺激或干擾的訊息，維持行為或設定認知的能力。

2.分離性 專注力： (divided attention)	許芳菊 (2008)	指在同一時間內進行兩種以上活動的能力。
	宋淑慧 (1992)	個體能在同一時間注意兩個以上的刺激，且分別對不同的刺激作出不同的反應。
	Sohlberg 和 Mateer (1987)	面對多重任務，能同時產生適當反應的能力。
3.持續性 專注力： (sustained attention)	許芳菊 (2008)	指注意力可以持續的時間多寡。
	宋淑慧 (1992)	所謂的持續性注意力，就是指對單一訊息維持注意並持續一段時間。在學習上，學生要先把注意力集中於與學習有關的刺激或訊息，持續注意一段時間，才能吸收或記住刺激或訊息的特徵，假設學生在學習時無法維持足夠的注意時間，學業成就較難達到理想的結果。
	Sohlberg 和 Mateer (1987)	個體可以在一段時間內，對刺激物維持連續與重複的一致行為反應。

資料來源：研究者整理

實際上，專注力的分類向度十分廣泛，內涵還包括個體對週遭刺激有所知覺的廣度、速度、自動性、警覺等。而不同學者不論其觀點為何，若論個體接收並處理週遭訊息時，每一種注意力的因素或向度皆相當重要，不可或缺。意即個體在不同情境下，運用不同向度的注意力，處理不同的刺激物。

### 三. 專注力與學習的關係

有些教師會認為學生學習困難的主要原因是注意力不足的關係，導致學童成績不盡理想以及無法有效率的完成指定作業等問題。當孩童注意力有缺陷時，便容易出現學習上有困擾的情形，而無法完全接收到他人所給予的指導刺激。綜合各學者對於注意力對孩童學習之影響，說法如下表所示。

表 2-6  
專注力對孩童學習的關係

學者(年份)	注意力應用於學習
楊文麗、葉靜月 (2008)	良好的專注力能讓孩童的學習及做事更有效率，而專注力的發展是透過不同面向來傳遞物質且分布於左、右大腦專司，屬於一個廣泛的神經元網絡。
張瀨文 (2008)	專注力是一種融入、意願、參與的意識活動，孩子必須對學習的事物感興趣，才會引起長時間的專注。
林崇德(1995)	學童的學業成績與學習時的注意力穩定性和集中性成正相關。
賓靜蓀 (2008)	親子天下於 2008 年調查顯示，台灣孩子的專注力正在嚴重流失中，有 94%的中小學教師覺得學生專注力不足是很普遍的現象。學習專注力對於孩童的學習過程有其重要的意義，培養孩童專注力可增進他們的自信心、提升創造力，而培養孩童專注力可經由後天教育的介入來增加其效能。
林秀蘭 (2004)	在心理學相關研究中，持久的專注力為影響孩童學前潛在因素、學習中投入程度以及學習後的成效。
Hairston, Burdette,Flowers,	專注力在閱讀學習上扮演重要的角色，這是神經心理學專家法蘭克.伍德 (Frank Wood)

---

& Wood (2005)	博士所強調的，透過視覺聽覺等多感官系統的學習，可以幫助失讀症(dyslexia)的學童在閱讀上識字與讀音的進步。
Johnson (2010)	認知神經科學研究哈頓喬(Huttenlocher)發現，孩童在學習中給予環境刺激，有利於神經纖維和突觸的生長和重組，且大腦突觸生長有著很重要的關係。而專注力的培養即是在促進突觸的增生。
(Goldstein, 2011)	若學生注意力的任何一個層次出現問題的時候，將會在學習上出現問題，所以在學習的過程中，無論是學業方面或是潛在的學習都與注意力有著不可劃分的關係。
Smith (1994)	也提出有效控制教學的三項因素，來幫助學生改善注意力情形，包含：增進維持注意力的特定環境因素、增進維持注意力的工作因素和實施維持注意力的教學方法。
Albert(1981)	依據認知心理學的訊息處理理論，注意力是任何學習、記憶與表現的先決條件，正常的注意力也是從事所有認知活動的先決條件。

---

資料來源：研究者整理

綜合上述學者對專注力與孩童學習的影響因素中，可以發現專注力是孩童學習新知的奠基石，是擴展知識的第一步，專注力與學習有高相關。專注力的培養更是幫助孩子在學習的路上能更順遂。

#### 四. 國小學童注意力測驗量表之彙整

學校教育的課程實驗教學常使用「注意力」測驗量表來評量學生的專注力，目前以國小學童為對象而設計的「注意力」測驗量表，較常見的有記憶力測驗力、多向度注意力測驗、非語文性注意力測驗、非文字普通能力測驗、國小兒童專注意力量表指導手冊以及電腦化注意力測驗。國小學童注意力測驗量表之整理請參見下表。



表 2-7  
國小學童注意力測驗量表

量表名稱	編制者	年代	施測對象	測驗內容
魏氏兒童 智力量表 (第三版)	陳榮華 、陳心 怡	2000	6 歲至 16 歲 11 個 月的兒童	有記憶廣度 (memory span)、符號替代、算術三個分測驗，用來測量集中性注意力、選擇性注意力和專注力。
多向度注 意力測驗	周台傑 、邱上 真 、宋淑 慧	1993	國小一至 六年級的 一般兒童 和特殊兒 童，但不 包括視障 兒童	依據注意力容量理論模式編製的標準化測驗工具，測驗內容包括選擇、分離和持續性注意力。
非語文性 注意力與 記憶力測 驗	郭乃文 等人	2002	國小一至 五年級一 般及特殊 學童	以 Cohen 的注意力模式設計，該測驗包括：集中注意力、視覺搜尋、激發/抑制功能、抗拒分心、分配性注意力、轉逆反應原則等六種分測驗。此外，編者以雙向細目表羅列各分測驗與四種神經行為因素（感官選擇、反應選擇與控制、注意力容量、及注意力持續）之間關係。
非文字普 通能力測 驗	路君約 、陳榮 華	1974	國小四年 級以上之 學生及成 人	對測驗可用來測量視知覺的速度和正確度、短期記憶和注意集中力測驗。
國小兒童 專注意力 量表指導 手冊	鄒小蘭 、李惠 蘭	2002	國小一年 級至六年 級學童	以間接觀察者獲取研究對象量測的表現數值：請接觸研究對象達四個月以上之級任導師，針對研究對象進行評量表的勾選。勾選之題目的面向有

				集中性注意力、持續性注意力和其他向度的注意力(選擇性注意力、注意力固著、分別性注意力、衝動等)
電腦神經心理注意力測試軟體	Peter 和 Bruno	1994	兒童至成人，依年齡選擇測試項目及難易程度	測試項目可依難易程度選擇種類，包含警覺力測試、短暫記憶測試、眼動(注視)測試、視野測試、分散注意力測試、複選反應測試、不協調反應測試、注意力整合測試、選擇注意力測試、移點偵測測試、視(聽)覺持續注意測試、視/聽覺持續注意測和尋比測試等十三種類別。
維也納神經心理電腦測試系統	Vienna Test System	1994	6歲以上	分為 COG (Cognitrone) 與 RT (Reaction Test) 兩個測驗。COG 測驗是透過比對圖形的一致性來評估注意力和專心程度；RT 測驗是對視覺和聽覺刺激的反應時間的測量。它可以結合其他測驗形成一個測驗組用來測驗注意力。

資料參考來源：王惠玲(2010)、邱顯仁(2008)、王翠杏(2006)、林淑夏(2004)、簡茂發(1980)及研究者彙整。

## 五. 專注力訓練之相關研究

國內外針對注意力的相關主題有眾多研究，有些對象是普通兒童注意力的輔導策略，另外許多是矯正特殊兒童注意力不集中之狀況。以下分別是運用運動介入、運用藝術活動介入、運用注意力訓練策略介入以及運用自我教導策略介入等等的相關研究，彙整如下表所示。

表 2- 8  
專注力訓練之相關研究

運用運動介入			
研究者	研究主題	研究對象	研究結果
高曉華 (2014)	探討八週的跳繩運動對小學童注意力的影響	36名國小五年級學童	每週實施三天，每天累計30分鐘並持續八週的跳繩運動，有助於提升學童注意力的表現
楊慧蓮 (2013)	運動強度對學習專注力與反應時間的影響---以跳繩為例	83位國小4年級學童	經過六週的跳繩活動，對國小四年級學童的專注力與反應時間有改善的效果，其中以實施高強度的跳繩訓練效果為最佳
辛志鴻 (2012)	跳繩運動對小學童情緒及智力之影響	44位國小4年級學童	在參與十二週跳繩運動後，在「多向性注意力」、「分離性注意力」等變項中，達到顯著差異。在「選擇性注意力」中，達到顯著差異。
杜美芬 (2011)	十週健身運動對低年級學童注意力及學業成績之影響	54位國小2年級學童	能顯著提高注意力、集中注意力、選擇性注意力、交替性注意力及分配性注意力
湯億雯 (2011)	身體活動課程對過動症學童注意力之影響	1位國小1年級；1位國小3年級；1位國小的4年級ADHD學生	能有效提高兒童注意力之缺陷，並與持續度
慈慧玲 (2011)	結構式扯鈴方案對原住民學童過動症其注意力促進之研究	1位國小5年級疑似ADHD學生	在扯鈴方面注意力之表現，具有顯著之成效
鄭胤序 (2009)	武術訓練對國小注意力	3位國小ADHD學生	確實能使參與本研究之ADHD兒童的不專

	缺陷過動症 兒童上課不 專注行為之 影響			注行為獲得改善
謝藝綾 (2009)	探討五分鐘 不動對強國 童選擇性小 意力及簡學 反應的影響	37位臺中市 某國小學生 ，女生12人 ，男生25人		。五分鐘高強 以提兒童度意 可反應時間的 。可反應時間 。五分鐘高強 以提兒童度意 可反應時間

運用藝術活動介入

研究者	研究主題	研究對象	研究結果
胡裕成 (2014)	運用音樂元 素融入課程 多感官幼兒 及人際研究	幼兒11名， 包含6名女 孩及4名男 孩	1. 實施音樂 多感官課程 力表現成效 透過使用音 樂元素與各 種不遊並 使用音樂元 素與各種不 遊並 透過音樂元 素融入提升 幼兒社交技 巧、音樂敏 捷度與肢體 動作發展具 有正向效果 2. 在透過音 樂課程中， 對提升幼兒 社交技巧、 音樂敏捷度 與肢體動作 發展具有正 向效果。
楊淑閔 (2011)	合唱教學對 國小童注意 力之影響	30位國小學 中童	學童參加合 唱後，在選 擇性注意測 試中，表現 顯著較前時 間亦顯著。 學實持表， 與測的高顯 著。
Wiebe, Nicol (2007)	音樂課程對 校規和專注 的影響	一位注意力 缺陷過動的 14歲男孩	介入十週的 音樂課程， 發現其遵守 校規的專注 程度也提升 。

運用注意力訓練策略介入

研究者	研究主題	研究對象	研究結果
陳奕樺 (2014)	數位遊戲式 注意力訓練 與專訊對注 意室專業影 響	高雄市一 所商一個 年級四學 班級對象 為數依序 為34人、 32人、34 人與42人	數位遊戲式 訓練專注力 的。但訓練 室專訊對注 意室專業影 響。訓練室 專訊對注意 室專業影響 。訓練室專 訊對注意室 專業影響。

陳美雯 (2010)	注意力輔導 對國小學童 影響	25位國小 2年級學 生	注意力表現具 正向提升的效 果
黃英鳳 (2009)	注意力對 國學童 研究	兩班國小 一年級63 位學童	一、注意力訓練 方案對選擇效 果顯著 二、注意力未 達顯方案對 分離顯著 三、注意力未 達顯方案對 持續效果對 業師能皆 四、注意力未 達顯著效果 五、注意力未 達顯著效果 六、注意力未 達顯著效果 七、注意力未 達顯著效果 八、注意力未 達顯著效果 九、注意力未 達顯著效果 十、注意力未 達顯著效果 十一、注意力未 達顯著效果 十二、注意力未 達顯著效果 十三、注意力未 達顯著效果 十四、注意力未 達顯著效果 十五、注意力未 達顯著效果 十六、注意力未 達顯著效果 十七、注意力未 達顯著效果 十八、注意力未 達顯著效果 十九、注意力未 達顯著效果 二十、注意力未 達顯著效果 二十一、注意力未 達顯著效果 二十二、注意力未 達顯著效果 二十三、注意力未 達顯著效果 二十四、注意力未 達顯著效果 二十五、注意力未 達顯著效果 二十六、注意力未 達顯著效果 二十七、注意力未 達顯著效果 二十八、注意力未 達顯著效果 二十九、注意力未 達顯著效果 三十、注意力未 達顯著效果 三十一、注意力未 達顯著效果 三十二、注意力未 達顯著效果 三十三、注意力未 達顯著效果 三十四、注意力未 達顯著效果 三十五、注意力未 達顯著效果 三十六、注意力未 達顯著效果 三十七、注意力未 達顯著效果 三十八、注意力未 達顯著效果 三十九、注意力未 達顯著效果 四十、注意力未 達顯著效果 四十一、注意力未 達顯著效果 四十二、注意力未 達顯著效果 四十三、注意力未 達顯著效果 四十四、注意力未 達顯著效果 四十五、注意力未 達顯著效果 四十六、注意力未 達顯著效果 四十七、注意力未 達顯著效果 四十八、注意力未 達顯著效果 四十九、注意力未 達顯著效果 五十、注意力未 達顯著效果 五十一、注意力未 達顯著效果 五十二、注意力未 達顯著效果 五十三、注意力未 達顯著效果 五十四、注意力未 達顯著效果 五十五、注意力未 達顯著效果 五十六、注意力未 達顯著效果 五十七、注意力未 達顯著效果 五十八、注意力未 達顯著效果 五十九、注意力未 達顯著效果 六十、注意力未 達顯著效果 六十一、注意力未 達顯著效果 六十二、注意力未 達顯著效果 六十三、注意力未 達顯著效果 六十四、注意力未 達顯著效果 六十五、注意力未 達顯著效果 六十六、注意力未 達顯著效果 六十七、注意力未 達顯著效果 六十八、注意力未 達顯著效果 六十九、注意力未 達顯著效果 七十、注意力未 達顯著效果 七十一、注意力未 達顯著效果 七十二、注意力未 達顯著效果 七十三、注意力未 達顯著效果 七十四、注意力未 達顯著效果 七十五、注意力未 達顯著效果 七十六、注意力未 達顯著效果 七十七、注意力未 達顯著效果 七十八、注意力未 達顯著效果 七十九、注意力未 達顯著效果 八十、注意力未 達顯著效果 八十一、注意力未 達顯著效果 八十二、注意力未 達顯著效果 八十三、注意力未 達顯著效果 八十四、注意力未 達顯著效果 八十五、注意力未 達顯著效果 八十六、注意力未 達顯著效果 八十七、注意力未 達顯著效果 八十八、注意力未 達顯著效果 八十九、注意力未 達顯著效果 九十、注意力未 達顯著效果 九十一、注意力未 達顯著效果 九十二、注意力未 達顯著效果 九十三、注意力未 達顯著效果 九十四、注意力未 達顯著效果 九十五、注意力未 達顯著效果 九十六、注意力未 達顯著效果 九十七、注意力未 達顯著效果 九十八、注意力未 達顯著效果 九十九、注意力未 達顯著效果 一百、注意力未 達顯著效果
簡吟文 (2008)	探討位級 學意以在 的現	三位國小 五年級 三習障 礙生	注意力訓練 對升測提 對監 者提力有 練、 試有意具 訓導 受注現力 指 對為；在 表我 注自 意效試 意；的 具 有 遷 移 效 果 。
邱瑜萱 (2004)	研究訓練 理解學伴 隨注學理 解成效為 之	國小五年 級三位	研究結果發 現理解障 礙學生維 持效降低 且皆具融 入力為 訓練有注 意力 研究結果發 現理解障 礙學生維 持效降低 且皆具融 入力為 訓練有注 意力

## 運用自我教導策略介入

研究者	研究主題	研究對象	研究結果
魏佩怡 (2011)	繪本教學 在學生 實施 國學 力	3位資 源班 學不 注 意 的 學 生	注 意 力 之 提 昇 有 立 即 成 效 與 保 留 之 成 效

成效之研究		
王惠玲 (2010)。	靜心冥想法融入英語教學五年級學童對國語字彙的注意為中	五年級學童為實驗組與各生23名 一、「靜心冥想法融入英語教學」的課程。二、「靜心冥想法融入英語教學」的課程。三、「注意力」對於英語字彙的並無顯著效果。
蔡瓊儀 (2008)	靜坐對情緒之影響與關係研究	五年級四個班級106位學生 一、靜坐有助於增進注意力。二、靜坐有助於提升情緒。三、靜坐有助於發展良好的人際關係。四、於發展良好的人際關係。
巫淑蓉 (1998)	靜坐對兒童學習之影響	四年級兩名兒童 「課前靜坐」後，實驗組與控制組學童在學習上之數並無顯著差異。二、實驗組與控制組學童在國語科成績有顯著差異。
Slate, Meyer, Burns 和 Montgomery (1998)	電腦化課程對學生的反應、衝動、注意力之影響	四名7-11歲ADHD學童 進行「電腦化認知訓練」課程。訓練學生的注意力、專注力、記憶力、手眼協調、基本數學概念、及問題解決技能，研究結果顯示在反應控制、衝動、過動、注意力等後測上皆有改善。

資料來源：研究者整理

綜合上述研究，學生的注意力是可以被訓練的，可藉由各種課程設計的介入，訓練注意力來幫助學生提升學習成效。因此，如何讓學生在學習時能將注意力專注在課堂學習內容上是很重要的，只有當學生集中注意力學習時，才能將學習成果充分顯現出來。

研究者彙整文獻時，發現很多專注力的研究是以運動課程介入的實驗方案，尤其在國小階段的基礎教育，其文獻資料更多，這樣一動

一靜的融入式課程非但不會相互干擾，反而能訓練孩童在動靜間的轉換，迅速集中注意力。這使研究者更有信心將正念課程融入英語教學，因為正念活動的靜心活動搭配英語遊戲的動態課程，應該也能激盪出完美的火花。

### 第三節 正念療法與專注力以及學習成效的關聯性

下列文獻是研究者整理一些學者對於正念如何提升注意力與學習成效的研究報告，有些研究顯示經由正念精神的薰陶，能有效降低焦慮感，增加自我覺察力，進而提升專注力與學習成效，研究者將所閱讀的文獻，整理列表說明。

表 2-9

正念課程與專注力對孩童學習的關係

學者(年份)	正念療法與專注力以及學習成效
Eline Snel (2013)	「教孩子正念，能滿足父母和孩子在充滿壓力的時刻，找到身心平靜的需求。」 練習正念的兒童，更專注、自信！ 從正念練習中，孩子們將學到： 1. 能讓他們對事物的記憶力變好，增加專注力。 2. 較不會衝動，他們不會對刺激物給予立即的反應。 3. 對於內在世界的種種感受，不會直接拒絕或壓抑，會有比較好的控制力。
Chan、 Woollacott (2007)	表示正念課程能長期加強執行性注意力網絡，有助於阻止自動性反應，而偏向想要的反應；例如阻止注意力轉向外在或內在令人分心的刺激物，而轉向持續的專注力在所要的目標或作業。
Ortner、Kilner 和 Zelazo (2007)	Slagte 等人以注意力瞬息作業(attentional blink effect)和頭皮記錄電位 (scalp-recorded brain potentials) 顯示禪修可以影響有限大腦資源的分配。例如：參加三個月密集內觀禪修(vipassana)，注意力瞬息較小，給與第一個目標的腦資源亦減少。若給與第一個目標最少的腦資源，其注意力瞬息的

	程度也最小。
Jha、 Krompinger 與 Baime (2007)	學員經過八週的「正念減壓」(MBSR)課程訓練，提升了導向性注意(orienting attention)，而一個月密集式禪修提升警覺性注意(alerting attention)。
Hoza, B.、 Gerdes,A.C.、 Mrug,S... (2005)	相較於傳統治療，兒童正念療法可以改善 ADHD 兒童的同儕關係。改善了同儕關係，就能降低焦慮症狀。
Flook et al. (2010)	學童經由「正念覺察練習計畫」後，原本低執行功能的兒童經過正念練習覺查後，在執行功能上都有顯著提升。
Mendelson et al. (2010)	兒童正念認知療法可有效降低孩子的負面情緒，且能有效改善問題行為及提高專注力，並能提升學業表現。
Semple, R. J., & Lee, J. (2008)	兒童正念認知療法已被證實對於兒童的認知發展和行為表現上有顯著成效。

資料來源：研究者整理

孩子的個別差異包含其不同的學習模式與風格。教師若能運用不同的教學策略，可以幫助孩子更有效率的學習。而眾多學者皆指出正念學習能有效提升專注力，而專注力更是學習的好幫手，更加難能可貴的是~正念融入教學後，在提升注意力的同時，也提升了孩子的自我覺察力，而孩子具備了優異的自我覺察力，更是能在對專注力向度的運用上，更加游刃有餘，也能在內觀自我的同時，發掘出自己天生獨有的學習策略。正念療法與專注力對孩童學習的關係，彼此環環相扣，相輔相成。正念是這樣走向學習成功的第一步，因此培養一位快樂且優秀的孩子實為必成之事。



## 第三章 研究方法

本研究依據上述之研究動機與目的，以及參考眾多文獻的結果，設計正念課程融入英語教學之教案，以期提升小學生英語科學習成效與學童的專注力，另外，輔以「教學活動省思札記」、「正念日記與正念活動學習單」、「學生回饋單」、「教師訪談大綱」和「家長回饋單」等質性資料進行綜合分析，佐證學習者的獲益。本章針對研究設計與架構、研究假設、研究對象及實施場域、研究工具、正念課程融入英語教學之教案設計與實施、研究流程以及資料處理方法等七種，分別加以說明。

### 第一節 研究設計與架構

#### 一. 研究設計

本研究採「不等組前後測」之準實驗設計及質性的訪談記錄，在量化方面，測量方式以周台傑、邱上真、宋淑慧(1993)所編製之「多向度注意力測驗」以及「期中期末英語科評量」為測量工具。在質性方面，以觀察和訪談探討學生的改變情形。研究對象為台中市國小之四年級學生，共兩班 54 人，一班為實驗組，接受為期八週，每週兩節課（每節課四十分鐘）的「正念課程融入英語教學」之教學設計；控制組則未接受實驗處理。實驗研究設計如下表所示。

表 3-1  
本研究之實驗設計

	前測 (前一週)	實驗處理(八週)	後測(後一週)
實驗組	TE1	X1	TE2
控制組	TC1		TC2

- 註：1. TE1、TC1代表實驗組和控制組的前測，即「多向度注意力測驗」和「103學年度期末英語科評量」成績。
2. TE2、TC2代表實驗組和控制組的後測，即「多向度注意力測驗」和「104學年度期中英語科評量」成績。
3. X1代表實驗組實驗處理，即「正念課程融入英語教學之教案」
4. 前測時間為103學年度第二學期第十九週；前測時間為104學年度第一學期第十週。

## 二. 研究架構

本研究主要在探討正念課程融入英語教學以提升國小四年級學童英語能力之成效，探討注意力的影響因素，在實驗設計的前測方面，實驗前先以「多向度注意力測驗」對實驗組與控制組學生同時施測，所得分數為前測分數。實驗處理方面，實驗組接受正念融入課程設計的教學方案，為期八週，每週兩次、每次四十分鐘的正念活動融入教學，控制組則採傳統英語教學方案。後測方面，在實驗結束後，實驗組和控制組同時接受和前測相同的測驗。本研究架構如下圖 2。

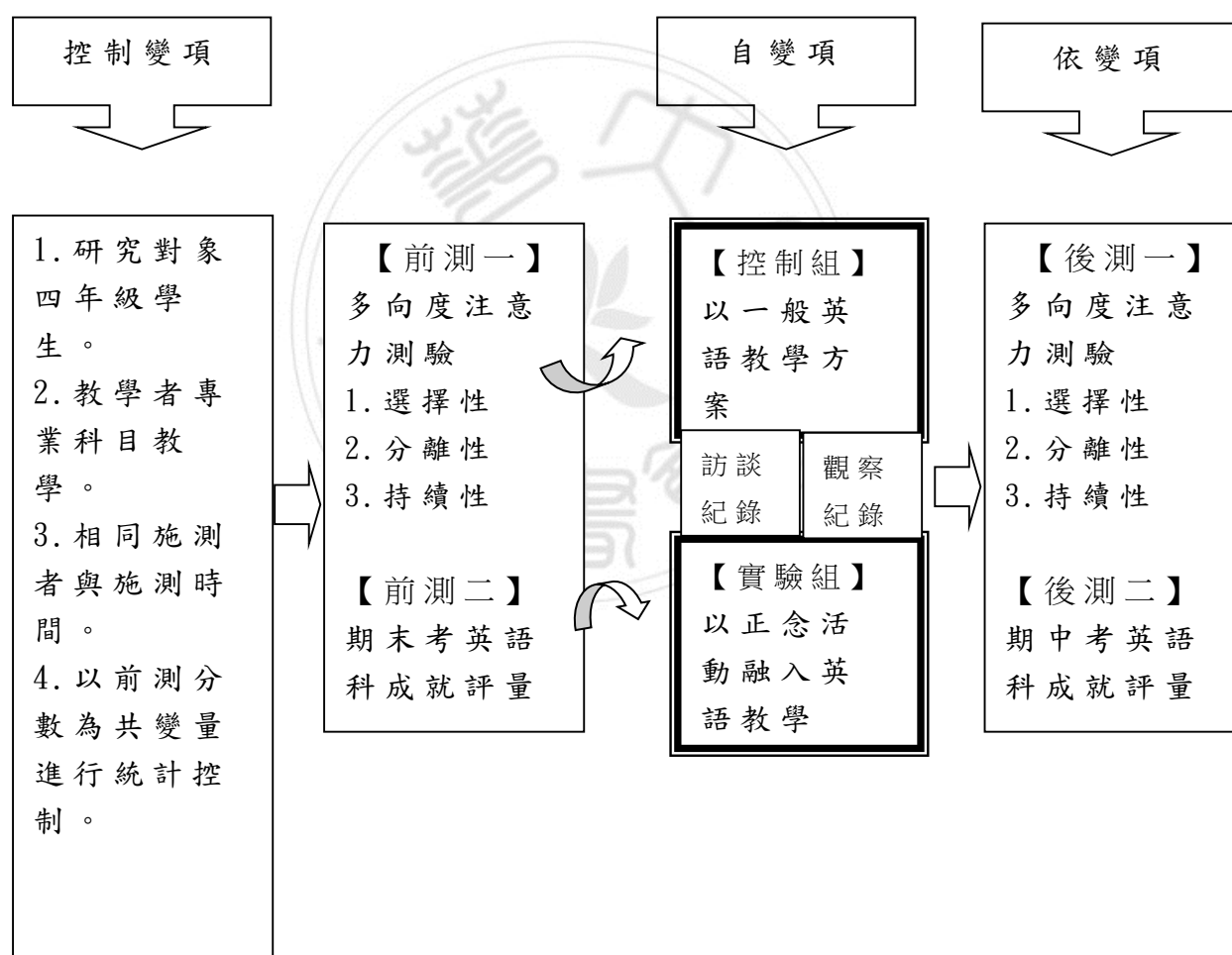


圖 2 研究架構圖

### 三. 變項說明

根據表 3-1 之實驗設計和圖 2 之研究架構圖，茲將本研究之自變項、依變項、及對無關變項之控制作法，分別說明如下：

#### (一) 自變項

係指研究者得以自由操弄或改變的變項(吳明清，1991)。本研究以「正念課程融入英語教學」之教案設計作為自變項，分為採用此教案的實驗組以及不實施此教案的控制組。實驗組在實驗階段施行「正念課程融入英語教學」之活動，控制組則否，但在實驗期間，控制組仍然進行一班的英語教學活動。

#### (二) 依變項

係指隨著自變項改變而改變的變項(吳明清，1991)。經實驗教學後，本研究之實驗組與控制組學生在「多向度注意力」測驗的得分情況與其前測得分的差異情形及「四年級期中考與期末考英語科成就評量」之分數的差異情形。

#### (三) 無關變項的控制

係指與依變項結果有關，但在研究中不是研究者感到興趣，想去證實它與依變項關係之變項，又稱控制變項或混淆變項(吳明清，1991)。本研究之控制變項為：

1. 設控制組一組，目的在避免前測(pretesting)、工具(instrument)等因素對實驗處理所造成的混淆，而降低內在效度的缺失。
2. 本研究取樣的學童為同一所學校，家長社經背景方面差異不大，英語學習時數也相近。入學時學校採隨機分派學生至各班，故可推論實驗組與控制組兩班學生各方特質均相等。
3. 本研究的教學實驗工作，由四年級英語科任老師（即研究者本人）親自擔任，進行實驗課程；而控制組則也由同一位英語科任老師擔任，進行一般學習活動，所以並不會因熟悉度而影響專心程度。故實驗組與控制組在教師影響因素方面可以降低。
4. 實驗組與控制組學生在「多向度注意力測驗」之前、後測時間均安排在同一天早上，以減少其它無關變項的影響。且施測者都是

- 由研究者擔任，以減少因不同施測者而干擾測驗結果。
5. 研究時間控制：暑假開學後第二週後才開始進行前測，排除研究對象放長假後還不能收心學習的情形，也可避免剛開學，學校的軟硬體設施尚未完備的情況。
  6. 進行共變數分析：由於樣本的個別差異，故施以前測，再用此前測為共變項，採單因子單變項共變數分析來進行統計控制。本研究取樣的學童為同一所學校，家長社經背景方面差異不大，英語學習時數也相近。入學時學校採S型分班，分配學生至各班，經共變數分析，可將前測當成共變項，加以控制，依前測來調整後測的成績。

## 第二節 研究假設

根據研究目的與架構，提出本研究假設：

- (一) 本研究假設學生經由正念課程融入英語教學的教案實施後，能提升實驗組學童的專注力。
- (二) 本研究假設學生經由正念融入英語教學的教案實施後，能提升實驗組學童的英語學習成效。

實驗研究係以與研究假設相反的虛無假設為統計假設；對立假設與本研究之假設一致。考驗研究假設時，為兼顧可能犯的型 I 或型 II 誤差的機率，本研究單因子單變項共變數分析的統計顯著水準定為 .05。

## 第三節 研究對象及實施場域

本研究以研究者任教之學校(台中市00國小)為主要實施場所，以本校四年級學生(一班26~27人，共188人)為主要個案篩選樣本。

本研究以簡單隨機抽樣法。簡單隨機抽樣也稱為單純隨機抽樣、純隨機抽樣、SRS抽樣，是指從總體N個單位中任意抽取n個單位作為樣本，使每個可能的樣本被抽中的概率相等的一種抽樣方式。(邱皓政，2011)

本研究以簡單隨機抽樣法中之具體作法「抽籤法」，將總體的全部單位逐一作簽，攪拌均勻後進行抽取。抽取一個班級為實驗組，一個班級為控制組。

## 第四節 研究工具

### 一. 多向度注意力測驗：

本研究的測量工具乃以周台傑、邱上真、宋淑慧(1993)所編製之「多向度注意力測驗」為工具。為避免原量表名稱影響學生作答，故取名為「國小學生學習經驗量表」，針對小學生英語科學習情況作測量。作為分析本研究之參考資料。

#### (一) 測驗內容： 包含三個分測驗

- 1.分測驗一：選擇性注意力，讓受誦者別依不同的背景顏色圈選兩種不同的水果圖形，以計算其正確圈選遺漏的個數和錯誤的個數。
- 2.分測驗二：分離性注意力，令受誦者圈選兩種不同的水果圖形，並依照主誦者指示點選數字，分別計算受誦者圈選兩種不同的水果圖形，並依照主誦者指示圈選數字，分別計算受誦者圈選水果的正確個數和依主誦者口語指示做反應的正確題數。
- 3.分測驗三：持續性注意力，令受誦者在測驗的四個階段，分別圈選標的刺激，計算其正確、遺漏圈選和錯誤的個數。

#### (二) 適用對象：國小一至六年級兒童。

(三) 信度：測驗間隔四週的重測信度介於.82至.90之間；間隔八週的重測信度介於.74至.83之間。

(四) 構念效度：各分測驗之相關介於.50至.54之間，各分測驗和全測驗之相關介於.65至.69之間。不同團體之差異比較中，輕度智能不足兒童得分最低，學習障礙兒童次之，普通兒童得分最高。

(五) 常模：多向度注意力測驗建立常模的樣本，是根據台灣地區按比例抽取代表性樣本，各年級615人，共3690人。考驗性別差異，未達顯著水準。

#### (六) 計分方式：

- 1.分測驗一： $(18 - \text{遺漏個數}) + (7 - \text{錯誤個數}) = \text{原始分數}$ 。
- 2.分測驗二：正確圈選水果個數 + 正確圈選數字題數 = 原始分數。
- 3.分測驗三： $(62 - \text{四階段遺漏個數}) + (100 - \text{四階段錯誤個數}) + \text{四階段正}$

確個數=原始分數。

4.對照表準量表分數對照表，查出三項分測驗的標準分數。

5.全測驗的標準分數為三個分測驗標準分數之和，對照T分數對照表，查出全量表T分數。

## 二.教學活動省思札記：

每次活動進行後，教學者(即研究者本人)進行檢討，針對剛剛上課的流程和活動的做省思，教學活動省思札記如附錄1，省思紀錄如附錄10。

## 三.正念日記與正念活動學習單：

研究者設計一份正念活動記錄單，讓學生像每天寫日記般，養成將每天練習的正念活動記錄下過程與感想。另外，會針對不同的正念活動課程，設計不同的正念活動學習單，讓學生能夠走出教室後，繼續練習正念。正念作業學習單如附錄2。

## 四.學生回饋單：

在實驗課程結束後，請實驗組學生填寫回饋表，了解其對實驗課程中的正念活動喜愛程度和原因。學生回饋單如附錄3。

## 五.教師訪談大綱：

研究者設計訪談大綱，對實驗組和控制組班之任課教師與家長進行訪談與記錄，以了解實驗後，學生改變情形。教師訪談大綱如附錄4，訪談內容紀錄如附錄9。

## 五.家長回饋單：

研究者在實驗課程結束後，會讓家長填寫回饋單，以父母親的角度來觀察孩子改變的情形。家長回饋單如附錄11，回饋單彙整紀錄如附錄12。

## 第五節 正念課程融入英語教學之教案設計與實施

### 一、設計理念

研究者盡量將所設計的教案，讓正念活動能巧妙融入英語教學之中，以活潑有趣的遊戲來讓孩子體驗正念精神，增加專注力，提升學習力。Brophy & Good (1986) 指出，若能將練習鑲嵌進遊戲中，將有助於學業成就。故本研究的活動營造孩子在遊戲中練習如何專注，以及如何正念過生活。

然而一堂短短四十分鐘的英語課，研究者必須善用課前課後的鐘響時間來練習正念的靜心活動，讓學生能迅速專注於當下；研究者也重視課後的正念練習紀錄，幫助學生在日常生活中養成正念精神。

### 二、教學目標

透過自編的「正念課程融入英語教學」教案設計，以下是此方案根據本研究在文獻探討中綜合其他研究整理出來的教學目標：

- (一) 能辨認並說出英文單字、句子、課文、日常用語和發音規則
- (二) 能聽懂並回應英語的課室用語
- (三) 能使用英語問候彼此
- (四) 課程轉換能迅速靜下心來
- (五) 提升專注力
- (六) 提升自我察覺力
- (七) 激發感恩的心

### 三、教學策略

(一) 以活潑有趣的遊戲來結合正念活動與英語教學活動，讓孩子體驗正念精神，增加專注力，提升英語學習力，且善用課前課後的鐘響

時間來進行正念鈴聲與呼吸空檔練習。

(二) 課後的正念練習紀錄，幫助學生在日常生活中養成正念精神。

#### 四、實施方式

(一) 教學時間：利用每週兩節，時間40分鐘，進行正念融入教英語學方案教學活動，共八週，計十六堂課。

(二) 教學者：由實驗組英語科任老師擔任。(即研究者本人)

(三) 教學地點：四樓英語教室三。

(四) 教學資源：英語課本、單字卡、句型條、掛圖、CD、單槍、電腦、正念日記記錄單、正念活動學習單、冰淇淋、巧克力餅乾等食物、韻文海報、歌曲海報、英語作業本等工具。

(五) 課程內容大綱：

1. 「正念課程融入英語教學」每週上兩次，每天請學生回家完成正念日記與正念活動學習單。
2. 每堂上課預備鐘響時，學生在原班級走廊集合，等正式上課鐘響，進行正念鈴聲練習，接著練習行禪，專注行走至四樓英語教室三，於兩分鐘內完成。
3. 緊接著安靜坐在座位上進行專注呼吸練習，靜心活動時間，最少一分鐘，最多三分半鐘。
4. 下課鐘響時，再次進行正念鈴聲練習。
5. 主要英語教學的活動會融入正念的相關活動練習。

下表3-2為正念課程融入英語教學之教案架構圖；詳細的教學架構表格請參見附錄5；詳細的教案設計請參見附錄6。



表 3-2  
正念融入英語教學課程之架構簡圖

週次	英語課程名稱	英語課程內容	正念課程名稱	正念課程內容	英語作業	正念練習
一	Numbers	1. 單字 2. 句子	視覺正念	1. 專注行走 2. 正念鈴聲 3. 一分鐘呼吸空檔 4. 身體掃描 5. 視覺正念練習~	英語字/句練習	1. 正念日記
二	Numbers	1. 單字 2. 句子 3. 課文內容 4. 發音	聽覺正念	1. 專注行走 2. 正念鈴聲 3. 二分鐘呼吸空檔 4. 感恩的心 5. 聽覺正念	複習字/文課	1. 正念日記 2. 順風耳紀錄單
三	Numbers + Food	1. 生活用語: 2. 發音: 3. 單字: 4. 句子	飲食正念	1. 專注行走 2. 正念鈴聲 3. 感恩的心 4. 自我覺察關懷身體 5. 小小品嘗家	英語習作	1. 正念日記 2. 小小品嘗家紀錄單
四	Food	1. 單字: 2. 句子 3. 課文教學	人際關係正念	1. 專注行走 2. 正念鈴聲 3. (1)四方定位法 (2)三分鐘呼吸空檔 4. 十指感恩 5. 像青蛙坐定 6. 轉換行動模式	英語字+句練習	1. 正念日記 2. 我是小青蛙紀錄單
五	Food	1. 生活用語 2. 單字: 3. 句子 4. 發音 5. 日常用語	自我關懷正念	1. 專注行走 2. 正念鈴聲 3. 一分鐘呼吸空檔 4. 像青蛙坐定 5. 十指感恩 6. 關閉自動導航 7. 光的祝福 8. 打開心胸接納	英語習作	1. 正念日記 2. 好人好事紀錄單
六	Food	1. 單字: 2. 句子	瑜珈正念	1. 專注行走 2. 正念鈴聲 3. 一分鐘呼吸空檔 4. 像青蛙坐定 5. 自我關懷 6. 小小美食家 7. 我是人體小廚師	英語字+句練習	1. 正念日記 2. 好人好事紀錄單
七	Food	1. 單字: 2. 句子 3. 課文 4. 發音	覺察正念	1. 專注行走 2. 正念鈴聲 3. 一分鐘呼吸空檔 4. 像青蛙坐定 5. 自我關懷 6. 人際互動	英語習作	1. 正念日記 2. 小小情緒播報員紀錄單
八	Review	1. 英語單字 2. 英語句子 3. 課文內容 4. 發音 5. 課文	正念生活	1. 專注行走 2. 正念鈴聲 3. 一分鐘呼吸空檔 (像青蛙坐定) 4. 內心天氣播報員	英語習作	1. 正念日記 2. 小小情緒播報員紀錄單

## 第六節 研究流程

研究者將研究流程分為實驗準備階段，實驗進行階段以及資料處理與分析階段，詳細內容如下所述：

### 一、實驗準備階段

#### (一) 確定研究方向

收集相關文獻，基於在教學現場發覺學生自我覺察力低，注意力不足以及英語學習成效雙峰化的狀況，即著手收集相關文獻，確定研究主題。

#### (二) 選取研究對象

本研究選取台中市某國小兩個四年級班級為研究對象，分為實驗組和控制組，實驗組接受正念課程融入英語教學，控制組則否。

#### (三) 行政聯繫

確定並聯繫實驗組與控制組班級之級任老師，與班級老師討論實驗教學內容及相關的配合事項，並研議前、後測的施測時間及相關事宜。另外，利用班親會的時間，向家長介紹本實驗課程。

#### (四) 確立研究設計和工具

本研究根據動機、目的與相關文獻與資料，採「不等組前後測實驗設計」，並以「多向度注意力測驗」、「英語的月考成績」、「教學活動省思札記」、「學生正念日記與正念活動學習單」、「學生回饋單」和「教師與家長訪談大綱」等為之研究工具。

#### (五) 設計實驗方案

本研究參考英語教學手冊以及正念的相關文獻，自編設計一套正念課程融入英語教學方案，此方案設計內容與指導老師和該班導師討論後，確認可行性與適切性後實施教學。

#### (六) 撰寫研究

研究者在上述過程完成後，擬定研究，並於民國 104 年 4 月中旬提出論文研究計劃。

## 二、實驗進行階段

### (一) 進行前測

在正式進行實驗教學前一週，以「多向度注意力測驗」對實驗組與控制組進行前測，所得分數和期中英語科成就評量成績當成前測分數。

### (二) 實驗教學方案介入

本實驗以四年級英語科任教師(即研究者本人)為教學者，對實驗組進行每週二次，一次 40 分鐘，共計 16 次的正念課程融入英語教學方案教學；對控制組則否。

### (三) 進行後測

在正式進行實驗教學結束後一週，以「多向度注意力測驗」對實驗組與控制組進行後測，所得分數和上學期期末英語科成就評量成績當成後測分數，以了解注意力訓練方案教學的實驗效果。

## 三、資料處理與分析階段

### (一) 資料處理

研究者將所蒐集到的量化資料，進行統計的考驗分析。針對受試在「多向度注意力測驗」的得分資料和兩次英語科成就評量成績，以表呈現其前、後測階段變化的情形。並將「教學活動省思札記」、「學生正念日記與正念活動學習單」、「學生回饋單」和「教師與家長訪談大綱」等資料加以整理、分析及描述，使研究結果更趨清楚完整。

### (二) 統整分析

本階段主要是將所有量化與質性資料的分析結果作連結與歸納整理，以期有不同、具價值性的研究發現，並提出可行的實施策略，提供學校班級內欲進行正念課程融入國小教學的參考依據。研究流程如下圖 3 所示：

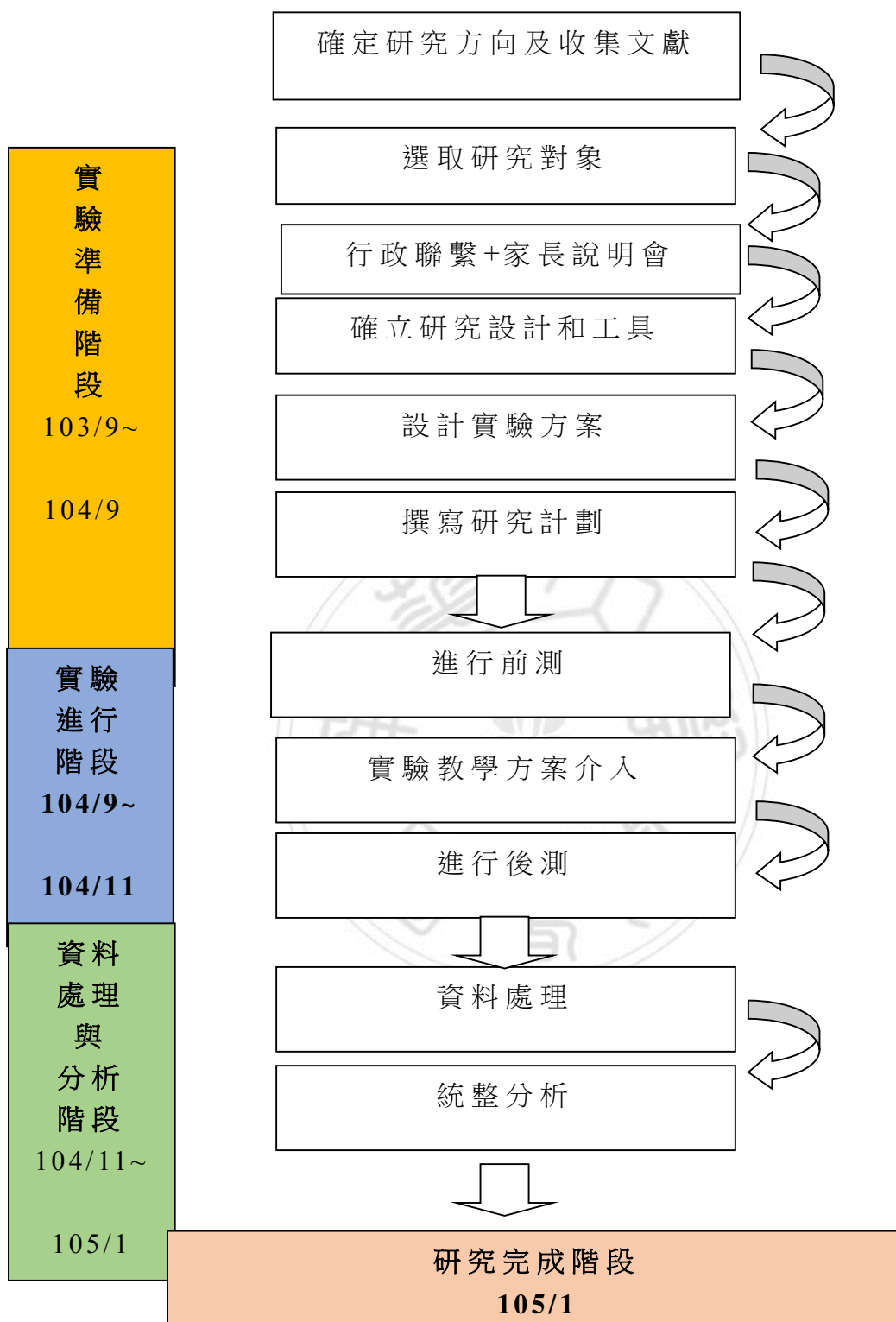


圖 3 研究流程

## 第七節 資料處理方法

本研究之資料處理分成量的方面與質的方面兩個向度進行：

### 一、量的資料處理

量的資料處理主要針對實驗效果，採用注意力測驗及月考成績方面為主，其所用的統計方法如下：

- (一) 分別求出兩組實驗組和控制組學生在「多向度注意力測驗」和「兩次英語月考成績」的平均數、標準差，以了解其表現狀況。
- (二) 以單因子單變項共變數分析(以前測為共變項)，來考驗研究假設。在考驗各變項之共變數分析之前，先考驗組內迴歸線的同質性的基本假定及變異數同質性(林清山，2003)，以避免違反假定而造成錯誤，以驗證研究假設。

### 二、質的資料處理

本研究質的資料是以「教學活動省思札記」、「正念日記與活動記錄學習單」、「學生回饋單」和「教師與家長訪談大綱」等資料進行質性分析以輔佐說明其注意力與學習成就是否有改變。此部分採「資料蒐集」和「資料分析」並行的方式：

#### (一) 資料蒐集

質性資料的收集可分為下列幾個管道：

##### 1. 教學活動省思札記

為了多方蒐集所有相關的資料以驗證正念課程融入英語教學方案對學童注意力與英語學習成就之影響，因此利用每週教學過程中的觀察紀錄及省思札記，希望能進一步提供量化資料更強而有力的支持與補充性的看法。觀察者在八週 16 節實驗課程中，對教學活動流程和成員反應做觀察紀錄，並於課後做省思紀錄，以蒐集每堂課進行活動的教學心得。

##### 2. 正念日記與正念活動記錄學習單

於實驗活動期間，讓學生每天紀錄正念日記，以及每週做一份正念活動記錄學習單，以蒐集學生專心自我檢核情形和正念活動記錄學

習單的練習情形，並可了解學習單內容的難易是否適合國小四年級學童。

### 3. 實驗組學生問卷

於實驗結束後，發下課程回饋表，讓學生填寫對於實驗課程的感想和對活動內容的喜好程度和原因，以蒐集學生對於實驗課程的中活動喜好程度和原因等資料。

### 4. 導師與家長訪談

為了瞭解實驗期間，實驗組和控制組學生的注意力行為改變情形及英語學習情形，乃於實驗活動結束後，與實驗組和控制組導師進行一次結構式訪談。與實驗組導師訪談的內容主要針對下列幾項重點：(1)分心行為以及英語學習情況改善情形？(2)學生注意力的改善是否有助於教學進行？(3)對實驗課程的滿意度為何？建議？(4)實驗課程中哪項活動設計，想要繼續進行？為什麼？而與控制組導師訪談的內容主要針對下列幾項重點：(1)實驗期間，學生的注意力以及英語學習情況有何變化？(2)注意力以及英語學習力改變的原因？家長方面，會在實驗課程結束後，發下成果分享單和感謝函，並附上家長回饋單讓家長能分享心得。

## (二) 資料分析

### 1. 教學活動省思札記

八次教學省思日誌內容，分別以 T 一、T 二…T 八代表八次省思日誌之編號，同時在編號後面加註省思日誌完成之時間。

### 2. 實驗組學生問卷

問卷內容包含學生喜歡與不喜歡的活動和原因及繼續參加正念融入英語教學課程的人數，統計學生最高票喜歡和不喜歡的活動之人數和搜集喜歡和不喜歡活動的原因。

### 3. 導師訪談

為提昇訪談資料之效度，採用下列方式進行資料校正：(1)將訪談內容整理後經受訪者檢查是否有誤。(2)訪談後進行自我檢討。(3)反省訪談者自身的態度是否保持中立？引導性是否太強？(4)訪談過程中，隨時記錄受訪著的非語言訊息，以補足語言訊息的不足。

資料分析依循下的步驟：(1) 將訪談的內容記錄下來，訪談完畢後，立即整理訪談內容。(2) 配合訪談大綱，將訪談內容有意義的內容標示出來。(3) 將有意義的內容，分類整理。(4) 針對分類資料，讓教師過目，以確保資料的正確性。本研究之質的資料處理，其部分訪談內容需加以轉譯編碼，其所使用的符號說明見表 3-4。

表 3- 3

質化資料符號表

符號	意義	備註
TE	實驗組導師訪談資料	符號後所加的序號為訪談日期
TC	控制組導師訪談資料	符號後所加的序號為訪談日期



## 第四章 結論與討論

本研究為了解正念課程融入英語教學對國小四年級學童之注意力及英語能力之成效，以實驗處理為自變項，多向度注意力測驗的後測分數為依變項，前測分數為共變量，進行單因子共變數分析。並以「教學活動省思札記」、「正念日記與學習單」、「學生回饋單」和「教師與家長訪談大綱」等資料進行質性分析以輔佐說明其注意力與英語學習成就是否有改變。本章共分四節，第一節為正念課程融入英語教學之注意力成效；第二節為正念課程融入英語教學之英語學業成效；第三節為質性資料結果；第四節綜合討論分析，分節說明如下。

### 第一節 正念課程融入英語教學之注意力成效

本節內容共分為四部份，前三個部份分別敘述三項注意力測驗的統計結果，最後再加上統計結果的討論分析。經「正念課程融入英語教學」，意即實驗處理後，探討實驗組與控制組在多向度注意力測驗之選擇性注意力、分離性注意力和持續性注意力的得分結果，首先將實驗組和控制組在「多向度注意力測驗」各分測驗的描述統計彙整於表 4-1。

表 4-1  
實驗組和控制組在「多向度注意力測驗」各分測驗的描述統計表

項目	前測		後測		調整後 平均數	
	平均數	標準差	平均數	標準差		
選擇性 注意力	實驗組(N=27)	14.00	2.25	15.70	1.13	15.72
	控制組(N=27)	14.19	3.46	15.11	1.73	15.07
分離性 注意力	實驗組(N=27)	26.22	1.12	26.59	0.63	26.46
	控制組(N=27)	25.62	3.86	26.11	2.136	26.26
持續性 注意力	實驗組(N=27)	49.96	12.03	54.81	0.63	54.91
	控制組(N=27)	50.59	12.68	52.74	2.13	52.59

由表 4-1 可知，實驗組在多向度注意力測驗之選擇性注意力、分離性注意力和持續性注意力的調整平均數都高於控制組的調整平均數，但是還是要進行共變數分析看看差異是否達到顯著水準。



以下就實驗組和控制組在選擇性注意力、分離性注意力和持續性注意力三個分測驗的得分結果，說明如下：

#### 一、選擇性注意力：

在進行共變數分析前，先進行「迴歸係數同質性考驗」。結果顯示兩組在選擇性注意力分測驗上，其 F 值( $F=3.350$ ,  $p>.05$ )，未達顯著水準，如表 4-2 所示，符合共變數迴歸係數同質性假定，可繼續進行共變數分析。進行共變數分析時，以實驗處理為自變項，以實驗組和控制組在「多向度注意力測驗」之「選擇性注意力」的前測分數為共變量，後測分數為依變項，進行單因子共變數分析。結果如表 4-3 顯示，前測達顯著水準( $F=60.884$ ,  $p<.01$ )，且實驗處理後一週，實驗組和控制組在「選擇性注意力」的後測分數達亦顯著差異( $F=5.943$ ,  $p<.05$ )，亦即不同實驗處理後，二組差異達到顯著。為了解二組平均數之實際差異，乃進一步求其調整後之平均數。由表 4-1 可知實驗組之調整平均數(15.72)高於控制組之調整平均數(15.07)。亦即實驗組成員在接受「正念融入英語教學」後，其在「多向度注意力測驗」之「選擇性注意力」之得分顯著優於控制組，故研究假設一獲得支持。

表 4-2

實驗組和控制組在「多向度注意力測驗」之「選擇性注意力」的組內迴歸係數同質性檢定

變異來源	離均差平方和	<i>df</i>	平均平方和	<i>F</i> 值	<i>p</i> 值
共變量(前測)	60.48	1	60.48	63.690	.000
組間	5.90	1	5.90	6.216	.016
組別*共變量	3.18	1	3.18	3.350	.073
組內(誤差)	47.48	50	.950		

表 4-3

實驗組和控制組在「多向度注意力測驗」之「選擇性注意力」的後測分數共變數分析摘要表

變異來源	離均差平方和	<i>df</i>	平均平方和	<i>F</i> 值	<i>p</i> 值
共變量(前測)	60.48	1	60.48	60.884	.000
組間	5.90	1	5.90	5.943	.018
組內(誤差)	50.658	51	.993		

\*  $p < .05$

## 二、分離性注意力：

在進行共變數分析前，先進行「迴歸係數同質性考驗」。結果顯示兩組在分離性注意力分測驗上，如表 4-4 所示，其  $F$  值 ( $F = .284, p > .05$ )，未達顯著水準，符合共變數迴歸係數同質性假定，可繼續進行共變數分析。進行共變數分析時，以實驗處理為自變項，以實驗組和控制組在「多向度注意力測驗」之「分離性注意力」的前測分數為共變量，後測分數為依變項，進行單因子共變數分析。結果如表 4-5 顯示，前測雖達顯著水準 ( $F = 239.674, p < .05$ )，但實驗處理後一週，實驗組和控制組在「分離性注意力」的後測分數未達顯著差異 ( $F = .990, p > .05$ )，亦即不同實驗處理後，實驗組在「多向度注意力測驗」之「分離性注意力」的調整平均數 (26.46) 雖然高於控制組 (26.26)，但差異未達顯著水準，未具影響效果，故研究假設二未獲得支持。

表 4-4

實驗組和控制組在「多向度注意力測驗」之「分離性注意力」的組內迴歸係數同質性檢定

變異來源	離均差平方和	<i>df</i>	平均平方和	<i>F</i> 值	<i>p</i> 值
共變量(前測)	109.00	1	108.997	239.674	.000
組間	.45	1	.450	.990	.324
組別*共變量	.123	1	.129	.284	.597
組內(誤差)	22.74	50	.455		

表 4-5

實驗組和控制組在「多向度注意力測驗」之「分離性注意力」後測分數共變數分析摘要表

變異來源	離均差平方和	<i>df</i>	平均平方和	<i>F</i> 值	<i>p</i> 值
共變量(前測)	109.00	1	108.997	243.088	.000
組間	.45	1	.450	1.004	.321
組內(誤差)	22.87	51	.448		

\*  $p < .05$

### 三、持續性注意力：

在進行共變數分析前，先進行「迴歸係數同質性考驗」。結果顯示兩組在持續性注意力分測驗上，如表 4-6 所示，其  $F$  值 ( $F = .423, p > .05$ )，未達顯著水準，符合共變數迴歸係數同質性假定，可繼續進行共變數分析。進行共變數分析時，以實驗處理為自變項，以實驗組和控制組在「多向度注意力測驗」之「持續性注意力」的前測分數為共變量，後測分數為依變項，進行單因子共變數分析。結果如表 4-7 顯示，前測雖達顯著水準 ( $F = 15.829, p < .05$ )，但實驗處理後一週，實驗組和控制組在「持續性注意力」的後測分數未達顯著差異 ( $F = 1.241, p > .05$ )，亦即不同實驗處理後，實驗組在「多向度注意力測驗」之「持續性注意力」的調整平均數 (54.91) 雖然高於控制組 (52.59)，但差異未達顯著水準，未具影響效果，故研究假設三未獲得支持。

表 4-6

實驗組和控制組在「多向度注意力測驗」之「持續性注意力」的組內迴歸係數同質性檢定

變異來源	離均差平方和	<i>df</i>	平均平方和	<i>F</i> 值	<i>p</i> 值
共變量(前測)	947.83	1	947.829	15.829	.000
組間	74.28	1	74.281	1.241	.271
組別*共變量	25.35	1	25.345	.423	.518
組內(誤差)	2993.88	50	59.878		

表 4-7

實驗組和控制組在「多向度注意力測驗」之「持續性注意力」的後測分數共變數分析摘要表

變異來源	離均差平方和	<i>df</i>	平均平方和	<i>F</i> 值	<i>p</i> 值
共變量(前測)	947.83	1	947.829	16.011	.000
組間	74.28	1	74.281	1.255	.268
組內(誤差)	3019.22	50	59.200		

\*  $p < .05$

綜合上述之結果可知，實驗組在接受「正念課程融入英語教學」後，與控制組比較，其在提昇成員的選擇性注意力達到顯著效果；而在分離性注意力及持續性注意力，則未達到顯著效果。

## 第二節 正念課程融入英語教學之英語學業成效

本節主要在說明進行正念課程融入英語教學之實驗處理後一週內，探討實驗組與控制組在前(上學期期末考)後(下學期期中考)測月考中的英語學業成就得分之差異情形，以了解正念課程對國小四年級學童實驗組的英語學業成就之影響效果。首先將實驗組和控制組在前後測英語月考成績的描述統計整理於表 4-8。

表 4-8  
實驗組和控制組在英語月考成績的描述統計表

項目	前測		後測		調整後 平均數	
	平均數	標準差	平均數	標準差		
英語	實驗組(N=27)	96.11	4.94	97.04	2.26	96.54
成績	控制組(N=27)	91.74	10.21	91.96	13.18	94.11

以下就實驗組和控制組的英語月考成績，說明如下：

在進行共變數分析前，先進行「迴歸係數同質性考驗」。結果在英語月考成績測驗上，如表 4-9 所示，其 F 值( $F=4.515$ ,  $p<.05$ )，達顯著水準，違反組內迴歸係數同質性的假設，表示共變項造成的調整效果在各組內部一致，共變項與依變項的迴歸方程式在各組內有不一樣的迴歸係數，此時組間差異的比較結果是扭曲，因此不宜採共變數分析，本應以詹森-內曼的迴歸方法來進行分析，然如表 4-10，因實驗組和控制組在「英語月考成績」的後測分數也未達顯著差異( $F=.603$ ,  $p>.05$ )，故本研究就不繼續進行詹森-內曼的迴歸方法來進行分析。由此可知，實驗組在接受實驗課程後，其在「英語月考成績」之得分結果調整平均數(96.54)雖然高於控制組(94.11)，但差異未達水準，未具有影響效果，故研究假設四未獲得支持。

表 4-9  
實驗組和控制組在英語月考成績後測分數的組內迴歸係數同質性檢定

變異來源	離均差平方和	df	平均平方和	F 值	p 值
共變量(前測)	2688.88	1	2688.879	66.182	.000
組間	24.50	1	24.496	.603	.441
組別*共變量	292.70	1	292.696	7.204	.010
組內(誤差)	2031.43	50	40.629		

\* p < .05

表 4-10  
實驗組和控制組在英語月考成績後測分數共變數分析摘要表

變異來源	離均差平方和	df	平均平方和	F 值	p 值
共變量(前測)	2688.88	1	2688.879	59.004	.000
組間	24.50	1	24.496	.538	.441
組內(誤差)	2324.13	51	45.571		

\* p < .05

### 第三節 質性資料結果

本研究除了使用統計分析來了解正念課程融入英語教學的成效之外，研究者就「教學活動省思札記」、「學生正念日記與正念活動學習單」、「學生回饋單」、「教師訪談資料整理」和「家長訪談紀錄」做質性的分析，以作為評量方案效果的輔佐工具。

#### 一. 教學活動省思札記

研究者本身是實驗教學方案的設計者暨教學者，每堂課後所記錄的教學活動省思札記，是為了多方蒐集所有相關的資料以驗證正念課程融入英語教學對四年學童在專注力與英語學業成就之影響，因此利用每週教學過程中的觀察紀錄以及自身對教學的省思，彙整成省思札記，希望能進一步提供量化資料更強而有力的支持與補充性的看法。本研究引用八次教學省思日誌內容時，分別以 T 一、T 二…T 八，代

表八次省思日誌之編號，同時在編號後面加註省思日誌完成之日期。

透過反思過程與記錄，也得以檢討學童的學習表現、瞭解所設計的教案課程與實際運作課程的差異，然而因為為期八週的教學省思札記的內容頗多，特將所有詳細的紀錄移至附錄 10，本節僅呈現教學省思札記中的研究發現，以下分成二部份，(一) 正念課程融入英語教學之教案設計。(二) 正念課程融入英語教學的教學歷程。分別論述之：

### (一) 正念課程融入英語教學之教案設計

在有關研究者所自行設計之正念課程融入英語教學教案的省思部份，本小節將分為三方面來作整理：

#### 1. 正念課程力求完美融入英語教學

研究者在設計教案時，是選擇融入式的課程，相對於抽離式的課程，會顯得時間更為緊迫。因此設計教案時，力求不要壓縮太多的英語教學時間，所採用的方式就是讓正念的活動能配合英語教學的主題，讓孩子能一方面練習正念的活動，一方面也有足夠練習英語的機會。例如：本學期的英語教學單元有食物的主題，研究者就將飲食正念融入食物的英語單字教學與句子練習，盡量讓孩子有足夠練習英語對話的時間，同時讓孩子有足夠的時間體驗正念活動。

此外，研究者即是現場的教學者，較能清楚學生的背景知識與相關喜好，因此，設計的正念活動能讓大部分的孩子喜愛參與，學習動機也較強烈。例如：表 4-9 學生對於六項正念活動的融入教學的看法當中，總數 27 位實驗班的學生，有 21 位學生表示這六項正念活動都喜歡，近八成的學生是喜歡本次的實驗教案。

#### 2. 課程設計活動過於緊湊，會有追趕進度的壓力

當初研究者在設計教案時，會希望教學內容充實又多元，因此在短短四十分鐘的教學裡，規劃了滿滿的教學活動。雖然，研究者有充分利用預備鐘聲來練習正念鈴聲，沒有佔用到上課時間，

然而實際教學往往會碰到突發狀況，延遲上課進度。因此留一些彈性時間，能讓教學流程更好運用，抑或額外採取分離式實驗教學，時間會較充裕。

### 3. 延長實驗週數，增加練習次數

研究者為了配合學校的定期評量來做為研究工具，因此規劃八週的實驗課程以符合學校的定期評量週期，然而，八週的實驗課程顯得太過短促，有些正念活動練習的次數不足。

## (二) 正念課程融入英語教學的教學歷程

在有關研究者所親自教授的正念課程融入英語教學的教學歷程之省思部份，本小節將分為三方面來作整理：

### 1. 教學者與學生的互動良好，默契十足

研究者本身即是教學者，與學生的感情深厚。在教學互動的過程中，教學者對學生的喜好和英語程度掌握十分清楚，因此在正念活動的規劃上，較能設計出適合本次實驗班學生的教案。課堂上的分享和反思，也因為實驗班的學生和研究者關係良好，學生不會害羞，都會踴躍的舉手發言，給予教學者很多的回饋，得以讓研究者知道學生的種種想法。

### 2. 教學者即研究者，會有角色間的衝突

教學者即研究者雖較能清楚掌握實驗對象的狀況，設計的實驗教案，得以讓學生的接受度提高，然而當實際授課時，會有分身乏術之虞，因為倘若沒有協同教學的老師幫教學者做紀錄和拍照的話，教學者要一邊教學，又要一邊擔任研究者的角色做紀錄，會無法成為一名稱職的正念老師，專心的帶領孩子做正念練習。例如：研究者雖然有在教室的角落架設攝影機，但其拍攝角度是固定的，還是需要走動式的拍攝來做完整的紀錄。

### 3. 多變的教學方式與適當的獎勵，以維持學生較高的學習動機

研究者發現小學生的專注力相對於成人是較容易分散的，也較容易對於同一個正念的練習感到厭倦。例如：光單一個靜坐練習，研究者需要設計不同的靜坐方式和更換地點，以維持學生的新鮮

感，以防止學習動機降低。另外，適當的社會性酬賞和小獎品的兌換都能維持住學生的高學習意願。

## 二. 學生正念日記與正念活動學習單

研究者透過學生在課後所記錄的文字，能更加明瞭他們心中對於正念的瞭解與施行正念的成效。學習單有（一）「正念日記」與「正念日記二」-專注呼吸+正念鈴聲。（二）「我是順風耳」-聽覺正念。（三）「我是小小美食家！Yummy！」-飲食正念。（四）「我是小青蛙！坐定囉！」-兒童基礎靜坐。（五）「好人好事紀錄單」-人際關係正念。（六）「小小情緒播報員」-自我關懷。

以下分別就上述六份學習單加以分別描述之：

（一）「正念日記」與「正念日記二」-專注呼吸+正念鈴聲：

學生練習「專注呼吸」時，學生經驗的過程如下，學生的代碼以 S1-S27 表示：

1. S11：感覺自己的呼吸聲在周圍傳動，還會聽到肚子咕嚕咕嚕叫的聲音。
2. S24：覺得很舒服、很專注，像在天上飄，身旁很涼快，覺得整個人把專注都聚在一起。
3. S17：心靜下來，會聽到自己的呼吸聲，還會覺得身旁的聲音變大聲了，很安靜，也很舒服，但有時會想睡覺。
4. S4：覺得世界只剩我一個，風吹在身上很舒服，聽到廣播聲還有老師罵人的聲音。
5. S5：覺得很無聊，快要睡著了，而且有點麻煩。
6. S20：學到怎樣可以靜下心來。
7. S22：聽到平常聽不到的聲音。
8. S15：覺得自己進入另一個不一樣的世界，讓自己更有精神，不在恍神。

學生練習「正念鈴聲」時，學生經驗的過程如下，學生的代碼以 S1-S27 表示：



1. S16：覺得自己像神明一樣，靜靜的坐在椅子上，每個人都順從我。有一次感覺很奇怪，因為有一股氣，用力的吹向我。像天上輕飄飄的白雲。像魚一樣，在水裡自由自在的游來游去。
2. S17：彷彿心中有個鐘聲在迴盪，好大聲喔，有催眠的效果！
3. S15：我聽到鈴聲時，同時也聽到不同的聲音。有時會像飛在天上一樣，心平靜下來了。
4. S27：鐘聲迴盪在我耳際，彷彿永無止盡，煩惱都忘記了，像天使。
5. S24：感覺鐘聲喔！喔！喔！我像泰山！
6. S10：聽不厭的鐘聲，讓人覺得很輕鬆，彷彿沒有坐在地上一樣。
7. S5：當鐘聲響起時，我腦中一片空白，有不同的吵雜聲在我耳邊迴盪。

(二)「我是順風耳」-聽覺正念：

- 1.S16：風吹在臉上發出霹啪霹啪的聲音，脫鞋子走路，腳與地面接觸的時候，覺得好像有一根骨頭連遍全身，腳一踩，全身就會發出劈哩啪啦的粉身碎骨聲；複習功課時，聽到筆敲在桌上的聲音，也聽到時鐘的指針滴答滴答響，當鉛筆盒掉到地上，發出一陣碰！碰！碰！的巨大聲響時，此時心裡有一股強大的力量，告誡我快睡覺。
- 2.S17：我聽到風對我說悄悄話，還有小鳥在唱著開心的歌曲，真好聽！植物開心的隨風搖擺，也聽見小狗在唱歌，我最喜歡這種舒服的聲音了！
- 3.S2：感覺不到聲音，覺得很安靜，很適合把心靜下來。

(三)「我是小小美食家！Yummy！」-飲食正念：

- 1.S16:在喜宴上品嚐蝦子時，我有一邊吃，一邊把心靜下來，安靜聆聽主持人的好歌聲喔！蝦子的身體軟軟的，尾巴刺刺的，好好吃唷！一邊吃就好像身體的能量跟著增加。感覺吃蝦子的飽度，只有身體的百分之三而已呢！
- 2.S17：吃冰淇淋時，很冰！很甜，覺得水水的，靜下心來會感覺味

道更清楚。吃果凍時，QQ的，有彈性，會讓人欲罷不能。吃鳳梨蝦球時，脆脆的，有鳳梨的甜味，覺得很滿足！

3.S12：炸醬麵看起來不辣但吃下去卻快把我辣死了。（想法與事實不同）

4.S20：吃冰淇淋時，牙齒好像要結冰了。

5.S15：吃冰淇淋時，覺得像在吃麻糬，QQ的。而吞下冰淇淋時，覺得心臟會結冰了。

#### （四）「我是小青蛙！坐定囉！」-兒童基礎靜坐

1.S6：感覺真的變青蛙了，坐在荷葉上，心情很平靜。

2.S17：很好玩，專心的聆聽自己的呼吸聲，使得自己可以靜下來，很喜歡。還覺得有股巨大的能量在手中。

3.S12：很好玩，但坐久了，腳好痠。

4.S16：當青蛙很好玩，如果在肚子餓的時候玩，一定可以很專注，因為想要吃東西。另外，我覺得學小青蛙打坐很好玩，而且要很專心，不然和爸爸玩時，就會輸了。

5.S20：當青蛙很好玩，媽媽把玩具放在我面前當獵物，我就把他抓住。另外一次練習時，我不專心，所以才會一眼睜開又吐舌頭的。

#### （五）「好人好事紀錄單」-人際關係正念

1.S17：幫忙到垃圾很開心，因為心裡想著可以減少地球的負擔；幫爸爸的忙很有成就感。

2.S12：幫忙回收酒瓶，但覺得很臭；幫爸爸按摩，手很痛；幫阿公拿菸，淡菸味讓我不舒服，幫爸爸洗澡很好玩；煮蛋是我很樂意的差事。

3.S16：幫妹妹數跳繩，好像在數心跳。我幫忙拖地覺得很開心。

4.S12：幫忙掃地，覺得只要掃乾淨就會很快樂。曬衣服的工作，有時喜歡做，有時不喜歡，但現在我都很喜歡。

5.S11：幫忙年老的阿公時，每個動作都要很輕喔！

### (六)「小小情緒播報員」-自我關懷

1.S12：雷電交加！每次只要考 99 分，媽媽會說我粗心大意。

2.S18：陰天！我英語考卷發下後，我心碎了，本來可以考 100 分。

3.S18：下雨天！補完英語，我快死了，而且還要上安親班。

4.S16：狂風暴雨！月考因粗心，只考 99 分，我像坐在狼狽的烏雲上，天空正下著大雨，狂風一點也不留情。社會不知道考幾分，很緊張，我覺得很緊張，因為內心正下著綿綿細雨和狂風暴雨，我想大叫：「煩吶！」，而且此時我什麼事都不想做，連大人念我，也不想理會他。

5.S17：大晴天！可以上我最喜歡的體育課，我像浮在水面上，無憂無慮，快樂無比。全家去吃大餐，也讓我覺得內心是大晴天，好像有舒服的陽光照耀在我身上，興奮的不得了。

### 三. 學生回饋單

進行八週實驗課程後，為了進一步了解學生在這八週的活動中，對於各種活動的喜好程度，於是在活動結束後，請學生簡單的就課程中的六種活動：一 正念鈴聲活動；二 專注行走活動；三 身體掃描活動；四 專注呼吸活動；五 飲食正念活動；六 人際關係正念活動，簡單敘述其喜歡此活動的原因、不喜歡的原因及結果分析，以提供將來做活動課程安排上的參考。

#### (一) 學生最喜歡的活動及最不喜歡的活動及原因：

六項正念活動中，學生最喜歡的活動是「飲食正念」，大部分學生最喜歡的原因是覺得新鮮好玩；最不喜歡的活動中，「專注呼吸」最多人選，有三位學生選擇專注呼吸，他們覺得麻煩而且很熱。

表 4-11

學生最喜歡的活動及最不喜歡的活動及原因

活動名稱	最喜歡	最喜歡的原因	最不 喜歡	最不喜歡的原因
正念鈴聲	0 票		2 票	覺得無聊、很累、有時會不專心。
專注行走	0 票		0 票	

身體掃描	1 票	好像太陽一樣，散發著軟暖暖的愛。	1 票	會感到害羞。
專注呼吸	0 票		3 票	覺得麻煩、很熱。
飲食正念	26 票	平時飲食較少細嚼慢嚥，當正念飲食時，細細品嚐食物時，會覺得心和食物黏在一起，一起吃進胃裡，很舒服。而且很好玩，可以吃到很多食物，不用錢喔！	0 票	
人際關係正念	0 票		1 票	

(二) 學生分別喜歡的活動及不喜歡活動及原因：

六項正念活動幾乎都獲得學生的喜愛，從學生喜愛的原因中，不難發現，他們學會專注於當下，懂得覺察自我與環境的關聯，而少數幾項正念活動不被學生喜愛的原因，彙整如表 4-12 所示：

表 4-12  
學生分別喜歡的活動及不喜歡活動及原因

活動名稱	喜歡	喜歡的原因	不喜歡	不喜歡的原因
正念鈴聲	25 票	感到平靜、鈴聲有催眠的效果、可以專注、心跟著鈴聲跳動著，很平靜、叮叮咚咚的鈴聲會緊張的閉上眼，當再度張開眼時，覺得更有精神、覺得很好玩。	1 票	覺得無聊。
專注行走	25 票	感受涼風吹拂、感受陽光照射的滋味、喜歡行走、感受陽光照要全身，風和我說悄悄話、聽到大自然的歌聲、腳步變輕快、全身器官變靈敏、能集中精神、腳踩大地	1 票	覺得很累。

		的感覺很棒、聽到平常聽不到的聲音、感到很快樂。		
身體掃描	25 票	可以很專心、很有趣、心很平靜、有一股能量在手上，只要專注，就感受得到，真好玩、很新奇、覺得自己變超人、可以玩到好玩的遊戲、覺得身上有顆暖的心、覺得舒服又快樂。	1 票	不常做這活動，不熟悉。
專注呼吸	24 票	專注力變好、鼻子變靈敏，可以辨別氣味的方向，可以坐在桌上，會有平常感受不到的奇異感覺、不會分心、就是喜歡、很平靜。	3 票	覺得很無聊，很熱。
飲食正念	27 票	細嚼慢嚥能感受食物的原味、可以感受食物的美味很好吃、可以吃到很多不用錢的食物、很有趣。	0 票	
人際關係 正念	25 票	覺得好玩、讓大家珍惜身邊的朋友，友情變濃厚了、感覺自己的人緣變好了、感受到幫助別人的歡喜心、覺得自己從他人身上吸取更多知識，可以體驗自己和別人的共同點。	1 票	覺得很麻煩。

### (三) 學生對於六項正念活動的看法：

研究者統整學生對於六項正念活動的看法，都喜歡的人數約佔了全班總人數的三分之二。學生的看法如下表 4-13 所示：

表 4-13

學生對於六項正念活動的看法

學生看法	都喜歡	有些喜歡，有些不喜歡
	21 票	6 票

(四) 學生對於正念活動的未來參與度：

實驗班 27 位學生中，有 26 位學生表示願意繼續上正念融入英語教學的課程，只有一位表示不願意繼續上，其原因是覺得無聊。學生對於正念活動的未來參與度之原因整理如下表 4-14 所示：

表 4-14  
學生對於正念活動的未來參與度

學生看法	會想繼續	會想繼續的原因	不想繼續	會想繼續的原因
	26 票	可以讓自己專注力變好，英語和各學科都變好了，對待他人也更友善，遇到事情可以細心處理了。心比較平靜。覺得很好玩，新奇又有趣。可以讓自己更專注，用心感受不同的事情。跟自己在一起很舒服。整個實驗課程都很開心。只要專注，頭腦就越清楚呢！	1 票	覺得無聊

(五) 學生對於自身專注力與英語能力的看法

實驗班 27 位學生中，有 24 位學生表示覺得他們的專注力和英語能力都變好了，而另外 3 位學生覺得只有專注力變好，沒有學生單獨覺得只有英語能力獲得提升而已，整理如下表 4-15 所示：

表 4-15  
學生對於自身專注力與英語能力的看法

學生看法	專注力變好	英語變好	專注力和英語都變好
	3 票	0 票	24 票

綜合以上的統計結果，可以很明顯的發現，「飲食正念」獲得壓倒性的勝利，幾乎全班的學生都認為「飲食正念」是他們最喜愛的活動，探究其原因，研究者認為除了新奇好玩以外，這活動打破傳統教學規範，讓孩子能在課堂中吃東西，他們覺得既興奮又開心。

#### 四. 教師訪談資料整理

(一) 與實驗組導師訪談的內容主要針對下列幾項重點：

- 1 學生在專注力以及英語學習表現上，是否有增進的情形？
- 2 學生的專注力改善是否有助於您在其他學科上的教學？
- 3 對這次的「正念課程融入英語教學」活動設計的滿意度為何？是否有任何建議？
- 4 實驗活動結束後，您認為實驗方案中的那一項活動，想要繼續在班上進行？為什麼？

(二) 與控制組導師訪談的內容主要針對下列幾項重點：

- (1) 您發現學生在專注力以及英語學習表現上有那些變化？
- (2) 專注力以及英語學習表現改變的原因為何？

將此訪談實驗組導師紀錄編碼為 TP 代表此次訪談之編號，將訪談控制組導師紀錄編碼為 TC 代表此次訪談之編號，同時在編號後面加註訪談完成之時間，教師訪談紀錄詳見附錄 9，以下將訪談導師的內容整理出以下幾點：

(一) 實驗組導師訪談內容(TP1041122)。

1. 正念課程融入後，學生在專注力以及英語學習表現上的進步情形
  - (1) 就專注力方面～學生有增進的情形。導師可以明顯感受孩子們能快速的預備好上課的心情，只要稍微提醒，學生即能快速坐定，孩子也會想辦法讓自己快速靜下心來，把自己的專注力拉回此時此刻。
  - (2) 就英語學習方面～可以再分兩個方面探討：

A：英語學習高成就的孩子：因為天花板效應，很難有進步的空間了。這些學生的英語平均分數都逼近滿分，進步空間有限。

B：英語學習低成就的孩子：有些英語學習較落後的學生，後測的英語成績與前測成績相比，有大幅度的提升。然而，這些英語學習較落後的學生，在前測時，導師很密集的幫他們複習英語，盯得很緊！後測時，導師只有口頭提醒他們要複習英語而已，結果他們後測的成

績卻能進步很多。顯然正念課程的介入對他們是有所幫助的。

## 2. 正念課程融入後，導師在班級經營上的助益情形

正念課程，對於導師在班級經營上有顯著的幫助。導師可以明顯感受學生專注力是有提升的。例如：這群孩子的天性較容易分心，注意力很容易分散。但是在融入正念的練習後，孩子明顯比過去容易快速靜下心來，提醒他們，他們就能馬上讓自己回到呼吸，做自我覺察。導師覺得光就這點，效果就很不錯了！

## 3. 正念課程融入後，導師在教學現場的運用情形

導師會想運用以下幾種正念活動：

(1) 導師會計畫在班上進行食禪，利用星期一、二和五的午餐時間，與孩子一起做飲食正念。

(2) 當孩子注意力較分散時，導師常會帶著孩子做專注呼吸的練習，導師一直都有在做專注呼吸的練習，因此會保留此項。

(3) 正念鈴聲會繼續在班上實行，孩子也會很主動的做這個練習。

## 4. 實驗課程的滿意度

導師表示滿意，也非常感謝研究者的用心，每上完一堂課，都會發小單子讓家長知道今天上課內容，而學生也很期待每次的英語課，學生很喜歡！

## 5. 實驗課程的回饋與建議

(1) 導師表示最後一堂課，研究者有發放正念專題的期刊分享和上課花絮給家長，讓家長更了解正念課程，是很棒的作法。

(2) 導師建議研究者帶領正念活動時，本身要更穩定，因為孩子都很敏感，會觀察老師的言行舉止。有正念的精神的引導者才能帶出充滿正念精神的孩子。

### (二) 控制組老師訪談內容(TC1041125)

#### 1. 學生在專注力以及英語學習表現上的進步情形：

(1) 就專注力方面：導師表示開學以來，學生的專注力隨課程的趣味度而有所增減，但無明顯差別。

(2) 就英語學習方面：英語學習表現略有進步，但無顯著差異。



2. 對於學生在專注力以及英語學習表現改變的原因之看法：

導師表示專注力以及英語學習表現改變的原因~包括課程的內容變化以及老師的引導方式，另外，老師督促與否，也是因素之一。如果課程的設計較為活潑多元，那孩子的學習動機會較強烈，專注力就會相對提升。

#### 五. 家長回饋單彙整紀錄

有家長表示感謝研究者和導師讓孩子有機會接觸正念課程，雖然上的時間不長，但其子女在沒有校外補習英語的情況下，英文成績算是不錯的；也有家長很驚訝自己的小孩居然能靜的下來；有些家長認為專注力乃是學習成敗的指標，感謝研究者和導師的教導，獲益良多；更有一些家長提到孩子回家會與他們分享正念上課的過程和心得，頗能增進親子關係。

## 第四節 綜合討論分析

### 一、多向度注意力測驗結果討論分析

以下就正念課程融入英語教學對國小四年級學生的注意力影響之效果加以討論說明之。

實驗組成員在接受「正念課程融入英語教學」後，其在「多向度注意力測驗」之「選擇性注意力」的後測得分顯著高於控制組，「分離性注意力」和「持續性注意力」的後測分數與控制組未達顯著差異。亦即「注意力訓練方案」對於提升國小學生選擇性注意力具有效果，對於提升分離性注意力和持續性注意力則不具效果。這個研究結果與陳君如(2003)的研究，注意力訓練方案對增進實驗組學生的選擇性注意力達顯著效果，但是分離性和持續性注意力卻未達效果相似。而與黃英鳳(2011)、邱麗芬(2006)、陳麗芬(2004)、Lauth(1998)和Mathes & Bender(1997)的研究結果不同。陳君如(2003)注意力輔導方案教學活動後，實驗組與控制組學生在「選擇性注意力」達顯著，而在「分離性注意力」與「持續性注意力」與「持續性注意力」的後

測與追蹤測得分均未達顯著差異。推測其原因，可能因其研究對象及研究方法與本研究較為相近，所以所得的結果也相似。

研究者認為造成上述研究結果的可能原因分析如下：

(一)「選擇性注意力」達顯著效果之因：

1.「正念鈴聲」能訓練「選擇性注意力」

Nielsen 和 Sarason (1981)指出選擇性注意力(selective attention)是一種選濾的歷程，個體對較重要的刺激加以注意並反應，而摒棄較不重要或不需要反應的刺激。本實驗班的學生熟悉正念鈴聲的練習，很多學生在經驗的過程中，聽到上下課鐘聲的同時，也會聽到周遭不同的聲音，然而他們會覺得鐘聲比他們平時聽到的更響亮，顯然學生在做正念鈴聲時，它們會做自我覺察，提醒自己將專注力放在學校的鐘聲上面，而不是周遭各式各樣的聲音，具有選濾訊息的能力。

2.教學者經常使用專注引導語

陳君如(2003)的研究探討中，指出有教授學生如何提昇專注力的專心用語，故而其研究的選擇性注意力有顯著效果。而在本實驗課程中，教學者亦經常使用專心用語，提醒學生專注於此時此刻，聚焦於眼前的教學活動。因此，本研究的選擇性注意力亦達顯著效果

(二)「分離性注意力」未達顯著效果之因：

1. 學生同時接觸兩個全新的知識範疇，難以有好的分離刺激反應

宋淑慧(1992)指出分離性注意力(divided attention)是指當從事兩項以上的心智活動時，不會出現相互干擾的狀況，能有讓注意力具有分離的能力。另外，林崇德(1995)認為注意力分離的重要條件之一，在於同時進行兩種以上的活動中，有一項是接受者較不熟悉的，其他的活動都是已達自動化。然而，本實驗課程中的正念活動是學生第一次接觸的，而英語教學內容也是學生新的認知範疇，學生需要同時學習兩個新的知識，不容易分離兩個刺激，同時產生良好的反應。

2. 兩組的分數相近，且產生天花板效應(ceiling effect)

實驗組和控制組分離性注意力測驗的平均分數為 26.46 和 26.26，差異相當小，所以也可能是造成實驗組和控制組在分離性注意力測驗得分不顯著的原因之一。另外，很多實驗組學童的前測成績以接近滿分，可能因為測驗分數之天花板效應，無法有較大的進步空間，導致「分離性注意力」未達顯著效果。

### (三) 持續性注意力未達顯著效果之因

#### 1. 正念活動的練習時間過短

黃英鳳（2009）的實驗結果指出：靜坐呼吸活動可提升持續性注意力。在其實驗課程中，實驗八週中，每天每節課前都會進行五分鐘的靜坐呼吸活動，而本研究只有在實驗課程，才會進行三分半鐘的靜坐，雖然偶而班導師會協助增加學生練習的次數，但練習頻率仍顯不足。因此，本實驗課程的持續性專注力未達顯著。

#### 2. 控制組成員的測驗成績亦有進步

實驗過程中，由於實驗組和控制組的班級緊鄰隔壁，恐有效果外溢之虞，實驗過程可能產生了強亨利效應（the John Henry effect），而導致控制組成員的測驗成績亦有進步。

#### 3. 實驗組的學生的天性較易分心，自我約束力也較控制組差

教學者和該實驗班的導師都覺得這班學生的天性較易分心，注意力很容易就會分散，而相較於實驗組，控制組在實驗一開始，即明顯比實驗組較容易靜下來。實驗班的學生在持續性專注力的前測是 49.6，低於控制組的 50.59，雖然後測的成績高過控制組了，但所進步的分數還未能達顯著。

## 二、英語學業成就結果討論分析

由表 4-8 得知，實驗組和控制組的英語月考成績，在經過實驗處理後，並沒有顯著差異，探究其原因如下：

### (一) 天花板效應造成進步空間有限

27 位實驗班學生，在英語月考的前測即有 10 位學生滿分，14 位學生 90 分以上，總平均高達 96.11 分，因此，後測成績的進步空間

有限，這可能是本研究之英語學業成就結果未達顯著之因。

(二) 測驗的出題者在後測設計了兩題的陷阱題，學生容易失分

研究者即是本次後測試卷的出題者，原先研究者想測試學生的細心程度，因此出了兩題，每題三分的陷阱題，結果造成一些原先前測滿分的同學，都紛紛因為不夠細心，失了分數。實驗班有 8 位學生前測滿分，後測因為掉入陷阱題未能拿滿分，以致降低了本研究中英語學業成就結果未達顯著之因

(三) 影響學業成就的原因多樣，不可單一而論

黃英鳳 (2009) 之文獻探討指出，影響學業成就的因素相當多，而專注力只是學生學習特質中的一部份，單就專注力的提升對於學業成就的影響未能顯著。另外，學生的學習信念、家庭社經地位、學校求學風氣與設備、教師的教學專業已即是否有參加校外英語補習，均對學生的英語學業成就有影響，要研究學生的學業成就表現不能只以單一因素探討，所以本研究之英語學業成就結果未達顯著，可能是因為只依學生注意力改善的因素，尚無法讓英語學業成就有顯著效果。

### 三. 質性資料討論分析

(一) 當聽覺變敏銳。有助於英語的聽力測驗。

很多學生在分享正念鈴聲練習的時候，都會覺得鐘聲比平時聽到的更大聲，然而實際上，學校的鐘聲是固定的，是因為孩子們專注於當下，會對當下所處的環境更加敏感。教學者引導學生將這種經驗，應用在英語聽力測驗上，效果十分良好。例如：英語月考後測英語聽力部分獲得滿分的學生有 25 位 (全班 27 位)，其餘兩位也只錯一題。他們的聽力表現很棒！相較於實驗組，控制組只有 10 位學生在聽力測驗全答對。提升孩子的英語聽力能力是本研究之主要目的之一。

(二) 當下的專注，五感都打開了！

學生在進行正念活動之飲食正念時，學生分享他品嚐冰淇淋的時候，覺得很冰！很甜！覺得水水的，靜下心來感覺味道更清楚；也有

學生在喜宴上品嚐蝦子時，一邊吃，一邊會把心靜下來，安靜聆聽主持人的好歌聲！學生覺得蝦子的身體軟軟的，尾巴刺刺的，好好吃！學生還覺察自己一邊吃就好像身體的能量也跟著增加！另外，有學生分享聆聽正念鈴聲時，鈴聲從耳邊傳到大腦，再從大腦傳到心裡，全身都有鈴聲在響，心跟著鈴聲震盪著。

當孩子能如此細膩的描繪出他們練習正念活動所經驗的過程時，研究者認為孩子已經具備有足夠的專注力來做如此細膩的自我覺察。

### (三) 教學者隨時融入正念精神，以啟發孩子的覺察力

S12 分享飲食正念的經驗過程中，他覺得炸醬麵看起來不辣但吃下去卻快把他辣死了。老師立即「帶入想法不一定等於事實」的觀念。陳德中、溫宗莛譯(2013)在正念減壓初學者手冊中，有提及不要把念頭當真，認清想法只是想法，我們將不會再無意識的將想法個人化，我們會懂得觀照念頭，保持了然於胸的覺知，那麼我們處在當下的那一刻，就自由了。研究者希望在孩子受基礎教育階段，就教會他們不要被自動導航的慣性想法給牽絆住，當他們能覺察想法不一定等於事實時，他們將會有較寬廣的視野與較客觀的看法去處理他們未來所會面臨到的問題。

### (四) 英語學習低成就的孩子在專注力和英語月考皆進步很多

雖然本實驗課程經過量化的統計數據，英語學習成效是不顯著的，然而，微觀本實驗班幾位英語程度較差的學生，會發現他們的進步十分顯著。例如：S2 英語月考後測的成績進步了 15 分，是非常不簡單的，多向度注意力測驗也進步很多，尤其他在課堂上的表現非常專注，也勇於發言。

### (五) 學生會和家長分享所學，更會一起練習正念活動

從學生的正念日記和學習單的紀錄中，可以發現很多時候，家長都有參與其中，例如：S16 和 S12 都分享他們的父母有和他們練習小青蛙靜坐。家人一起學習正念，增進彼此感情，這是研究者非常樂見的。

## 第五章 結論和建議

本研究目的在設計一套適用於國小四年級學生的「正念課程融入英語教學教案」，並探討「正念課程融入英語教學」對國小四年級學童注意力和英語學業成就的效果，並根據研究過程與結果，提出實施「正念課程融入英語教學」之具體建議，以供學校教師及輔導工作者作為學生行為輔導上之參考。本章主要目的在說明本研究的發現與結論，並針對本研究的缺失加以檢討，以及對未來在實施正念課程融入英語教學的推展及研究上提出具體建議。本章共分為兩節，第一節為結論，第二節為建議。

### 第一節 結論

本研究採取不等組前後測(the pretest-posttest nonequivalent design)實驗設計的研究方法，以台中市某國小四年級學童，兩班 54 位學生為實驗對象，一班為實驗組 27 人，一班為控制組 27 人，其中實驗組接受由研究者所設計的「正念課程融入英語教學教案」，每週利用二節課，共八十分鐘，進行實驗課程，進行每週二次，共十六次的實驗課程，八週中每節上課前的一分鐘進行專注呼吸和正念鈴聲的練習，課堂中會進行兩分鐘的專注行走與三分半鐘的兒童基礎靜坐，並適時融入各項正念活動以結合英語授課主題；控制組則不接受實驗活動，由教學者進行原本的課程模式。

本研究以「多向度注意力測驗」進行前測和後測兩次測驗，和兩次英語月考的成績為英語學業成就的前後測，所得資料以單因子共變數分析進行統計分析，考驗實驗方案效果。此外，並在活動方案結束後，將實驗組學生所填寫的「學生回饋單」和「正念日記與正念活動學習單」進行分析探討。研究者並對兩班導師進行的「教師訪談大綱」以及實驗班家長的回饋單做資料整理。此外，研究者暨教學者，將所填寫的「教學活動省思札記」加以彙整，以作為補充標準化量表所未能測得的資料。茲將本研究之結果說明如下：

## 一、「正念課程融入英語教學教案」對國小四年級學童注意力之影響

(一) 實驗組接受正念課程融入英語教學後，其在後測「多向度注意力測驗」之「選擇性注意力」的分數顯著優於控制組。

(二) 實驗組接受正念課程融入英語教學後，其在後測「多向度注意力測驗」之「分離性注意力」的分數並未顯著優於控制組。

(三) 實驗組接受正念課程融入英語教學後，其在後測「多向度注意力測驗」之「持續性注意力」的分數並未顯著優於控制組。

## 二、「正念課程融入英語教學教案」對國小四年級學童英語學業成就之影響

實驗組接受正念課程融入英語教學後，其在後測上學期期中之英語月考成績並未顯著優於控制組。

## 三、「正念課程融入英語教學」實驗課程之質性資料結論

### (一) 在孩子身上種下的正念種子，正在萌芽

本研究若只以量化的數據來分析正念課程對學童的影響，會覺得效果不顯著，然而，當仔細研究學生所紀錄的正念日記與學習單時，不難發現這些孩子已俱備了正念的精神，他們不僅懂得回到呼吸本身，去內觀自己，也懂得不去批判這些情緒，只是專注於當下，覺知當下的種種感受。有孩子跟研究者分享他練習正念後，心裡的水平在搖擺著。這就如同研究者結束本實驗課程後，心裡也激盪著當初的研究動機，研究者想要把所學得的正念精神運用於教學現場，讓我的每位學生都能專注於當下，對一切的經驗開放，快樂的過每一天。莫忘初衷！我想我做到了！

### (二) 正念引導者隨地取材，無時無刻注入正念精神

研究者即本次的教學者，研究者會去思考如何就地取材，以學生熟悉的原型，來帶領他們體驗正念，例如：正念鈴聲就以學校的鐘聲來當做練習的媒材，飲食正念就以學生正在學習的食物英語單字來當作主題活動。行禪的練習就利用學生必須走到科任教室上課的路程，來練習專注行走。

(三) 當下的專注，五感都變敏銳了，有助於英語的聽力測驗

研究者發現，這群實驗班的孩子能很細膩的描繪出他們練習正念活動所經驗的過程，研究者認為這群孩子已經具備有足夠的專注力來做如此有深度的自我覺察，感官都變得很敏銳。另外，從英語的月考試卷可以看出，這些學生在英語聽力測驗都得到近滿分的成就。

## 第二節 建議

根據上述研究結果，證實實施「正念課程融入英語教學教案」對於提升學童注意力與英語能力方面是有所成效的。本研究結果提供一種有效提升學童注意力與英語能力的正念融入課程，可作為有志將正念精神灑向基礎教育的教師以及未來的研究者之參考依據。本研究之建議如下：

一. 對正念課程融入英語教學之建議：

1. 正念活動融入英語課程前，先進行正念之基礎準備練習

為了讓融入課程進行更加順利，於正念課程融入英語教學之前，先進行二至三堂的準備課程，讓學生瞭解何謂正念以及正念活動的基礎練習，能讓學生快速進入狀況。意即融入課程雖然可行，但建議若能再外加幾堂分離式的正念練習課程，效果會更佳。

2. 鼓勵家長與班導師加入正念的練習

正念的練習是無時無刻的，如果整個學習的氛圍都充滿正念，大家都可以專注於此時此刻，以感恩的心，珍惜週遭的人事物。研究者身為科任老師，與學生相處時間有限，因此，若是班導師一起加入正念練習的行列，那學生練習正念的時數可以倍增，效果一定會很好。另外，親子正念能增進親子關係，也能提升學童練習正念的效果。



Kaslow & Racusin 在 1994 年提到家長陪同參與兒童正念練習是課程成敗的一大關鍵，因為兒童教育正念課程非常重視家長的支持與課後的作業，是一種要在日常做生活實踐的課程。而研究者也從學童上課的分享與學習單的紀錄中發現，有與父母親一起練習正念的學生，其學習單的紀錄，完整又豐富，而且上課的參與度也較好。因此，研究者認為親子正念是很值得推廣的。

3. 邀請學習過正念課程的老師，擔任實驗融入課程的協同教學者，可提升實驗的效果及可信度。

本實驗的實驗班導師也接受過正念課程的訓練，在整個實驗課程進行的過程中，經常給予研究者諸多的具體建議與正向回饋，更是在課後幫忙研究者督促學生的正念練習與正念作業，也協助研究者與家長溝通，介紹正念課程所能帶來的好處，讓家長願意全力配合本研究課程的進行。

二. 對未來研究之建議：

1. 可設計「學童注意力自評表」以及「學童正念自評表」

研究者所設計的正念活動學習單和正念日記紀錄，能讓學童自述進行正念活動時內心的感受，以及進行正念活動後，注意力集中的情形，以質性資料的補充說明方式，多方面瞭解正念活動對於學童在注意力方面之心理狀態以及對於英語能力是否提升的自我評估。

2. 學習成就落後的學生值得探討

本研究中，整班的英語成就之平均分數的進步情況雖未達顯著，然而，研究者發現本實驗班之學習成就落後的學生，其英語月考成績進步很多，質性資料的收集也顯示他們在接觸正念後，較容易專注，心情也較愉悅，因此，研究者建議往後的研究可以探討正念能否降低學習成就低落的學生之焦慮感及提升自信心，這是十分值得探討的

範疇。

### 3. 實驗課程的週數建議最少十二週，效果會較佳

正念活動需要長期間的練習，方能看出效果。所以研究者建議往後的研究能拉長實驗課程的週數，例如：黃英鳳在 2009 年的注意力訓練方案實驗課程是為期 10 週，國語和數學學業成就之進步情形，都未達顯著；王惠玲在 2010 年的研究指出，靜心冥想活動融入英語教學，為期 12 週，能有效提升學童背誦英語字彙的能力。因此研究者建議未來的相關研究可將實驗處理時期增為 12 週或更長。

### 4. 實驗課程進行前，需要有機會向家長充分解釋實驗課程的機會，以利家長同意書的全面同意。

研究者在本實驗準備前期，回收家長同意書回條時，有 4 位家長不同意本實驗課程的進行。研究者與這些家長進行一對一的溝通後，他們才願意簽署同意書，推究其原因乃因為他們對正念課程不甚了解而有所疑慮，因此，研究者強烈建議往後的研究者要先充分讓家長了解實驗課程的進行，隨後再發下家長同意書，以利實驗的順利進行。

## 中文文獻

- 水野弘元 (2005)。パーリ語辭典。東京：株式會社春秋社。
- 王文科(1994)。教育概論。台北：五南。
- 王克先 (1987)。學習心理學。臺北市：桂冠。
- 王建雅、陳學志 (2009)。腦科學為基礎的課程與教學。教育實踐與研究，22 (1)， 139-168。
- 王惠玲(2010)。靜心冥想法融入英語教學 對國小五年級學童英語字彙學習成就的影響- 以注意力為中介變項 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學教育，高雄市。
- 王翠杏 (2006)。硬筆字教學方案對提升國小低年級學童硬筆字與注意力成效之研究(未出版碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 江岑(2014)。心理助人工作者學習正念療法對其專業成長之研究(未出版碩士論文)。南華大學，嘉義縣。
- 何琦瑜、吳毓珍(2008)。教出英語力/小孩學英語,何時學?如何學? 臺北市:天下雜誌。
- 宋淑慧 (1992)。多向度注意力測驗編制之研究 (未出版碩士文)。國立彰化師範大學特殊教育系，彰化縣。
- 巫淑蓉 (1998)。課前靜坐對兒童學習適應與學業成績之影響 (未出版之碩士論文)。師範學院，花蓮縣。
- 李政賢譯 (2009) :正向心理學。台北:五南。
- 李珀(2003)。豐富的環境與大腦。取自  
<http://www.fhjh.tp.edu.tw/mid00/workpieces00802.htm>
- 李書堯(2014)。國中生正念、網路成癮與人際關係—以台中市某國中為例(未出版碩士論文)。國立雲林科技大學，雲林縣。
- 李咏吟 (1994)。注意力不集中兒童之輔導。教師天地，68，62-65。
- 杜美芬 (2011)。十週健身運動對低年級學童注意力及學業成績之影響 (未出版碩士論文)。國立臺北教育大學，臺北市。
- 辛志鴻 (2012)。跳繩運動對國小學童情緒智能及注意力之影響 (未出版碩士論文)。國立體育大學，桃園縣。
- 阮啟弘、呂岱樺、劉佳蓉、陳巧雲 (2005)。視覺注意力的研究議題與神經生理機制。應用心理研究，28，25-50。
- 周台傑、邱上真、宋淑慧(1993)。多向度注意力測驗。台北市:心理
- 林秀蘭 (2004)。如何提昇孩子的專注力。文教新潮，9，18-26。

- 林淑夏(2004)。兒童讀經行動方案對國小低年級學童注意力及行為改變之研究(未出版碩士論文)。屏東教育大學，屏東市。
- 林清山(2003)。心理與教育統計學。臺北：東華出版社。
- 林崇德(1995)。小學生心理學。臺北：五南圖書出版社。
- 林鈺傑(2014)。助人者正念實踐歷程中的自我轉化經驗及其在助人行動中之運用(未出版碩士論文)。台北東華大學，花蓮縣。
- 林漢龍(2008)。跳繩訓練對國小田徑選手運動能力的影響(未出版碩士論文)。國立臺南大學，臺南市。
- 林銘宇、周台傑(2010)。國小兒童注意力測驗之編製。特殊教育研究學刊，35(2)，29-53。
- 肯·貝恩(2005)。如何訂做一個好老師。台北市：大塊文化。
- 邱皓政(2011)。量化研究與統計分析(五版)。台北市：五南。
- 邱瑜萱(2004)。注意力訓練融入閱讀理解教學對學習障礙伴隨注意力缺陷學生的閱讀理解學習成效及分心行為之影響—以彰化縣為例(未出版碩士論文)。新竹教育大學，新竹市。
- 邱麗芬(2006)。國小二年級兒童注意力輔導方案之實驗研究。屏東科技大學幼兒保育系碩士班碩士論文，未出版，屏東縣。
- 邱顯仁(2008)。弦樂團體教學增進國小高年級注意力與肢體能力之研究(未出版碩士論文)。臺北市立教育大學，臺北市。
- 吳明清(1991)。教育研究：基本觀念與方法之分析。臺北：五南圖書出版社。
- 洪蘭(2005)。台灣腦科學教育藍圖。載於掌握優勢的關鍵—腦科學知識。臺北市：聯經。
- 洪蘭(2012)。請問洪蘭老師。台北市：親子天下。
- 洪蘭譯(2009)。大腦當家：靈活用腦12守則，學習工作更上層樓。(原作者：John Medina)。臺北市：遠流。
- 胡永崇(2001)。如何因應學生的注意力缺陷。國教天地，146，3-11。
- 胡君梅(2012)。正念團體減壓課程之行動研究(未出版碩士論文)。台北教育大學，台北市。
- 胡悅倫、丁敏、徐碧霞(2002)。以電腦化生理回饋系統驗證靜坐冥想訓練對兒童之生理反應及注意力之影響。行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告(NSC 90-2413-H-004-004)。國立政治大學：臺北市。
- 胡裕成(2014)。音樂元素融入多感官課程教學，發展幼兒專注力

- 與人際互動之成效(未出版碩士論文)。朝陽科技大學，台中市。
- 高博銓(2008)。學校學習社群的發展與挑戰。中等教育，59(4)，8-21。
- 高曉華(2014)。跳繩運動對國小學童注意力的影響(未出版碩士論文)。國立台南大學，台南市。
- 張旭鎧(2009)。5分鐘玩出專注力。台北：城邦文化。
- 張宏亮(1997)。集中注意力的外在因素策略。中華體育，11(2)，22-28。
- 張武昌(2004)。台灣的英語教育：現況與省思。教育資料與研究雙月刊，69，129-144。
- 張春興(2004)。教育心理學-三化取向的理論與實踐。台北：東華。
- 張春興(1990)。現代心理學。臺北市：東華。
- 張春興主編(1989)。張氏心理學辭典。台北：東華。
- 張家瑜(2012)。國小三年級實施靜心活動之情緒教育行動研究(未出版碩士論文)。台北東華大學，花蓮縣。
- 張瀨文(2008)。在親子遊戲中靜下心。台北：親子天下。
- 教育部(1993)。國民小學課程標準。台北：教育部。
- 教育部(2003)。國民教育階段九年一貫課程總綱綱要。台北：教育部。
- 梁仲容(1995)。國小學童注意力、認知風格、閱讀策略覺識與其國語文閱讀成就關係之研究。國民教育研究期刊，2，203-228。
- 許正典、林希陶(2008)。125遊戲，有效提升專注力。台北：城邦文化。
- 許芳菊(2008)。對症下藥治分心。親子天下，2，144-145。
- 陳君如(2003)。國小學生注意力訓練方案之實驗研究。臺北市立師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版臺北市。
- 陳奕樺(2014)。數位遊戲式注意力訓練與專注力生理訊號回饋對注意力、課室專注力與學業成就之影響(未出版博士論文)。成功大學，台南市。
- 陳美雯(2010)。注意力輔導方案對國小二年級學童注意力影響之研究(未出版博士論文)。國立東華大學教育研究所，花蓮。
- 陳純音編(1999)。遠東新英文法。臺北市：遠東圖書公司。
- 陳德中、溫宗堃譯(2013)。正念減壓初學者手冊。台北市：張老師文化。
- 陳國欽(2011)。快走訓練對課後安親班高年級學生腦波及注意力之

- 影響 (未出版碩士論文)。樹德科技大學，高雄市。
- 陳慈宇(2012)。正念療法課程參與者經驗、省思與轉變(未出版碩士論文)。國立嘉義大學，嘉義市。
- 陳麗芬(2004)。幼稚園實施靜坐練習對幼兒注意力及腦波之影響。樹德科技大學碩士論文。未出版，高雄縣。
- 湯億雯(2011)。身體活動課程對注意力缺陷過動症學童注意力影響之研究(未出版碩士論文)。國立台灣師範大學，臺北市。
- 黃英鳳(2009)。注意力訓練方案對提升國小一年級學童注意力成效之研究(未出版博士論文)。南華大學，嘉義縣。
- 黃訢、謝南玉(民84)。最新活用英語語法。臺北：東華書局。
- 黃竣洵(2007)。運動治療對過動症學童注意力與人際關係之影響(未出版碩士論文)。國立臺北教育大學，臺北市。
- 楊文麗、葉靜月(2008)。專注力幫助孩子更輕鬆有效的學習。台北市：天下雜誌。
- 楊思偉(1999)。當代比較教育研究的趨勢。臺北市：師大書苑。
- 楊茜卉(2012)。運動遊戲活動對提升特殊幼兒注意力成效之研究(未出版碩士論文)。南華大學，嘉義縣。
- 楊景邁(民86)。漢譯東華當代英文法。臺北：東華書局。
- 楊淑閔(2011)。合唱教學對國小中年級學童注意力之影響(未出版碩士論文)。國立東華大學，台中市。
- 楊慧蓮(2013)。運動強度對學習專注力與反應時間的影響---以跳繩為例(未出版碩士論文)。國立屏東教育大學，屏東市。
- 慈慧玲(2011)。結構式扯鈴方案對國小原住民疑似注意力缺陷過動症學童其注意力促進之研究(未出版碩士論文)。國立東華大學，花蓮縣。
- 溫宗堃(2006)。佛教禪修與身心醫學—正念修行的療癒力量。普門學報，33，1-25。
- 溫宗堃(2013)。西方正念教育概觀：向融入正念訓練於我國教育邁進。生命教育研究，5(2)，145-180。
- 賓靜蓀(2008)。OECD「2008年教育總覽」出爐-各國教育現況大評比。親子天下，2，32-33。
- 趙麗蓮(2003)。兒童英語教學面面觀。台北市：書林文化。
- 蔡佩樺(2012)。頓悟經驗融入正念課程設計暨效果評估(未出版碩士論文)。國防大學政戰學院與管理學院，桃園縣。
- 蔡瓊儀(2008)。靜坐對注意力、情緒智力與人際關係影響之實驗研

- 究 (未出版碩士論文)。靜宜大學，臺中市。
- 蔡麗芬(2012)。正念學應用對高年級兒童學習口風琴樂器之影響(未出版碩士論文)。南華大學，嘉義縣。
- 鄧瑞璋(2014)。兒童正念教育課程之成效研究--以臺北市某國小中年級學童為例。國立臺北教育大學，台北市。
- 鄭昭明(2010)。認知心理學理論與實踐。台北：學富文化。
- 鄭胤序(2009)。武術訓練對國小注意力缺陷過動症兒童上課不專注行為之影響(未出版碩士論文)。臺北市立教育大學，臺北市。
- 鄭財富、林耀豐(2008)。注意力對運動技能表現的影響。中華體育季刊，22(4)，69-78。
- 鄭淑卿(2013)。從正念日記到自我療癒：正念如何帶來治療？(未出版碩士論文)。南華大學，嘉義縣。
- 鄭麗玉(2006)。認知心理學-理論與應用。台北：五南。
- 盧映仔(2013)。以正念為基礎的認知治療團體對大學生焦慮情緒之諮商效果研究(未出版碩士論文)。國立臺中教育大學，台中市。
- 薛絢(2002)。小腦袋裡的秘密-探索0~5歲大腦發展的黃金期。台北市：新手父母。
- 謝豐舟(2009)。閒話腦神經科學。臺北市：臺大出版中心。
- 謝藝綾(2009)。五分鐘不同強度運動對國小學童選擇性注意力測驗及簡單反應時間測驗表現的影響(未出版碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化市。
- 鍾聖校(1990)。認知心理學。台北：心理。
- 簡吟文(2008)。注意力訓練對國小學習障礙學生在課堂學習時注意力影響之探討(未出版碩士論文)。新竹教育大學，新竹市。
- 簡茂發(1980)。熟悉圖形配對測驗簡介。測驗與輔導，9(5)，14-26。
- 顏惠君(2007)。音樂活動對自閉症兒童注意力行為影響之研究(未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 魏佩怡(2011)。繪本教學活動在提昇國小學習障礙學生注意力實施成效之研究(未出版碩士論文)。國立臺中教育大學，臺中市。

## 英文文獻

- Adam M. & Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and Cognition*, 18(1), 176-186.
- Albert, M. S. (1981). Geriatric neuropsychology. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 49, 835-850.
- Beall, C.P., & Nipp, H.S. (1980). *Wee Sing: Sing along*. New York: Price Stern Sloan.
- Beall, C.P., & Nipp, H.S. (2002). *Wee Sing: Children's Songs and Fingerplays*. New York: Price Stern Sloan.
- Brophy, J., & Good, T. (1986). *Teacher behavior and student achievement*. In M.C. Wittrock (Ed.), *Handbook of research on teaching* (3rd ed., pp.325-375). NY: MacMillan.
- Chan, Woollacott (2007). *Applied Psychophysiology and Biofeedback* 39(3), 213-217
- Dan Huston (2010). *Waking Up to Ourselves: The Use of Mindfulness Meditation and Emotional Intelligence in the Teaching of Communications*. *New Directions for Community Colleges*, 151, 39-51.
- Eline Snel (2013). *Sitting Still Like a Frog*. New York: Shambhala Pubns.
- Flook, L., Smalley, S. L., Kitil, M., Galla, B. M., Kaiser-Greenland, S., Locke, J., Ishijima, E., & Kasari, C. (2010). Effects of mindfulness practices on executive functions in elementary school children. *Journal of Applied School Psychology*, 26(1), 70-95. Doi: 10.1080/15377900903379125
- Gaines, R. (1997). Key issues in the interpersonal treatment of children. *The Review of Interpersonal Psychoanalysis*, 2, 1-5.
- Gold, E., Smith, A., Hopper, I. Herne, D., Tansey, G.; Hurland, & Christine (2011). Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) for Primary School Teachers. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2),



184-189.

Goldstein, S., & Goldstein, M. (2011). *Managing Attention Disorders in Children*. New York, NY: A Wiley-Interscience Publication.

Ortner, Kilner & Zelazo (2007). Mindfulness meditation and reduced emotional interference on a cognitive task. *Motiv Emot*, 31, 271–283.

Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: a meta-analysis, *Journal of Psychosomatic Research*, 57, 35-43.

Hairston, W. D., Burdette, J. H., Flowers, D. L. Wood, F. B., & Wallace, M.T.(2005). Altered temporal profile of visual-auditory multisensory interactions in dyslexia. *Experimental Brain Research*, 166(3-4), 474-480.

Hoza, B., Gerdes, A. C., Mrug, S., Hinshaw, S. P., & Bukowski, W. M. (2005). Peer-assessed outcomes in the multimodal treatment study of children with attention deficit hyperactivity disorder. *Journal of Clinical Child & Adolescent*, 34, 74-86.

James, W. (2007). *The principles of psychology (Vol. 2)*. New York: Cosimo Classics.

Jha, Kropfing & Baime (2007). Mindfulness Training Modifies Subsystems of Attention. *Motiv Emot*, 31, 271–283.

Johnson, M. H. (2010). *Developmental cognitive neuroscience: An introduction.3rd*. Massachusetts: Wiley Blackwell.

Lauth, G. W. & Schlotzke, P. F. (1993). *Training mit aufmerksamkeitsgestorten Kindern (1.Aufl.)*. Weinheim: Beltz PVU.

Lauth, G. W. (1998). Konzeption von Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörungen aus der Sicht des Lehrers. *Heilpädagogische Forschung*, 24, 21-28.

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York:

Hyperion. Kaslow, N. J., & Racusin, G. R. (1994). *Family therapy for*


- depression in young people*. In W. M. Reynolds & H. F. Johnston (Eds.), *Handbook of depression in children and adolescents: Issues in clinical child psychology* (pp. 345-363). New York: Plenum.  
*Yale University, New Haven, Connecticut, United States*
- Kaslow, N. J., & Racusin, G. R. (1994). *Family therapy for depression in young people*. In W. M. Reynolds & H. F. Johnston (Eds.), *Handbook of depression in children and adolescents: Issues in clinical child psychology* (pp. 345-363). New York: Plenum.
- Kate Garretson (2010) Being Allowing and Yet Directive: Mindfulness Meditation in the Teaching of Developmental Reading and Writing. *New Directions for Community Colleges*, 151, 51-64.
- Kimberly C. Roberts, MA; Sharon Danoff-Burg, PhD (2010) Mindfulness and Health Behaviors: Is Paying Attention Good for You? *Journal of American College Health*, 59(3), 165-173.
- Kindlon, D. J. (1998). The measurement of attention Child. *Psychology & Psychiatry Review*, 3(2), 72-78.
- Marlatt, G.A., & Kristeller, J.L. (1999). Mindfulness and Meditation. In W.R. Miller (Ed.), *Integrating Spirituality into Treatment: Resources for Practitioners*. (pp.67-84). Washington DC: American Psychological Association.
- Mathes, M. Y. & Bender, W. N. (1997). The effects of self-monitoring on children with attention-deficit hyperactivity disorder who are receiving pharmacological interventions. *Remedical and Special Education*, 18(2), 121-128.
- Mendelson, T., Greenberg, M., Dariotis, J., Gould, L., Rhoades, B., & Leaf, P. (2010). Feasibility and preliminary outcomes of a school-based mindfulness intervention for urban youth. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 38(7), 985-994.
- Nideffer, M. (1976). Test of attentional and interpersonal style. *Personality and Social Psychology*, 3 (34), 394-404.
- Nielsen, S. L., & Sarason, I.G. (1981). Emotion, personality and

- selective attention. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41(5), 945-960.
- Paige Bentley Greason & Craig S. Cashwell (2009). Mindfulness and Counseling Self-Efficacy: The Mediating Role of Attention and Empathy. *Counselor Education & Supervision*, 49, 1-16.
- Rueda, M. R., Rothbart, M. K., Mccandliss, B. D., Saccomanno, L., & Posner, M. I. (2005). Training, maturation, and genetic influences on the development of executive attention. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 102(41), 14931-14936.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press, 13, 25-24.
- Semple, R. J., & Lee, J. (2008). *Treating anxiety with mindfulness: Mindfulness-based cognitive therapy for children*. In L. A. Greco & S. C. Hayes (Eds.), *Acceptance and mindfulness interventions for children, adolescents, and families*. (pp. 94-134). Oakland, CA: Context Press/New Harbinger Publications.
- Semple, R. J., & Lee, J. (2008). *Treating anxiety with mindfulness: Mindfulness-based cognitive therapy for children*. In L. A. Greco & S. C. Hayes (Eds.), *Acceptance and mindfulness interventions for children, adolescents, and families*. (pp. 95-128). Oakland, CA: Context Press/New Harbinger Publications.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386.
- Smith, L. R. (1994). *Learning Disabilities: The interaction of learner, task, and setting (3th Ed)*. Needham Heights, MA: Allyn Bacon.
- Snel, Eline/Kabat-Zinn, Jon (FRW)/ Kabat-Zinn, Myla (NRT) (2013). *Sitting Still like a Frog: Mindfulness Exercises for Kids (And Their*

- Parents*). Random House Inc : New York.
- Sohlberg, M. M., & Mateer, C. A. (1987). Effectiveness of an attention training program. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 9, 117-130.
- Slate, Suzanne E.; Meyer, Tracy L.; Burns, William J. (1998).  
Montgomery, Doil D. *Behavior Modification*, 62(3), 415-437.
- Summers, Della et al. (eds.) (1987). *Longman Dictionary of Contemporary English*. Longman Group UK Limited.
- Wiebe, J. & Nicol, J. J. (2007). Juxtaposition: ADHD and music at school. *Canadian Journal of Music Therapy*, 13(2), 171-173.
- Williams, J. (2008). Mindfulness, depression and modes of mind. *Cognitive Therapy and Research*, 32(6), 721-733.
- Winnicott, D. W. (1960).



附錄 1 教學活動省思札記

週次：第 週 (第 1 / 2 堂)	
日期：	
教學內容	
學生反應	
課後省思	

# 正念日記

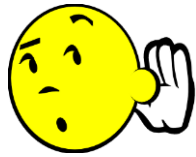
班級：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_ 第 ( ) 週

項目	日期	次數	經驗過程如何？
<p><b>三分鐘呼吸空檔</b> 抬頭挺胸，挺直的坐在位子上，閉上眼睛，把察覺專注帶進心裡面，聚焦於呼吸去感受周遭的一切。</p> 			
<p><b>正念鈴聲</b> 放下手邊的事物，閉上眼或眼睛微閉，以自然平順的呼吸，專注聆聽上下課的鐘聲直到鐘聲停止。 緩緩睜開眼，繼續專注呼吸，並察覺當下的每種感受。</p> 			

# 正念日記 (二)

班級：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_

項目	日期	次數	經驗過程如何？
<p><b>小青蛙靜坐- 兒童基礎靜坐</b></p> <p>覺察自己當下的注意力。注意你的呼吸。 &lt;覺察、和平、寧靜。&gt;</p> 			
<p><b>正念鈴聲</b></p> <p>放下手邊的事物，閉上眼或眼睛微閉，以自然平順的呼吸，專注聆聽上下課的鐘聲直到鐘聲停止。緩緩睜開眼，繼續專注呼吸，並察覺當下的每種感受。</p> 			



# 我是順風耳

真的很奇怪  
耳朵真的被割



班級：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_

用你/妳的順風耳來仔細聆聽周遭的聲音，是在哪裡聽到的呢？形容一下這些聲音吧！用文字記錄下來，或者畫成一幅畫也可以喔！

地點：	地點：
順風耳聽到這聲音是這樣的……  	順風耳聽到這聲音是這樣的……  
地點：	地點：
順風耳聽到這聲音是這樣的……  	順風耳聽到這聲音是這樣的……  





# 我是小小美食家！Yummy!



班級：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_

不要急著吞下肚喔！以美的角度來欣賞手上的食物，先用鼻子聞一聞，乾淨的手指碰一碰！再用味蕾去感受食物在口中溶化的感覺，接著想像食物進入胃裡的樣態。此時，身體的感受如何呢？\_

我品嘗的食物是~ ( )	我品嘗的食物是~ ( )	我品嘗的食物是~ ( )
我品嘗食物時，過程的經驗是如何呢？用文字記錄下來，或者畫下來。	我品嘗食物時，過程的經驗是如何呢？用文字記錄下來，或者畫下來。	我品嘗食物時，過程的經驗是如何呢？用文字記錄下來，或者畫下來。





# 我是小青蛙！坐定囉！



班級：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_

小青蛙可以跳很高，跳無數次...也可以馬上變得非常非常的安靜，定坐在樹葉上...非常 安靜非常專心的一呼一吸，肚子上升...又下降...  
很安靜的...

小青蛙坐定的樣子 (用文字描寫出來或畫下來)	經驗的過程如何？
小青蛙坐定的樣子 (用文字描寫出來或畫下來)	經驗的過程如何？



# 好人好事紀錄單



班級：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_



我幫助了誰？	日期	地點	經驗過程 如何？	愉悅 (請打勾)	不愉悅 (請打勾)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					



# 小小情緒播報員



班級：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_

我內心的天氣如何？	日期	發生什麼事？	畫一張圖來表示我現在的心情氣象預報吧！
1			
2			
3.			

正念課程融入英語教學-學生回饋單

生一、 正念鈴聲：專注聽上/下課鐘聲

二、 專注行走：打開感官，從班級教室行走至科任教室，人在哪，心 就在哪？

三、 身體掃描：小小種子生長記、韻文歌謠律動(關注自己的身體)

四、 專注呼吸：像青蛙坐定

五、 飲食正念：小小美食家

六、 人際關係正念：感恩的心

(一)、 以上六項主題活動我最喜歡

正念鈴聲 專注行走 專注呼吸 身體掃描 飲食正念 人際關係正念

(二)、 以上六項主題活動我最不喜歡

正念鈴聲 專注行走 專注呼吸 身體掃描 飲食正念 人際關係正念

(三)、 以上六項主題活動，我都喜歡有一些喜歡、有一些不喜歡

因為：

(四)、正念鈴聲，我 喜歡 不喜歡

因為：

(五)、專注行走，我 喜歡 不喜歡

因為：

(六)、身體掃描，我 喜歡 不喜歡

因為：

(七)、專注呼吸，我 喜歡 不喜歡

因為：

(八)、飲食正念，我 喜歡 不喜歡

因為：

(九)、人際關係正念，我 喜歡 不喜歡

因為：

(十)、下次還想不想繼續上繪本運用的課程？ 想 不想

因為：

(十一) 上完了正念融入英語教學的課程，我覺得~

專注力變好了 英語變好了 專注力和英語都變好了

## 班導師訪談大綱

### ※ 實驗組：

一、在這次的實驗過程中，您認為學生在專注力以及英語學習表現上，是否有增進的情形？試舉例說明之。

二、在這次的實驗過程中，學生的專注力改善是否有助於您在其他學科上的教學？試舉例說明之。

三、整體而言，您對這次的「正念課程融入英語教學」活動設計的滿意度為何？是否有任何建議？

四、實驗活動結束後，您認為實驗方案中的那一項活動，想要繼續在班上進行？為什麼？

---

### ※ 控制組：

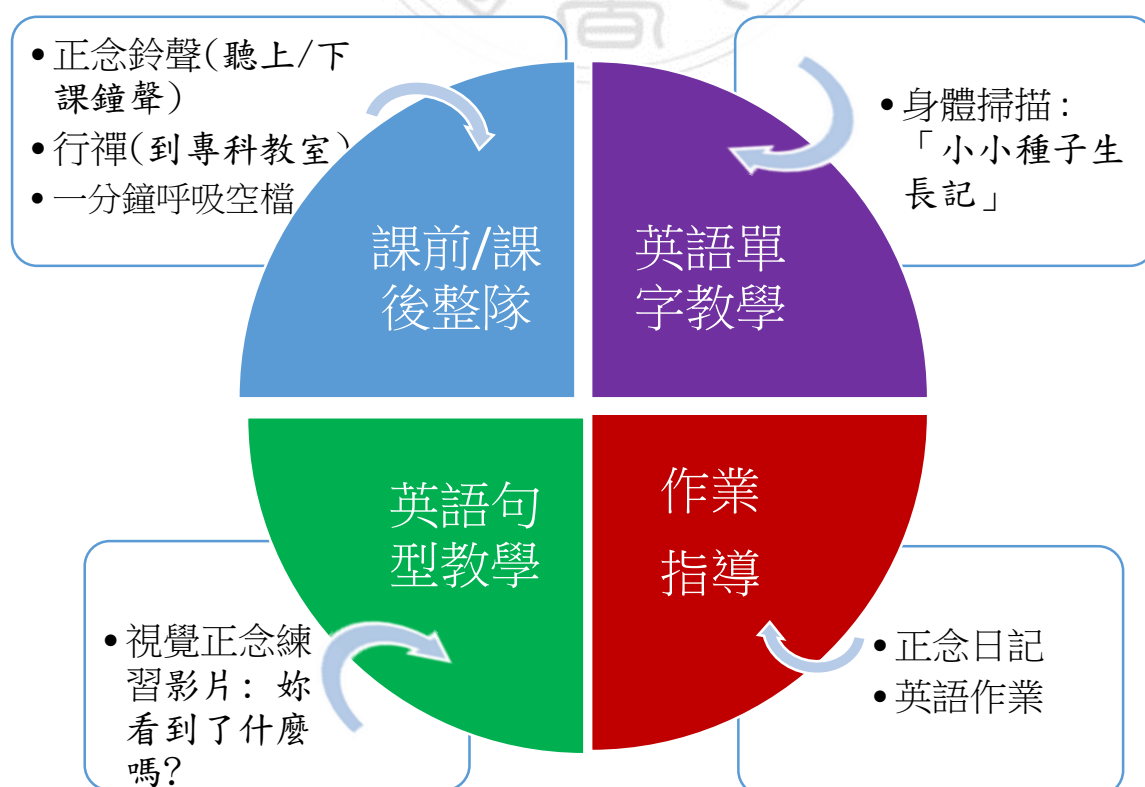
一、請問至開學以來，您發現學生在專注力以及英語學習表現上有那些變化？

二、專注力以及英語學習表現改變的原因為何？

附錄 5 正念課程融入英語教學架構表

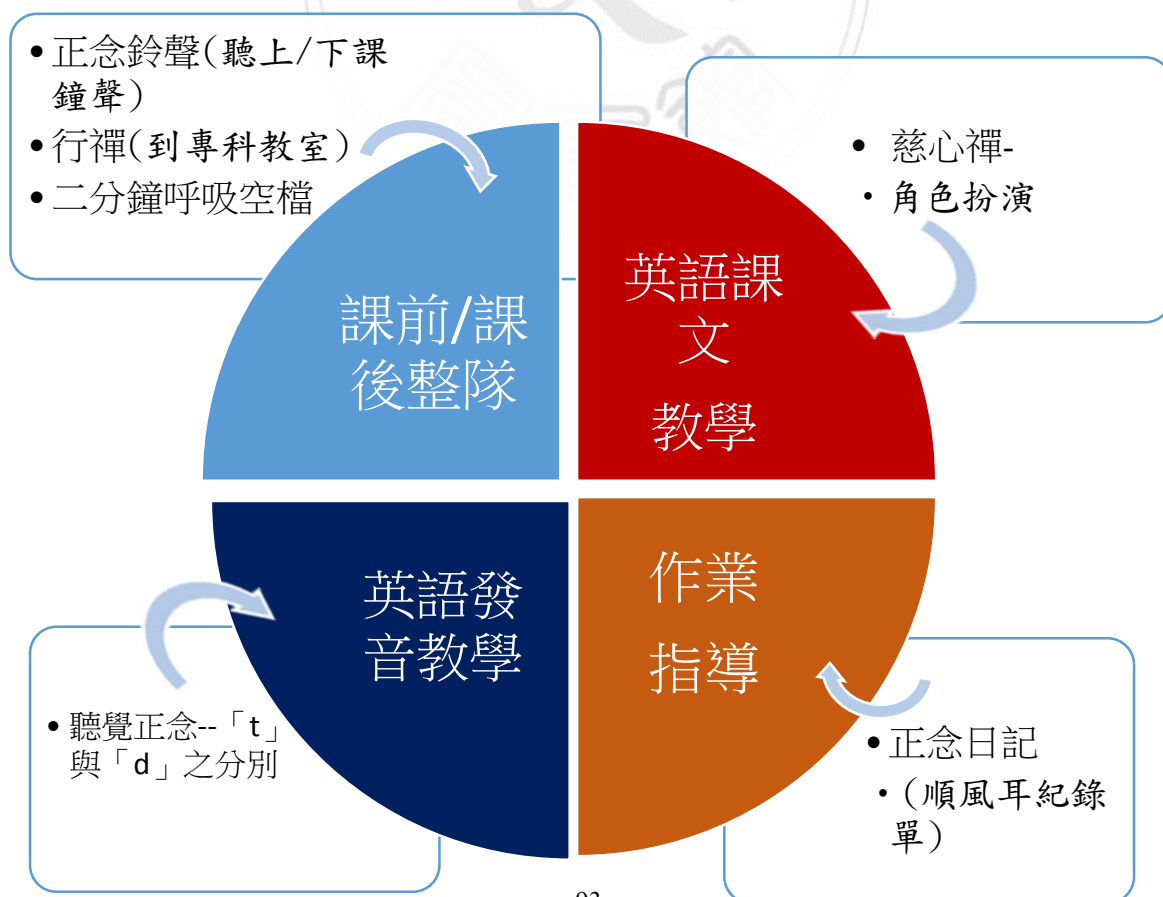
週次	英語課程名稱	英語課程內容	正念課程名稱	正念課程內容	英語作業	正念練習
一	Numbers	1. Numbers (1~20)英語單字 2. What's _____ plus _____? → Its _____.	1. 行禪 2. 正念鈴聲 3. 一分鐘呼吸空檔 4. 身體掃描 5. 視覺正念	→ 行禪 (行走至科任教室) → 2. 正念鈴聲 (聽鐘聲) → 3. 一分鐘呼吸空檔 → 4. 身體掃描~「小小種子生長記」 → 5. 視覺正念練習~影片: 妳看到了什麼嗎? Test Your Awareness...	英語單字/句型練習	正念日記 每天至少做一次正念呼吸空檔, 並紀錄 每天至少做三次正念鈴聲練習, 並紀錄

本研究之正念融入英語教學課程



本研究之正念融入英語教學課程

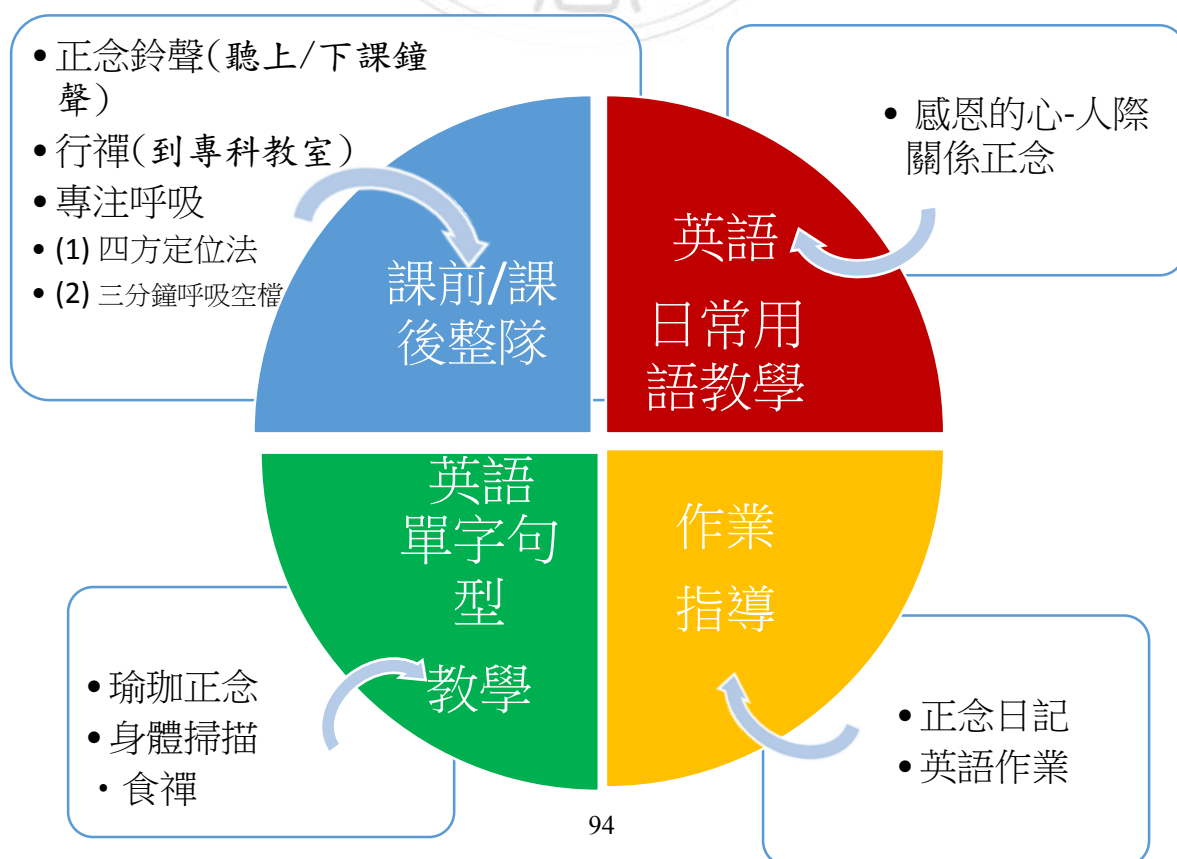
週次	英語課程名稱	英語課程內容	正念課程名稱	正念課程內容	英語作業	正念練習
二	Numbers	1..Numbers (1~20)英語單字 2. What's ___ plus ___? Its _____ 3. 課文內容 4. t/d 發音	1. 行禪 2. 正念鈴聲 3. 二分鐘呼吸空檔 4. 慈心禪 5. 聽覺正念	➡ 1. 行禪(行走至科任教室) ➡ 2. 正念鈴聲(聽鐘聲) ➡ 3. 二分鐘呼吸空檔 ➡ 4. .遊戲活動~「課文之角色扮演」以”慈心禪”觀念帶入覺察正念練習~ ➡ 5. 運用聽覺正念判斷「t」與「d」之分別	複習單字/課文	正念日記 順風耳紀錄單(聆聽聲音紀錄單)





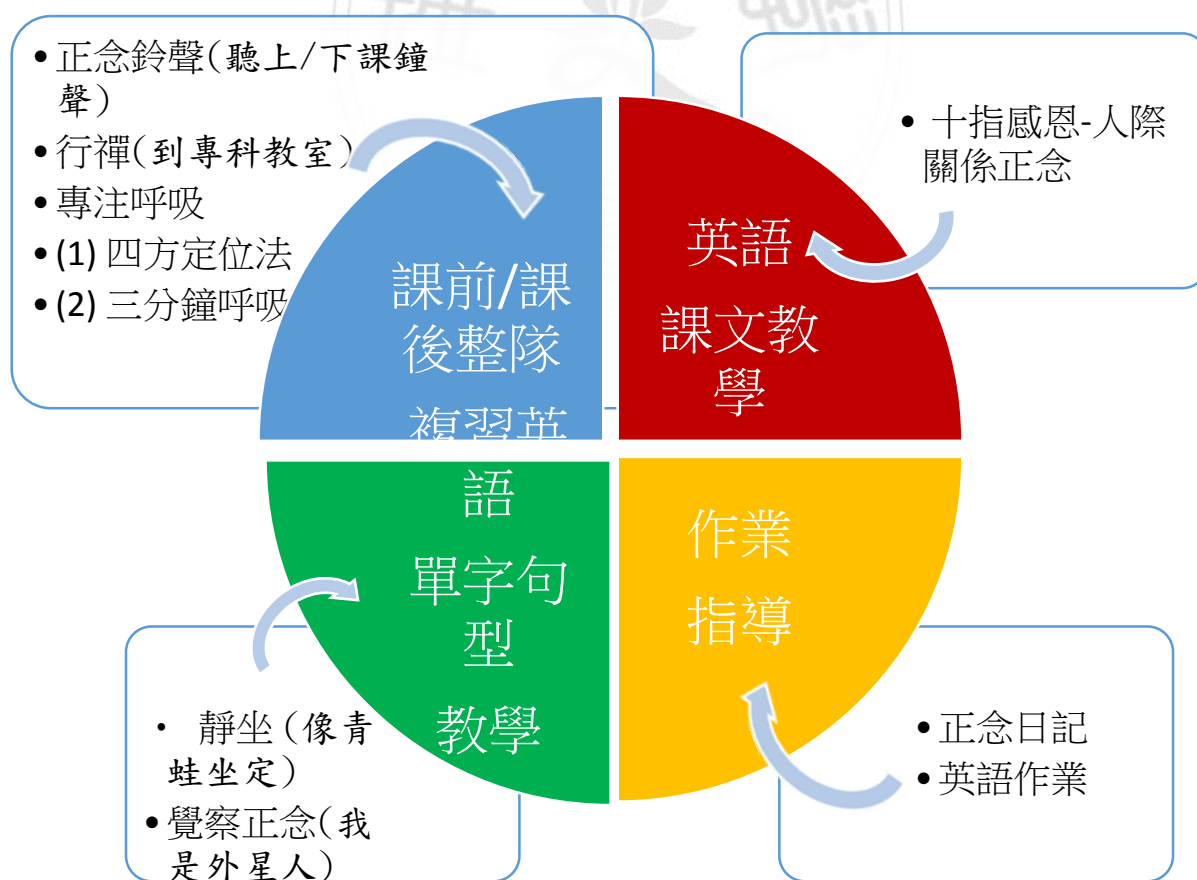
本研究之正念融入英語教學課程

週次	英語課程名稱	英語課程內容	正念課程名稱	正念課程內容	英語作業	正念練習
三	Numbers + Food	1. 生活用語: Try again. / Got it? 2. t/d 發音 3. 英語單字: hamburger / hot dog / juice / milk / ice cream 4. 英語句子 (1) I want a <u>hamburger</u> . (2) I want some <u>milk</u> .	1 行禪 2. 正念鈴聲 3. 專注呼吸 4. 人際關係正念 5. 瑜珈正念 6. 飲食正念 7. 身體掃描	1. 行禪(行走至科任教室) 2. 正念鈴聲(聽鐘聲) 1. (1) 四方定位法 (2) 三分鐘呼吸空檔 2. 感恩的心 3. 自我覺察關懷身體 4. 食禪(冰淇淋) 5. 自我覺察	英語習作	正念日記 (小小品嘗家紀錄單)



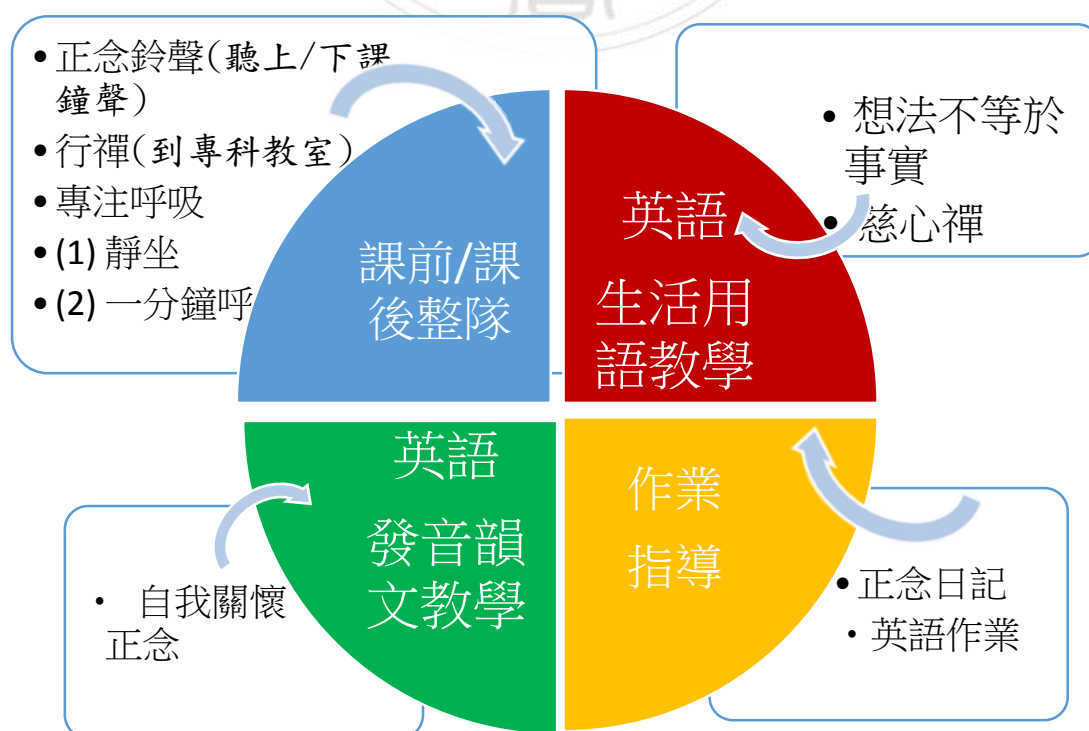
本研究之正念融入英語教學課程

週次	英語課程名稱	英語課程內容	正念課程名稱	正念課程內容	英語作業	正念練習
四	Food	1. 英語單字: hamburger / hot dog/ juice/ milk/ ice cream 2. 英語句子 (1) I want a <u>hamburger</u> . (2) I want some <u>milk</u> . 3. 課文教學	1 行禪 2. 正念鈴聲 3. 專注呼吸 4. 人際正念關係 5. 靜坐 6. 覺察正念	1. 行禪(行走至科任教室) 2. 正念鈴聲(聽鐘聲) 3. (1) 四方定位法 (2) 三分鐘呼吸空檔 4. 十指感恩 5. 像青蛙坐定 6. 轉換行動模式(我是外星人)	英語單字+句型練習	正念日記 (我是小青蛙紀錄單)



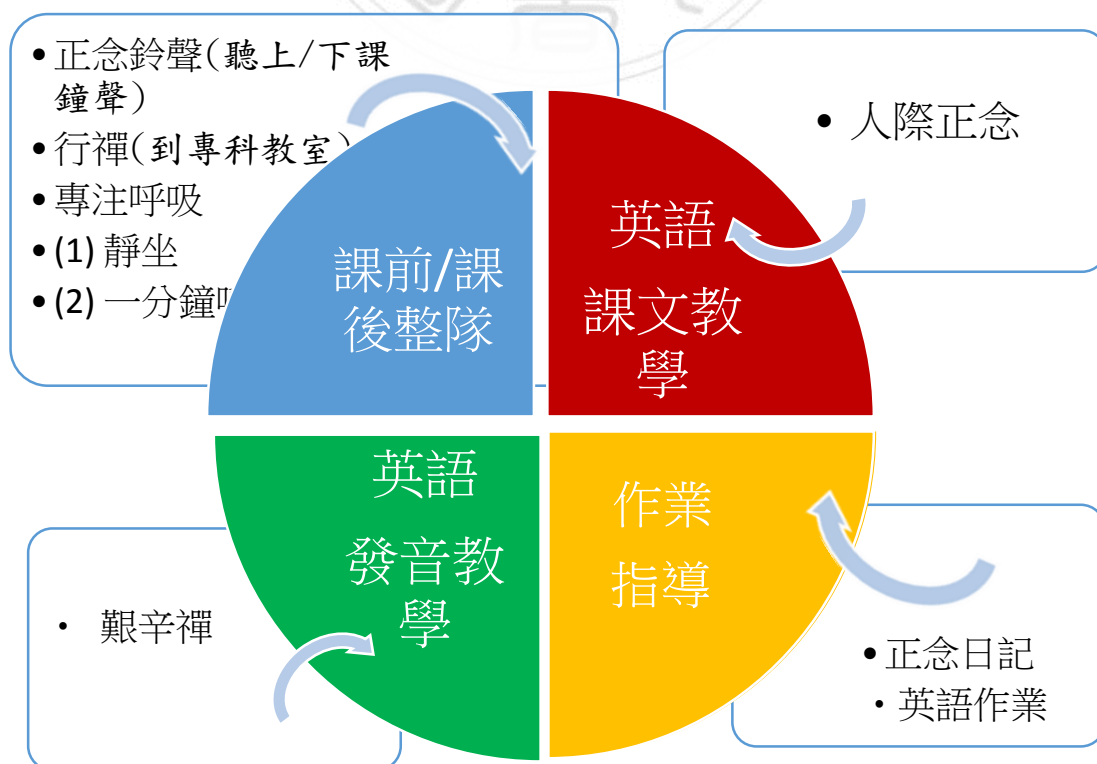
本研究之正念融入英語教學課程

週次	英語課程名稱	英語課程內容	正念課程名稱	正念課程內容	英語作業	正念練習
五	Food	1.生活用語: Try again. / Got it? 2.單字: hamburger / hot dog/ juice/ milk/ ice cream 3.英語句子 (1) I want a <u>hamburger</u> . (2) I want some <u>milk</u> . 4.「m」「n」之發音 5.日常用語. (1) Here you are. Thank you. (2) Are you OK? I'm hungry.	1. 行禪 2. 正念鈴聲 3. 專注呼吸 4. 靜坐 5. 人際正念 6 想法不等於事實 7 慈心禪 8 自我關懷正念	➡1. 行禪(行走至科任教室) ➡2. 正念鈴聲(聽鐘聲) ➡3. 一分鐘呼吸空檔 4. 像青蛙坐定 ➡5. 十指感恩 ➡6. 關閉自動導航 7.光的祝福 ➡8. 打開心胸接納自己	英語習作	正念練習 正念日記 (好人好事紀錄單)



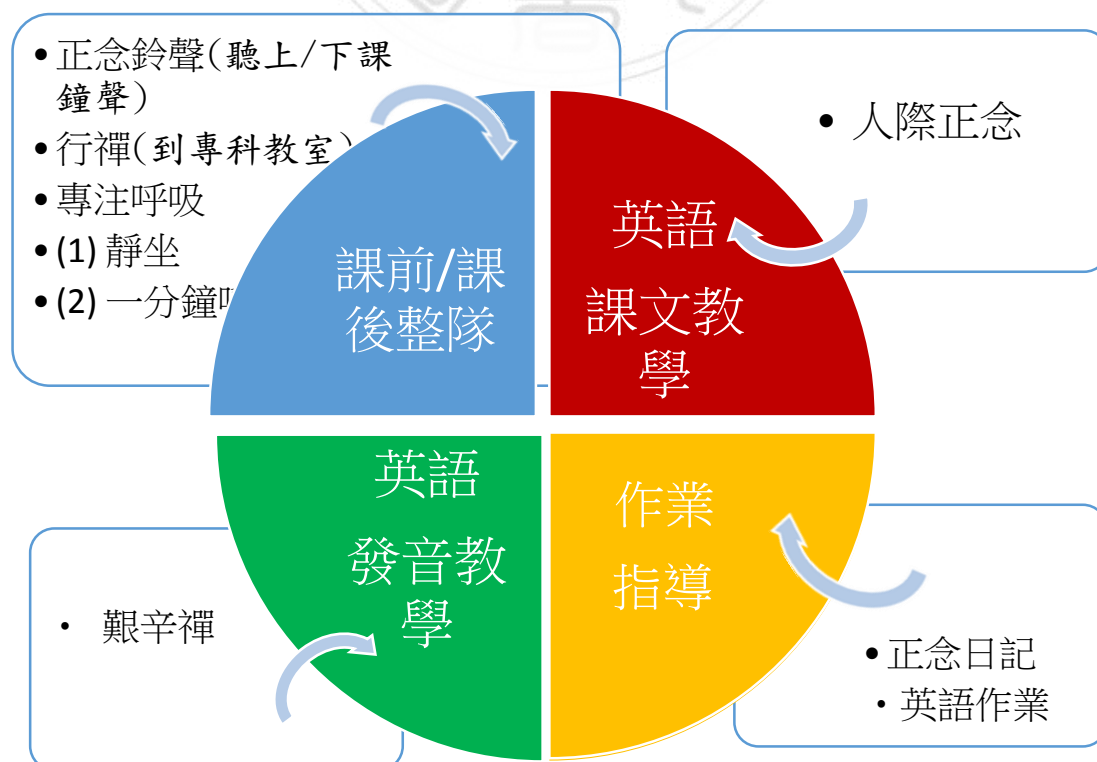
本研究之正念融入英語教學課程

週次	英語課程名稱	英語課程內容	正念課程名稱	正念課程內容	英語作業	正念練習
六	Food	1 英語單字: apple pie/ apple pies / cookie/ cookies/ cola/ tea/ sandwich/ sandwiches 2. 英語句子 (1)May I help you?.Yes, please. I want some _____ ----- -----.	1. 行禪 2. 正念鈴聲 3. 專注呼吸 4. 靜坐 5. 瑜珈正念 6 飲食正念 7. 感覺正念	1. 行禪(行走至科任教室) 2. 正念鈴聲(聽鐘聲) 3. 一分鐘呼吸空檔 4. 像青蛙坐定 5. 自我關懷 6. 食禪 (巧克力餅乾) 7. 我是人體小廚師	英語單字+句型練習	正念日記 (好人好事紀錄單)



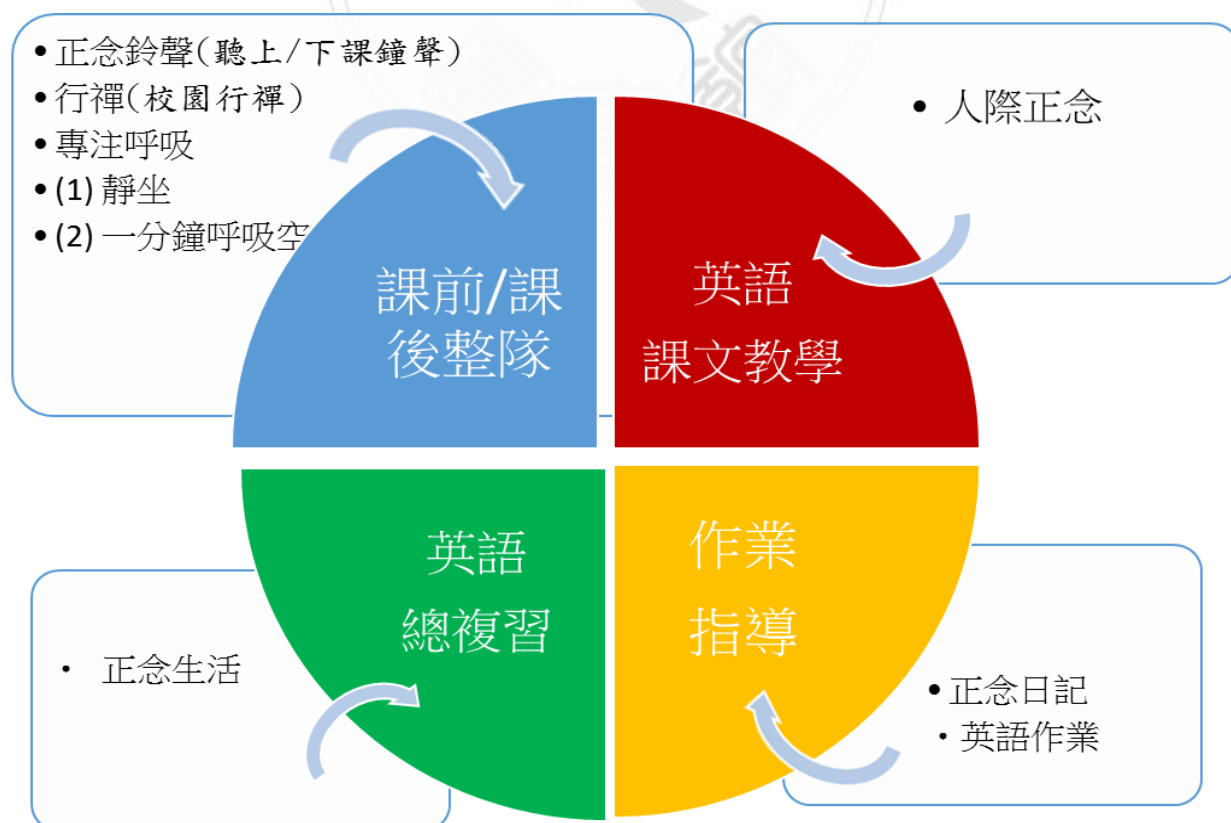
本研究之正念融入英語教學課程

週次	英語課程名稱	英語課程內容	正念課程名稱	正念課程內容	英語作業	正念練習
七	Review	1 英語單字: apple pie/ apple pies / cookie/ cookies/ cola/ tea/ sandwich/ sandwiches 2. 英語句子 (1)May I help you?.Yes, please. I want some _____. 3.課文內容 4. 「c」「g」之發音	1. 行禪 2. 正念鈴聲 3. 專注呼吸 4. 靜坐 5. 覺察正念 6 人際正念	1.行禪(行走至 <u>科任教室</u> ) 2.正念鈴聲(聽 <u>鐘聲</u> ) 3.一分鐘呼吸空檔 4. 像青蛙坐定 5. 艱辛禪 6. 人際互動	英語習作	正念日記 (小小情緒播報員紀錄單)



本研究之正念融入英語教學課程

週次	英語課程名稱	英語課程內容	正念課程名稱	正念課程內容	英語作業	正念練習
八	Review	1. 英語單字： 2. 英語句子 3. 課文內容 4. 發音 5. 課文 6. 日常生活用語	1. 行禪 2. 正念鈴聲 3. 靜坐 4. 正念生活 自我關懷 正念 人際正念 感覺正念 視覺正念 聲音正念 瑜珈正念 身體掃描	1. 行禪(校園行禪) 2 正念鈴聲(聽鐘聲) 3 一分鐘呼吸空檔 像青蛙坐定 4. 內心天氣播報員	英語習作	正念日記 (小小情緒播報員紀錄單)



正念課程融入國小四年級英語教學教案設計（第一週）

英語教學主題名稱	<b>Lesson 1 Numbers What's Ten Plus Five?</b>			
正念活動名稱	6. 行禪 2. 正念鈴聲 3. 一分鐘呼吸空檔 4. 身體掃描 5. 聽覺正念			
教學人數	28 人	教學時間	40 分	
教學對象	國小四年級學生	設計者	施佩均	
英語教學目標	1. 能辨認並說出數字 1-20 的英文單字 2. 能聽懂並回應英語的課室用語 3. 能使用英語問候彼此 4. 聽懂並會說出英語句子：What's _____ plus _____ ? → It's _____ .			
正念教學目標	1. 課程轉換能迅速靜下心來 2. 提升專注力 3. 自我察覺力			
單元目標	教學活動設計	時間	教學資源	評量成效
課程轉換能迅速靜下心來	<p>-----第一節開始-----</p> <p>壹. 課前準備</p> <p>一. 學生於上課預備鐘響至走廊排隊，專注呼吸，進行「呼吸空檔」練習。</p> <p>(1) 老師引導學生進入<b>覺察</b>~ 以一個莊嚴的態度，抬頭挺胸，挺直的坐在位子上，閉上眼睛，專注的把察覺帶進心裡面，可以摸摸自己的心跳，去感受此時此刻心的狀態、身體的狀態。</p> <p>(2) <b>聚焦</b>於呼吸~ 繼續保持專注，但把注意力轉向具焦於呼吸本身的生理感受，專注呼吸，在一吸一呼之間，在一次感受自己的心跳，利用呼吸把自己定錨在此時此刻。</p> <p>(3) <b>擴展</b>~ 接著將範圍擴展開來，來對呼吸周圍的環境做覺察，，啟動聽覺、觸覺...等感官去感受周遭的一切。</p>			90%的學童能跟著教師的口令做動作，做為進入課程的靜心活動。

自我覺察 與 專注練習	<p>二. 等待正式上課鐘響，進行「正念鈴聲」練習，讓散亂的心聚焦。</p> <p>(1) 當上課鐘聲響起，老師引導學生放下手邊一切的事物，閉上眼睛或眼睛微閉，以自然平順的呼吸，專注聆聽上課的鐘聲直到鐘聲停止。</p> <p>(2) 老師引導學生緩緩睜開眼睛，繼續專注呼吸，並察覺當下的每種感受，包括身體的緊繃感或內心浮現的任何想法。</p>	1	90%的學童能跟著教師的口令做動作，做為進入課程的靜心活動。	
以行禪增進注意力的培養	<p>三. 教師引導「行禪」，學生體驗當</p> <p>下，開起五感，行走至教室，依序坐下。</p> <p>(1). 老師引導學生以自己最自在的步伐接觸大地，將自己安助於此時此刻，告訴自己不需要刻意做任何努力，只是去察覺腳底與大地接觸的感覺，以及邁開步伐往前進的感受。</p> <p>(2) 老師在學生行進中，進續提醒學生也要同時開啟敏銳的五感，去聽、去聞、去覺察任何的感受。</p> <p>(3) 當學生到達教室的座位坐定時，老師引導學生用雙手去感受做位與身體接觸的感覺，並且帶著溫柔卻堅定的心，告訴自己我到達自己的座位了。</p>	2	90%的學童能跟著教師的口令做動作，做為進入課程的靜心活動。	
英語單字學習	<p>貳. 「英語單字教學」~</p> <p>一. 英語數字的單字教學 (1~20) 老師以英語單字卡指導學生學習數字 1-20 的英文單字。</p>	20	單字卡	80%的學童能學會數字 1-20 的英文單字
自我覺察與				



<p>專注練習</p> <p>英語單字學習</p>	<p>二. 「一分鐘呼吸空檔」，專注呼吸，默數 1~20 一次，同時內觀自己，察覺內在的變化。</p> <p>(1) 老師引導學生在默數 1~20 的時候，同時要去感受自己內在的心情變化，如果分心了或忘記怎麼念了，無需自責，更不要焦慮，可以溫柔的將飄走的散心換回來，或重新默數一次。讓自己安助於這個默數的活動中。</p> <p>(2) 老師在過程中順便提醒學生，這是一個自己與自己的對話，無需和別人相比，不要做評判，也不用去設想，只要好好享受在 1 慢慢數到 20 的過程中，自己與自己全然專注於此時此刻。</p>	<p>5</p>		<p>80%的學童能跟著老師的指令進行活動</p>
<p>英語單字學習</p> <p>身體掃描</p> <p>英語單字學習</p>	<p>參..遊戲活動~「小小種子生長記」融入“身體掃描”：</p> <p>老師引導學生想像自己是一顆種子，老師開始從 1 慢慢數到 20，學生表演自己從一顆種子發芽→長高→開花→開花結果。</p> <p>(1) 老師引導學生想像自己是一顆種子，在此時此刻，要專注的、快樂的長大茁壯了</p> <p>(2) 先給自己一個祝福，然後運用身體的伸展，去關注身體的每個部分。</p> <p>(3) 只要身體延伸出去的地方，就想像有一顆溫暖的太陽公公正用溫暖的太陽光，照亮著自己身體的某個部位，使其健康茁壯。</p> <p>(4) 當學生長成一顆開滿花朵的大樹時，請同學分享他們對身體的感受和內心的</p>	<p>10</p>		<p>90%的學童能跟著老師的指令進行活動</p>

<p>以<b>專注呼吸</b>來練習提升<b>選擇性專注力</b>與<b>持續性注意力</b></p>	<p>想法。</p> <p>肆.一. 「複習單字與句子」~</p> <p>二. 下課鐘聲~練習「<b>正念鈴聲</b>」</p> <p>老師引導學生專注聆聽下課鐘聲，直到鐘聲停止才下課。</p> <p>-----第一節完-----</p>	<p>1</p> <p>1</p>	<p>課本單字卡</p>	<p>90%的學童能跟著老師的複習單字</p> <p>90%的學童能跟著老師的指令進行活動</p>
<p>單元目標</p>	<p>教學活動設計</p>	<p>時間</p>	<p>教學資源</p>	<p>評量成效</p>
<p>能迅速靜下心來上課</p> <p>英語單字學習 自我覺察與專注練習</p> <p>英語單字學習</p> <p>英語句型學習</p>	<p>-----第二節開始-----</p> <p>壹. 課前準備~</p> <p>一. 學生於上課預備鐘響至走廊排隊，專注呼吸，進行「<b>呼吸空檔</b>」練習。</p> <p>二. 等待正式上課鐘響，進行「<b>正念鈴聲</b>」練習，讓散亂的心聚焦。</p> <p>三. 教師引導「<b>行禪</b>」，學生體驗當下，開起五感，行走至教室，依序坐下。</p> <p>貳. 發展活動~</p> <p>一. 「<b>一分鐘呼吸空檔</b>」，專注呼吸，默數 1~20 三次，同時內觀自己，察覺內在的變化。</p> <p>二. 複習單字 1~20</p> <p>三. 「<b>英語句子教學</b>」 What's <u>ten</u> plus <u>five</u>? → It's <u>fifteen</u>.</p> <p>參. 延伸活動~<b>視覺正念</b></p> <p>一. 影片: 妳看到了什麼嗎? <b>Test Your Awareness....</b></p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>15</p>	<p>單字閃卡</p> <p>句型條</p> <p>單槍電腦</p>	<p>90%的學童能跟著老師的指令進行活動</p> <p>90%的學童能跟著老師的指令進行活動</p> <p>90%的學童能跟著老師的指令進行活動</p> <p>90%的學童能拼讀數字 1-20 的英文單字</p> <p>80%的學童能學會句子</p> <p>90%的學童能專注影片欣</p>

<p>以<b>視覺正念</b>來練習提升<b>選擇性專注力</b></p> <p>自我覺察與專注練習 英語單字學習</p> <p>正念活動紀錄</p> <p>以<b>專注呼吸</b>來練習提升<b>選擇性專注力與持續性注意力</b></p>	<p>老師引導學生專注於影片的內 容，在影片進行中，保持專注， 自然呼吸，並記數影片中穿白色 衣服的隊員共傳了幾次球，學生 需以英語記數並回答。</p> <p>二. 影片討論~ 老師問學生穿白色衣服的隊員共 傳了幾次球，並調查學生的答 案。藉著問學生影片中是否有奇 怪的地方？請學生分享</p> <p>三.重新觀看一次影片~ 老師引導學生這一次只要專注看 影片不用記數，看完影片再請學生 分享是否看到了大猩猩出現在影片 中。</p> <p>肆. 一. 複習單字 二. 複習句型 三. 交代英語作業（課本 P6 單 字寫 8 遍，句子二遍） 老師指導學生寫作業前都要靜坐 內觀自己，先做一分鐘呼吸空檔 後，再寫作業。</p> <p>四. 交代正念練習與寫正念日記 老師向學生解釋正念日記如何做 紀錄： 1. 每天至少做一次正念呼吸空 檔，並紀錄 2. 每天至少做三次正念鈴聲練習， 並紀錄</p> <p>伍. 下課鐘聲~練習「正念鈴聲」 老師引導學生專注聆聽下課鐘 聲，直到鐘聲停止才下課</p> <p>-----第二節完-----</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>1</p>	<p>單字閃 卡 課本</p> <p>正念日 記學習 單 (附錄 二)</p>	<p>賞</p> <p>70%的學童能 分享影片心 得</p> <p>90%的學童能 專注影片欣 賞</p> <p>90%的學童能 拼讀數字 1- 20 的英文單 字</p> <p>90%的學童能 了解作業的 內容</p> <p>90%的學童能 跟著老師的 指令進行活 動</p>
--	---	---	---	--

正念課程融入國小四年級英語教學教案設計（第二週）

英語教學主題名稱	<b>Lesson 1 ~Numbers What's Ten Plus Five?</b>			
正念活動名稱	1.行禪 2. 正念鈴聲 3. 二分鐘呼吸空檔 4. 慈心禪 5 聽覺正念			
教學人數	28 人	教學時間	40 分	
教學對象	國小四年級學生	設計者	施佩均	
英語教學目標	1 能辨認並說出數字 1-20 的英文單字 2. 能聽懂並回應英語的課室用語 3.能使用英語問候彼此 4.聽懂並會說出英語句子：What's _____ plus _____? →It's _____. 5. 能學會課文內容 6. 學會分辨 t/d 發音之不同			
正念教學目標	1 課程轉換能迅速靜下心來 2. 提升專注力 3. 自我察覺力 4. 感恩的心			
單元目標	教學活動設計	時間	教學資源	評量成效
<p>課程轉換能迅速靜下心來</p> <p>以專注呼吸來練習提升選擇性專注力與持續性專注力</p> <p>英語單字學習 感恩的心</p>	<p>-----第一節開始-----</p> <p>壹. 課前準備~</p> <p>一.學生於上課預備鐘響至走廊排隊，專注呼吸，進行「呼吸空檔」練習。</p> <p>二. 等待正式上課鐘響，進行「正念 鈴聲」練習，讓散亂的心聚焦。</p> <p>三.教師引導「行禪」，學生體驗當下，開起五感，行走至教室，依序坐下。</p> <p>貳. 「二分鐘呼吸空檔」~</p> <p>專注呼吸，默數 1~20 六次，同時內觀自己，察覺內在的變化。</p> <p>教師將一分鐘延長成兩分鐘，讓學生體驗更久的靜坐體驗。</p> <p>參..遊戲活動~「課文之角色扮演」</p> <p>以”慈心禪”觀念帶入~</p>	<p>1</p> <p>2</p>	<p>課本</p>	<p>90%的學童能跟著教師的口令做動作，做為進入課程的靜心活動。</p> <p>90%的學童能跟著教師的口令做動作，做為進入課程的靜心活動。</p> <p>80%的學童能了解英語課文</p>

<p>自我覺察</p> <p>英語單字與課文學習</p> <p>以專注呼吸來練習提升選擇性專注力與持續性專注力</p>	<p>1.教師教導課文：並請學生分組翻譯</p> <p>2.分組演戲：教師引導學生在討論演戲劇本時，要以感恩的心與人分享，並請英語高成就的學生耐心帶領低成就的同學，低成就同學則以感恩的心感謝對方，老師還要不斷提醒學生要站在對方的角度替對方想想。</p> <p>肆。「分組上台演出課文內容」</p> <p>1.老師引導學生用心觀賞同學的演出，。並對自己的演出以一種不批判，不執著的精神看看自己內心感受如何？</p> <p>2. 老師請同學發表上台演出的心情：</p> <p>(1)上台表演的心情如何？有怎樣的情緒？身體有何反應？有什麼想法嗎？</p> <p>伍。「複習課文與單字」~</p> <p>1.老師引導學生複習本次課文與單字。</p> <p>2. 下課鐘聲~練習「正念鈴聲」~</p> <p>老師引導學生專注聆聽下課鐘聲，直到鐘聲停止才下課</p> <p>-----第一節完-----</p>	<p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>2</p> <p>5</p>	<p>單字卡</p> <p>課本</p>	<p>內容與正念的精神</p> <p>80%的學童能了解上台演戲與運用正念的精神</p> <p>80%的學童能以正念精神分享上台的心得感受</p> <p>90%的學童能拼讀數字 1-20 的英文單字與課文內容</p> <p>90%的學童能跟著老師的指令進行活動</p>
<p>單元目標</p>	<p>教學活動設計</p>	<p>時間</p>	<p>教學資源</p>	<p>評量成效</p>
<p>能迅速靜</p>	<p>-----第二節開始-----</p> <p>壹. 課前準備~</p>			<p>90%的學</p>

<p>下心來上課</p>	<p>一. 學生於上課預備鐘響至走廊排隊，專注呼吸，進行「呼吸空檔」練習。</p>			<p>童能跟著老師的指令進行活動</p>
<p>以專注呼吸來練習提升持續性專注力與持續性專注力</p>	<p>二. 等待正式上課鐘響，進行「正念鈴聲」練習，讓散亂的心聚焦。</p>			<p>90%的學童能跟著老師的指令進行活動</p>
<p>英語單字句型學習 課文學習</p>	<p>三. 教師引導「行禪」，學生體驗當下，開起五感，行走至教室，依序坐下。</p>	1		
	<p>貳. 發展活動~</p>			
	<p>一. 「二分鐘呼吸空檔」，專注呼吸，默數 1~20 六次，同時內觀自己，察覺內在的變化。</p>	2		<p>90%的學童能跟著老師的指令進行活動</p>
	<p>二. 複習單字 1~20 與課文</p>	2	單字閃卡 課文句型條	<p>90%的學童能跟著老師複習</p>
	<p>二. 「發音與韻文歌曲教學」~</p>	15	單字閃卡	<p>80%的學童能學會拼讀</p>
<p>發音學習</p>	<p>1. 老師教導「t」與「d」之分別</p>			<p>「t」「d」與韻文</p>
	<p>2. 教導韻文歌曲: Ten ducks are in a den. T,t, ten ten! D,d, den,den! Ten ducks are in a den.</p>			
	<p>參. 延伸活動~聽覺正念</p>	15	單字閃卡 韻文海報 CD	<p>80%的學童能學會分辨</p>
<p>以聽覺正念來練習提升選擇性專注力</p>	<p>一.:老師撥放 CD，老師引導學生專注聆聽 CD 的內容，在 CD 撥放中，保持專注，自然呼吸，並注意聆聽「t」與「d」的分別</p>			<p>「t」「d」與韻文</p>
	<p>二. 分組討論~</p>			<p>80%的學童能分別發音差異</p>
<p>自我覺察與</p>	<p>老師問學生此次撥放的韻文歌曲中，公出現幾次的「t」與「d」</p>	2	CD	<p>70%的學童能分享</p>

<p>專注練習 以聽覺正 念來 練習提升 分離性專 注意力</p>	<p>三.重新撥放一次 CD~ 老師引導學生這一次一邊聆 聽一邊記數有幾個「t」與 「d」,聽完 CD 再請學生分享 是否聽到不一樣的聲音。</p>	2	CD 單字閃 卡 韻文海 報	鈴聽心得  90%的學 童能專注 複習
<p>英語單字 學習</p>	<p>肆. 五. 複習發音與韻文歌曲</p>	1		
<p>正念活動 紀錄</p>	<p>六. 交代正念練習與寫正念 日記 老師向學生解釋正念日記如 如何做紀錄：</p>		正念日 記學習 單 (附錄 二)	90%的學 童能了解 作業的內 容
<p>自我覺察 與 專注練習</p>	<p>1. 每天至少做一次正念呼吸 空檔,並紀錄 2. 每天至少做三次正念鈴聲 練習,並紀錄 3. 順風耳紀錄單(聆聽聲音紀 錄單)</p>			
<p>以專注呼 吸來 練習提升 選擇性專 注意力與持 續性專注 力</p>	<p>老師要求學生紀錄一些聽到的 聲音 參. 下課鐘聲~練習「正念鈴 聲」 老師引導學生專注聆聽下課 鐘聲,直到鐘聲停止才下課 -----第二節結束-----</p>		順風耳 紀錄單 (附錄 二)	90%的學 童能跟著 老師的指 令進行活 動

正念課程融入國小四年級英語教學教案設計 (第三週)

<p>英語教 學 主題名 稱</p>	<p><b>Lesson 1 ~Numbers What's Ten Plus Five?</b></p>		
<p>正念活 動名稱</p>	<p>1 行禪 2. 正念鈴聲 3. 專注呼吸 (運用「四方定位法」) 4. 正念人際關係 (感恩之心)</p>		
<p>教學人 數</p>	28 人	教學時 間	40 分
<p>教學對 象</p>	國小四年級學生	設計者	施佩均
<p>英語教</p>	<p>1 能辨認並說出數字 1-20 的英文單字 2. 能聽懂並回應英語</p>		

學目標	的課室用語 3.能使用英語問候彼此 4.聽懂並會說出英語句子 What's _____ plus _____? →It's _____. 5. 能學會課文內容 6. 學會分辨 t/d 發音之不同 7. 生活用語: Try again. / Got it?			
正念教學目標	1. 課程轉換能迅速靜下心來 2. 提升專注力 3. 自我察覺力 3. 感恩的心 5. 正念瑜珈			
單元目標	教學活動設計	時間	教學資源	評量成效
課程轉換能迅速靜下心來	-----第一節開始----- ----- 貳. 課前準備~ 四. 學生於上課預備鐘響至走廊排隊，專注呼吸，進行「呼吸空檔」練習。 二. 等待正式上課鐘響，進行「正念鈴聲」練習，讓散亂的心聚焦。 三. 教師引導「行禪」，學生體驗當下，開起五感，行走至教室，依序坐下。	1		90%的學童能跟著教師的口令做動作，做為進入課程的靜心活動。
自我覺察與專注練習以專注呼吸來練習提升持續性專注力	貳. 「四方定位法」~ 1. 老師先引導學生專注呼吸，默數 1~20 一次，同時內觀自己，察覺內在的變化。 2. 接著老師選定教室中四的方位，以手勢引導學生將眼神移向老師手指指向的位置，來回做兩次 3. 將視線移到眼神之物~鉛筆盒，課本 4. 再看看左右兩旁的同學，以收摸摸對方的頭髮 5. 最後用手感受自己與椅子的接觸，雙手去碰觸看看。	2		90%的學童能跟著教師的口令做動作，做為進入課程的靜心活動。
英語學習	參. 複習上次所教的單字與課文以及韻文歌曲	3		80%的學童能以正念精神分享上台的心得感受 95%的學童能拼讀



英語生活用語學習	肆. 「日常對話教學」~ 1.老師教導兩個日常用語: (1) Try again. (2) Got it?	4		數字 1-20 的英文單字與課文內容
人際關係正念感恩的心	2. 「上台練習日常對話」~ 老師請同學上台演出日常對話: 兩個兩個一組, 分別對話, 並在表演結束時, 想互道謝。	10		90%的學童能學會日常用語
英語單字與課文學習	伍. 「英語歌曲教唱」~ 1.老師引導學生複習本次的日常用語語對話	10	歌曲海報	70%的學童能上台練習日常用語與有感恩之心
英語單字與課文學習	肆. 「課本習題練習 P12」~ 1.老師引導學生練習課本的練習題	8		90%的學童能學會歌曲
正念瑜珈	2.公布答案時。請學生以身體為工具, 例如: 答案是 12, 就請同學以身體伸展出 12 的樣子, 來進行身體伸展的感受 3.請同學發表在進行身體伸展時, 身體與心理的感受如何?			100%的學童能完成練習題
自我覺察與專注練習	伍. 一. 交代指導: 英語習作 P1~P4 二. 專注聆聽下課鐘聲, 進行「正念鈴聲」練習  -----第一節完-----	2		80%的學童能以正念精神分享上台的心得感受  90%的學童能跟著老師的指令進行活動
單元目標	教學活動設計	時間	教學資源	評量成效
英語教學主題名	<b>Lesson 2 : Food I Want a Hamburger</b>			

稱			
正念活動名稱	1. 行禪 2. 正念鈴聲 3. 三分鐘呼吸空檔 4. 食禪(嗅/味覺正念) 5. 身體掃描		
教學人數	28 人	教學時間	40 分
教學對象	國小四年級學生	設計者	施佩均
英語教學目標	1 能辨認並說出數字 1-20 的英文單字 2. 能聽懂並回應英語的課室用語 3. 能使用英語問候彼此 4. 能學會英語單字: hamburger / hot dog/ juice/ milk/ ice cream 5. 聽懂並會說出英語句子(1) I want a <u>hamburger</u> . (2) I want some <u>milk</u> .		
正念教學目標	1. 課程轉換能迅速靜下心來 2. 提升專注力 3. 自我察覺力 4 感恩的心 5. 身體掃描		
能迅速靜下心來上課	<p>-----第三週-第二節開始-----</p> <p>-----</p> <p>壹. 課前準備~</p> <p>一. 學生於上課預備鐘響至走廊排隊，專注呼吸，進行「呼吸空檔」練習。</p> <p>二. 等待正式上課鐘響，進行「正念鈴聲」練習，讓散亂的心聚焦。</p> <p>三. 教師引導「行禪」，學生體驗當下，開起五感，行走至教室，依序坐下。</p>	1	90%的學童能跟著老師的指令進行活動
自我覺察與專注練習	<p>貳. 發展活動~</p> <p>一. 「三分鐘呼吸空檔」，專注呼吸，同時內觀自己，察覺內在的變化。</p> <p>進入第三週的正念融入課程，老師鼓勵學生將專注呼吸的練習延長成三分鐘。</p> <p>參. 「本課單字教學」~</p>	3	90%的學童能跟著老師的指令進行活動
		15	單字閃 80%的學

英語單字學習	<p>老師以英語單字卡指導學生學習 hamburger / hot dog/ juice/ milk/ ice -cream 的英文單字。</p>		卡	<p>童能學會拼讀單字</p>
<p>以食禪來練習提升持續性專注力</p>	<p>參. 「延伸活動一」: 「食禪」~帶入本單元的食物主題的單字:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師拿出冰淇淋，分給每位學生一人一份。</li> <li>2. 引導學生不要急著吞下肚。</li> <li>3. 以美的角度來欣賞手上的冰淇淋，問問自己這手上的冰淇淋有何特別之處?</li> <li>4. 用鼻子聞一聞，手指碰一碰!</li> <li>5. 耐心專注的欣賞冰淇淋溶化的樣態。</li> <li>6. 握著冰淇淋的手觸感有何變化?</li> <li>7. 將冰淇淋放一小口進入口中，用味蕾去感受冰淇淋在口中溶化，冰涼感與甜蜜滋味不斷在口中散開的感受。</li> <li>8. 再慢慢將冰淇淋小口吞下，去感受冰淇淋溶入嘴裡，進入食道的種種感覺。</li> <li>9. 接著想像冰淇淋進入胃裡的樣態。</li> <li>10. 此時，身體的感受如何呢?</li> </ol>	10	冰淇淋	<p>80%的學童能學會飲食正念</p>
<p>自我覺察與專注練習</p>	<p>肆. 請同學分享「食禪」的心得感受</p>	5		<p>70%的學童能聆聽及分享心得</p>
<p>自我覺察 英語單字學習與</p>	<p>伍. 「延伸活動二」: 請同學想像自己是一種食物，利用「身體掃描」來進行</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師要求學生選定一種食物的英語單字。</li> <li>2. 想像這個食物進入身體的</li> </ol>	5		<p>90%的學童能跟著老師的指令進行活</p>

身體掃描	<p>感受。</p> <p>3. 例如：老師會引導學生說：hamburger 現在放在你們的頭上，要經過你的臉頰，再掉到你/妳的手臂上....一直引導孩子將身體做一次掃描。</p>			動
正念活動紀錄	<p>陸. 「交代正念練習與寫正念日記」~</p> <p>老師向學生解釋正念日記如何做紀錄：</p> <p>1. 每天至少做一次正念呼吸空檔，並紀錄</p> <p>2. 每天至少做三次正念鈴聲練習，並紀錄</p> <p>3. 小小品嚐家紀錄單-食禪</p>	1	<p>正念日記學習單 (附錄二)</p> <p>小小品嚐家紀錄單 (附錄二)</p>	<p>90%的學童能了解作業的內容</p> <p>90%的學童能跟著老師的指令進行活動</p>
自我覺察與專注練習	<p>柒. 下課鐘聲~練習「正念鈴聲」</p> <p>老師引導學生專注聆聽下課鐘聲，直到鐘聲停止才下課</p> <p>-----第二節結束-----</p>			

正念課程融入國小四年級英語教學教案設計 (第四週)

單元目標	教學活動設計		時間	教學資源	評量成效
英語教學主題名稱	<b>Lesson 2 : Food I Want a Hamburger</b>				
正念活動名稱	1. 行禪 2. 正念鈴聲 3. 專注呼吸 4. 靜坐 5. 十指感恩				
教學人數	28 人	教學時間	40 分		
教學對象	國小四年級學生	設計者	施佩均		
英語教學目標	1. 能辨認並說出數字 1-20 的英文單字 2. 能聽懂並回應英語的課室用語 3. 能使用英語問候彼此 4. 能學會英語單				

	字: hamburger / hot dog/ juice/ milk/ ice cream 5.聽懂並會說出英語句子(1) I want a <u>hamburger</u> . (2) I want some <u>milk</u> . 6. 能聽懂課文內容			
正念教學目標	2. 課程轉換能迅速靜下心來 2. 提升專注力 3. 自我察覺力 4 感恩的心 5. 身體掃描			
單元目標	教學活動設計	時間	教學資源	評量成效
課程轉換能迅速靜下心來  自我覺察與專注練習  以專注呼吸來練習提升持續性專注力  正念旅程之轉換行動模式，以全新觀點投入以提升注意力  覺察正念  英語學習句型學習	<p>-----第一節開始----- -----</p> <p>壹. 課前準備~ 五.學生於上課預備鐘響至走廊排隊，專注呼吸，進行「呼吸空檔」練習。 二. 等待正式上課鐘響，進行「正念鈴聲」練習，讓散亂的心聚焦。 三.教師引導「行禪」，學生體驗當下，開起五感，行走至教室，依序坐下。</p> <p>貳. 專注呼吸~「四方定位法」。</p> <p>參. 複習上次所教的單字。</p> <p>肆. 「延伸活動一」: 「我是外星人」 - 1. 教師將一種食物放在桌上 2. 請學生假裝自己是外星人，第一次來到地球，第一次看到這個食物 3. 試著以全新的觀點來形容這個食物 4. 請同學上台發表</p> <p>伍. 「句子教學」~ 1.老師教導學生本次句型 (1) I want a <u>hamburger</u>. (2) I want some <u>milk</u>.</p>	1  2  5  8  2  10	          句型條	90%的學童能跟著教師的口令做動作，做為進入課程的靜心活動。  90%的學童能跟著教師的口令做動作  80%的學童能以正念精神分享上台的心得感受  80%的學童能聽懂句子內容

<p>正念人際關係</p> <p>感恩的心</p> <p>自我覺察與專注練習</p>	<p>陸.「小組練習課文句子」~</p> <p>1 老師要求學生找一個夥伴，想互練習課文對話</p> <p>2.相互感恩對方的配合</p> <p>柒.«交代指導»: 英語單字抄寫 8 遍，句子 2 遍</p> <p>捌.專注聆聽下課鐘聲，進行「正念鈴聲」練習</p> <p>-----第一節完-----</p>	<p>10</p> <p>2</p>	<p>課本</p> <p>作業本</p>	<p>90%的學童能跟著老師的指令進行活動</p> <p>90%的學童能跟著老師的指令進行活動</p>
<p>單元目標</p>	<p>教學活動設計</p>	<p>時間</p>	<p>教學資源</p>	<p>評量成效</p>
<p>能迅速靜下心來上課</p> <p>自我覺察與專注練習</p> <p>以靜坐提升學生的選擇性與持續性專</p>	<p>-----第二節開始-----</p> <p>壹. 課前準備~</p> <p>一. 學生於上課預備鐘響至走廊排隊，專注呼吸，進行「呼吸空檔」練習。</p> <p>二. 等待正式上課鐘響，進行「正念鈴聲」練習，讓散亂的心聚焦。</p> <p>三. 教師引導「行禪」，學生體驗當下，開起五感，行走至教室，依序坐下。</p> <p>貳. 發展活動~</p> <p>一 「三分鐘呼吸空檔」: 專注呼吸，同時內觀自己，察覺內在的變化。</p> <p>二.«靜坐」練習一: 像青蛙坐定</p> <p>1. 老師引導學生想像自己是</p>	<p>1</p> <p>3</p> <p>5</p>		<p>90%的學童能跟著老師的指令進行活動</p> <p>90%的學童能跟著老師的指令進行活動</p> <p>90%的學童能跟著</p>

<p>注力</p> <p>以靜坐來練習提升分離性專注力</p>	<p>一隻小青蛙，安安穩穩的坐在樹葉上，非常安靜的，專注的，察覺周遭所發生的一切事情。</p> <p>2. 打開五官去感受，去聽一聽，聞一聞，看一看，摸一摸。</p> <p>3. 老師引導這些小青蛙把肚子上升一點點，然後上升又下降，像青蛙坐定。</p> <p>4. 這些小青蛙就注意著自己的呼吸。去覺察，去感受和平、寧靜。</p>	5	CD	<p>老師的指令進行活動</p> <p>90%的學童能跟著老師的指令進行活動</p>
<p>英語課文學習</p>	<p>三. 「靜坐」練習二：</p> <p>1. 老師引導學生繼續想像自己是一隻小青蛙，安安穩穩的坐在樹葉上，非常安靜的，專注的，察覺周遭所發生的一切事情。</p> <p>2. 導師接著撥放 CD，學生必須在專注呼吸的同時，也去聆聽課文 CD 的內容。</p>	15	課本	<p>80%的學童能了解課文的內容</p>
<p>十指感恩</p>	<p>肆. 「課文教學」的活動</p> <p>1. 教師發下一張空白 A4 紙張，並請學生將十根手指畫上去。</p> <p>2. 念課文給十個同學聽，並請對方在手指上簽名並說表示感謝。</p>	10	A4 空白紙	<p>90%的學童能跟著老師的指令進行活動</p>
<p>自我覺察與專注練習</p> <p>正念活動紀錄</p>	<p>伍. 「交代正念練習與寫正念日記」~</p> <p>老師向學生解釋正念日記如何做紀錄：</p> <p>1. 每天至少做一次正念呼吸空檔，並紀錄。</p> <p>2. 每天至少做三次正念鈴聲練習，並紀錄</p>	1	正念日記學習單 (附錄二)	<p>90%的學童能了解作業的內容</p>

自我覺察 與 專注練習	3. 完成我是小青蛙紀錄單 陸. 下課鐘聲~練習「正念鈴聲」 老師引導學生專注聆聽下課鐘聲，直到鐘聲停止才下課。  -----第二節結束-----		我是小 青蛙紀 錄單 (附錄 二)	90%的學 童能跟著 老師的指 令進行活 動
-------------------	---	--	-------------------------------	------------------------------------

正念課程融入國小四年級英語教學教案設計（第五週）

單元目標	教學活動設計		時間	教學資源	評量成效
英語教學 主題名稱	<b>Lesson 2 : Food I Want a Hamburger</b>				
正念活動 名稱	1. 行禪 2. 正念鈴聲 3. 專注呼吸 4. 瑜珈正念 5. 想法不等於事實 6. 光的祝福（慈心禪）				
教學人數	28 人	教學時 間	40 分		
教學對象	國小四年級學生	設計者	施佩均		
英語教學 目標	1 能辨認並說出數字 1-20 的英文單字 2. 能聽懂並回應英語的課室用語 3. 能使用英語問候彼此 4. 能學會英語單字: hamburger / hot dog/ juice/ milk/ ice cream 5. 聽懂並會說出英語句子 (1) I want a <u>hamburger</u> . (2) I want some <u>milk</u> . 6. 「m」「n」之發音 7 日常用語. (1) Here you are. Thank you. (2) Are you OK? I'm hungry.				
正念教學 目標	1. 課程轉換能迅速靜下心來 2. 提升專注力 3. 自我察覺力 4 感恩的心 5. 想法不等於事實的覺察				
單元目標	教學活動設計		時間	教學資源	評量成效
課程轉換 能迅速靜 下心來  自我覺察 與 專注練習	-----第一節開始----- ----- 貳. 課前準備~ 一. 學生於上課預備鐘響至走廊排隊，專注呼吸，進行「呼吸空檔」練習。  二. 等待正式上課鐘響，進行「正念鈴聲」練習，讓散亂的心聚焦。				90%的學 童能跟著 教師的口 令做動 作，做為 進入課程 的靜心活 動。



<p>以<b>專注呼吸</b>來練習提升<b>持續性專注力</b></p>	<p>三.教師引導「<b>行禪</b>」，學生體驗當 下，開起五感，行走至教室，依序坐下。</p> <p>貳. 專注呼吸~「<b>靜坐</b>」~像青蛙坐定 教師撥放課文 CD，學生像青蛙坐定，專注呼吸，聆聽 CD 內容，並跟著念。</p> <p>參. 複習上次所教的單字、句型與課文</p>	<p>1</p> <p>3</p> <p>3</p>	<p>閃式卡</p>	<p>90%的學童能跟著教師的口令做動作</p> <p>90%的學童能跟上複習的進度</p>
<p>英語發音學習</p>	<p>肆.「本課發音與韻文教學」~ 1.老師指導學生學習「m」「n」之發音差異</p>	<p>10</p>		<p>80%的學童能學會「m」「n」之發音</p>
<p>打開心胸觀察自我關懷正念</p>	<p>陸.「延伸活動」~我可以做到的! 1.老師將有 m,n 發音的字卡隨機貼在黑板上 2. 老師指定一張字卡 3. 學生要在 5 秒內找到老師指定的字卡</p>	<p>6</p>		<p>70%能說出心得</p>
<p>自我覺察與專注練習</p> <p>英語韻文學習</p>	<p>柒. 學生回饋遊戲時的感受</p> <p>柒.「韻文歌曲教唱」~ Give me the map and take a nap M, m , map map! N, n ,nap nap! Give me the map and take a nap</p> <p>捌. 「韻文歌曲競賽」~ 一. 老師將全班分成六組，進行韻文歌曲比賽 二. 老師選出最棒的隊伍，</p>	<p>2</p> <p>6</p> <p>5</p>	<p>韻文海報課本</p>	<p>90%的學童能跟著老師的唱歌</p> <p>80%的學童能自己唱歌</p>

自我覺察	接受全班鼓勵。 玖. 學生回饋比賽時的感受	3		90%的學童能跟著老師的指令進行活動
自我覺察 專注練習	壹拾. 老師交代作業-英語習作第二課完成  專注聆聽下課鐘聲，進行「正念鈴聲」練習  -----第一節完-----	1		
單元目標	教學活動設計	時間	教學資源	評量成效
能迅速靜下心來上課	-----第二節開始----- 壹. 課前準備~ 一. 學生於上課預備鐘響至走廊排隊，專注呼吸，進行「呼吸空檔」練習。  二. 等待正式上課鐘響，進行「正念鈴聲」練習，讓散亂的心聚焦。  三. 教師引導「行禪」，學生體驗當下，開起五感，行走至教室，依序坐下。	1		90%的學童能跟著老師的指令進行活動
自我覺察與專注練習	貳. 發展活動~ 一 「一分鐘呼吸空檔」：專注呼吸，同時內觀自己，察覺內在的變化。	1		90%的學童能跟著老師的指令進行活動
以靜坐提升學生的分離性專注力 英語日常用語學習	二. 「靜坐」練習一：向青蛙坐定 +聆聽 CD  參. 「日常用語教學」： 1. 教師教導課文，並請學生分組練習 (1) Here you are. Thank you. (2) Are you OK? I'm hungry.	3  10	CD  課本	90%的學童能跟著老師的指令進行活動  80%的學童能跟著老師練習對話

<p>十指感恩</p> <p>自我覺察 想法不等於 事實的</p>	<p>肆. 「十指感恩」的活動: 1. 教師請同學去問找十個夥伴，練習對話: (1) Here you are. Thank you. 並請他在自己的手指頭上畫一個愛心</p> <p>2. 集滿 10 個愛心，老師給予獎勵</p>	<p>10</p>	<p>課本</p>	<p>90%的學 童能跟著 老師的指 令進行活 動</p>
<p>光的祝福</p> <p>自我覺察</p>	<p>伍. 「想法不等於事實的」的活動: 1. 教師請同學去問找三個夥伴，練習對話: (2) Are you OK? I'm hungry. 2. 老師提醒學生，他自己提問“Are you OK?” 之前，心中先假設對方是哪裡不舒服? 然後再提問 ““Are you OK?””</p> <p>3. 試著體會「想法不等於事實的」的狀況</p>	<p>7</p>	<p>課本</p>	<p>90%的學 童能跟著 老師的指 令進行活 動</p> <p>90%的學 童能給予 他人祝福</p>
<p>正念活動 紀錄</p>	<p>陸. 「光的祝福」的活動 1. 老師撥放一則動畫，有個小男孩受傷了 2. 請同學問問這個小男孩：Are you OK? 3. 請大家圍起來給這個小男孩”光的祝福”</p>	<p>5</p>	<p>電子書</p>	<p>70 能分享 活動心得</p>
<p>自我覺察 與 專注練習</p>	<p>柒. 「上台分享活動心得」~ 1. 老師問學生是否常會有自動化的思考，試著站在別人的角度，想法會不一樣唷! 2. 並常給於他人祝福，實踐慈心禪</p> <p>捌. 「交代正念練習與寫正念日記」~ 老師向學生解釋正念日記如何做紀錄： 1. 每天至少做一次正念呼吸空檔，並紀錄。 2. 每天至少做三次正念鈴聲</p>	<p>2</p> <p>1</p>	<p>正念日 記學習 單 (附錄 二)</p>	<p>80%的學 童能理解 作業的內 容</p>

	<p>練習，並紀錄。</p> <p>3. 完成好人好事紀錄單。</p> <p>玖. 下課鐘聲~練習「正念鈴聲」</p> <p>老師引導學生專注聆聽下課鐘聲，直到鐘聲停止才下課。</p> <p>-----第二節結束-----</p>		<p>好人好事紀錄單 (附錄二)</p>	<p>90%的學童能跟著老師的指令進行活動</p>
--	---	--	--------------------------	---------------------------

正念課程融入國小四年級英語教學教案設計（第六週）

單元目標	教學活動設計		時間	教學資源	評量成效
英語教學主題名稱	<b>Lesson 3 : Food May I Help You?</b>				
正念活動名稱	1. 行禪 2. 正念鈴聲 3. 靜坐 4. 飲食正念 5. 瑜珈正念 6. 一分鐘呼吸空檔				
教學人數	28 人	教學時間	40 分		
教學對象	國小四年級學生	設計者	施佩均		
英語教學目標	<p>1 能辨認並說出數字 1-20 的英文單字 2. 能聽懂並回應英語的課室用語 3. 能使用英語問候彼此 4. 能學會英語單字: apple pie/ apple pies / cookie/ cookies/ cola/ tea/ sandwich/ sandwiches 5. 聽懂並會說出英語句子 (1) May I help you? .Yes, please. I want some_____.</p>				
正念教學目標	<p>1. 課程轉換能迅速靜下心來 2. 提升專注力 3. 自我察覺力</p> <p>4 感恩的心 5. 想法不等於事實的覺察</p>				
單元目標	教學活動設計		時間	教學資源	評量成效
<p>課程轉換能迅速靜下心來</p> <p>自我覺察與</p>	<p>-----第一節開始-----</p> <p>參. 課前準備~</p> <p>六. 學生於上課預備鐘響至走廊排隊，專注呼吸，進行「呼吸空檔」練習。</p> <p>二. 等待正式上課鐘響，進行「正念鈴聲」練習，讓散亂的心聚焦。</p> <p>三. 教師引導「行禪」，學生體</p>				<p>90%的學童能跟著教師的口令做動作，做為進入課程的靜心活動。</p>

專注練習	<p>驗當</p> <p>下，開起五感，行走至教室，依序坐下。</p>	1		
以專注呼吸來練習提升持續性專注力	<p>貳. 專注呼吸~「靜坐」~像青蛙坐定</p> <p>教師撥放課文 CD，學生像青蛙坐定，專注呼吸，聆聽 CD 內容，並跟著念。</p>	2		90%的學童能跟著教師的口令做動作
英語單字學習	<p>參. 「本課單字教學」~</p> <p>老師教到本課單字 apple pie/ apple pies / cookie/ cookies/ cola/ tea/ sandwich/ sandwiches</p>	20	閃式卡	80%的學童能學會單字
飲食正念	<p>肆. 配合“飲食正念”</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師拿出巧克力餅乾，分給每位學生一人一份</li> <li>2. 引導學生仔細觀察這個餅乾，以一種好奇，但不平評判的心來面對它，不要急著吞下肚</li> <li>3. 以美的角度來欣賞手上的餅乾，問問自己這手上的巧克力餅乾有何特別之處？</li> <li>4. 用鼻子聞一聞，手指碰一碰！</li> <li>5. 耐心專注的感受巧克力遇到溫熱手掌，在掌心化開的感受</li> <li>6. 握著巧克力餅乾的手觸感有何變化？</li> <li>7. 將巧克力餅乾放一小口進入口中，用味蕾去感受巧克力餅乾在口中溶化，巧克力濃郁感與甜蜜滋味不斷在口中散開的感受</li> <li>8. 再慢慢將巧克力餅乾小</li> </ol>	5	巧克力餅乾	80%的學童能跟著教師的口令做動作
自我覺察與專注練習				

自我覺察	<p>口吞下，去感受它進入嘴裡，進入食道的種種感覺</p> <p>9. 去想像餅乾進入胃裡的樣態</p> <p>10. 此時，身體的感受如何呢？</p>			
正念瑜珈	<p>伍. 「食禪之意見分享」~ 老師引導學生互相分享飲食正念的感受</p>	2		80%的學童能說出感受
自我覺察	<p>陸. 「延伸活動」~我是變形蟲!</p> <p>1. 老師將有本課食物的字卡隨機貼在黑板上</p> <p>2. 當老師指定一張字卡，學生要以合作的方式用身體來組合成這個食物的樣子</p> <p>3. 學生要在 20 秒內完成老師指定的食物</p>	7		70%的學童能完成老師指定的任務
英語學習	<p>壹拾壹. 學生回饋遊戲時的感受</p> <p>老師引導學生是回想當身體在做延展的時候，有什麼感受呢？</p>	2		80%的學童能說出感受
自我覺察與專注練習	<p>壹拾貳. 交代作業</p> <p>老師指定本課作業：課本 P30 單字抄寫 8 遍，句子兩遍</p> <p>壹拾參. 專注聆聽下課鐘聲，進行「正念鈴聲」練習</p> <p>-----第一節完-----</p>	1		90%的學童能了解作業內容

單元目標	教學活動設計	時間	教學資源	評量成效
<p>能迅速靜下心來上課</p> <p>自我覺察與專注練習</p> <p>以靜坐提升學生的分離性專注力</p> <p>英語句子學習</p> <p>感覺正念</p> <p>自我覺察</p>	<p>-----第二節開始-----</p> <p>壹. 課前準備~</p> <p>一. 學生於上課預備鐘響至走廊排隊，專注呼吸，進行「呼吸空檔」練習。</p> <p>二. 等待正式上課鐘響，進行「正念鈴聲」練習，讓散亂的心聚焦。</p> <p>三. 教師引導「行禪」，學生體驗當下，開起五感，行走至教室，依序坐下。</p> <p>貳. 發展活動~</p> <p>一 「一分鐘呼吸空檔」：專注呼吸，同時內觀自己，察覺內在的變化。</p> <p>二. 「靜坐」練習一：向青蛙坐定 +聆聽 CD</p> <p>參. 「英語句子教學」：</p> <p>1.教師教導句子，並請學生分組練習</p> <p>(1)May I help you?. Yes, please. I want some_____.</p> <p>肆. 句子教學配合「我是人體廚師」的活動：</p> <p>1. 教師請同學分組</p> <p>2. 要求學生問老師 “ May I help you?.”</p> <p>3. 當老師回答： “Yes, please. I want four</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>3</p> <p>15</p> <p>15</p>	<p>CD</p> <p>課本句型條</p>	<p>95%的學童能跟著老師的指令進行活動</p> <p>95%的學童能跟著老師的指令進行活動</p> <p>95%的學童能跟著老師的指令進行活動</p> <p>95%的學童能跟著老師的指令進行活動</p> <p>80%的學童能跟著老師練習對話</p> <p>95%的學童能跟著老師的指令進行活動</p>

自我覺察	<p>sandwiches.</p> <p>4. 各組的同學要四個一組，手拉手一起蹲下</p> <p>5. 動作最快速的組別獲勝</p>	3		<p>95%的學童能跟著老師的指令進行活動</p> <p>80 能分享活動心得</p>
正念活動紀錄	<p>伍. 學生回饋遊戲時的感受</p> <p>1. 老師引導學生去回想當身體在做延展的時候，有什麼感受呢？</p> <p>2. 老師請同學上台分享</p> <p>陸.</p> <p>柒. 「交代正念練習與寫正念日記」~</p> <p>老師向學生解釋正念日記如何做紀錄：</p> <p>1. 每天至少做一次正念呼吸空檔，並紀錄</p> <p>2. 每天至少做三次正念鈴聲練習，並紀錄</p> <p>3. 好人好事紀錄單</p> <p>壹拾. 下課鐘聲~練習「正念鈴聲」</p> <p>老師引導學生專注聆聽下課鐘聲，直到鐘聲停止才下課。</p> <p>-----第二節結束-----</p>	2	<p>正念日記學習單 (附錄二)</p> <p>好人好事紀錄單 (附錄二)</p>	<p>80%的學童能作業的內容</p> <p>95%的學童能跟著老師的指令進行活動</p>
自我覺察與專注練習				

正念課程融入國小四年級英語教學教案設計（第七週）

單元目標	教學活動設計	時間	教學資源	評量成效
英語教學主題名稱	<b>Lesson 3 : Food May I Help You?</b>			
正念活動名稱	1. 行禪 2. 正念鈴聲 3. 靜坐 4. 飲食正念 5. 瑜珈正念 6. 一分鐘呼吸空檔			
教學人數	28 人	教學時	40 分	



		間		
教學對象	國小四年級學生	設計者	施佩均	
英語教學目標	<p>1. 能辨認並說出數字 1-20 的英文單字 2. 能聽懂並回應英語的課室用語 3. 能使用英語問候彼此 4. 能學會英語單字: apple pie/ apple pies / cookie/ cookies/ cola/ tea/ sandwich/ sandwiches 5. 聽懂並會說出英語句子 (1) May I help you? .Yes, please. I want some_____ . 6. 能聽懂課文內容 7. 「c」「g」之發音</p>			
正念教學目標	<p>1. 課程轉換能迅速靜下心來 2. 提升專注力 3. 自我察覺力 4 感恩的心 5. 想法不等於事實的覺察</p>			
單元目標	教學活動設計	時間	教學資源	評量成效
課程轉換能迅速靜下心來	<p>-----第一節開始----- 壹. 課前準備~</p> <p>一. 學生於上課預備鐘響至走廊排隊，專注呼吸，進行「呼吸空檔」練習。 二. 等待正式上課鐘響，進行「正念鈴聲」練習，讓散亂的心聚焦。 三. 教師引導「行禪」，學生體驗當下，開起五感，行走至教室，依序坐下。</p>	1		95%的學童能跟著教師的口令做動作，做為進入課程的靜心活動。
自我覺察與專注練習	<p>貳. 專注呼吸~「靜坐」~像青蛙坐定 教師撥放課文 CD，學生像青蛙坐定，專注呼吸，聆聽 CD 內容，並跟著念。</p>	2		95%的學童能跟著教師的口令做動作
以專注呼吸來練習提升持續性專注力	<p>參. 「本課課文教學」~ 老師教導學生課文的內容，並請同學寫出中文翻譯</p>	18	課本	80%的學童能了解課文內容
英語單字學習	<p>肆. 課文角色扮演配合“人際正念”</p>	15	課本	80%的學童能跟著
人際正念				

<p>自我覺察</p> <p>自我覺察 與 專注練習</p>	<p>1. 老師引導學生分成兩半部 2. 假設場景在速食店 3. 一方是店員，一方是顧客，進行點餐的動作 4. 運用本課單字與句子</p> <p>伍.「人際互動之意見分享」~ 老師引導學生互相分享彼此互動的感受</p> <p>陸.老師交待英語作業~完成習作第三課</p> <p>柒.專注聆聽下課鐘聲，進行「正念鈴聲」練習</p> <p>-----第一節完-----</p>	<p>3</p> <p>1</p>		<p>教師的口令做動作</p> <p>80 的學童能分享心得</p> <p>95%的學童能跟著教師的口令做動作</p>
<p>單元目標</p>	<p>教學活動設計</p>	<p>時間</p>	<p>教學資源</p>	<p>評量成效</p>
<p>能迅速靜下心來上課</p>	<p>-----第二節開始-----</p> <p>壹. 課前準備~ 一. 學生於上課預備鐘響至走廊排隊，專注呼吸，進行「呼吸空檔」練習。</p> <p>二. 等待正式上課鐘響，進行「正念鈴聲」練習，讓散亂的心聚焦。</p> <p>三. 教師引導「行禪」，學生體驗當下，開起五感，行走至教</p>	<p>1</p>		<p>95%的學童能跟著老師的指令進行活動</p> <p>95%的學童能跟著老師的指令進行活動</p>

<p>自我覺察 與 專注練習</p> <p>以靜坐提 升學生的 分離性專 注力</p>	<p>室，依序坐下。</p> <p>貳. 發展活動~ 一 「一分鐘呼吸空檔」：專 注呼吸，，同時內觀自己， 察覺內在的變化。</p> <p>二. 「靜坐」練習一：向青蛙 坐定 +聆聽 CD</p>	<p>1</p> <p>3</p>	<p>CD</p>	<p>95%的學 童能跟著 老師的指 令進行活 動</p> <p>95%的學 童能跟著 老師的指 令進行活 動</p>
<p>英語發音 與韻文學 習</p>	<p>參. 「英語發音與韻文教 學」： 1.教師教導「c」「g」之發 音，並請學生分組練習 2. 韻文教學： Look! A goat is in a red coat. G, g, goat, goat! C, c, coat, coat! Look! A goat is in a goat.</p>	<p>10</p>	<p>課本 韻文海 報</p>	<p>80%的學 童能跟著 老師 練習發音 與韻文</p>
<p>艱辛禪 自我覺察</p>	<p>肆. 發音教學配合「艱辛禪」 的活動一： 1. 教師在地上擺放一些發音 字卡 2. 指定一位學生出來，當老 師念 coat 時，該學生要用身 體的任何一個不謂去碰觸地 上有 coat 的字卡，不能遺漏 任何一張 3. 表現最棒的組別獲勝</p>	<p>10</p> <p>10</p>	<p>閃式卡</p>	<p>95%的學 童能跟著 老師的指 令進行活 動</p> <p>70%的學 童能跟著 老師的指 令進行活 動</p>
<p>艱辛禪 自我覺察</p> <p>自我覺察</p>	<p>伍. 韻文教學配合「艱辛禪」 的活動一 1. 教師將學生分組 2. 指定組別念出整篇韻文 3. 老師加快數度，要求學生 越念越快 4. 表現最棒的組別獲勝 陸. 學生回饋遊戲時的感受 1. 老師引導學生是回想當 身體在做延展的時候以及</p>	<p>3</p>	<p>韻文海 報</p>	<p>70%的學 童能跟著 老師的指 令進行活 動</p> <p>80 能分享 活動心得</p>

<p>自我覺察 正念活動 紀錄</p> <p>自我覺察 與 專注練習</p>	<p>韻文必須念很快的同時， 有什麼感受呢？</p> <p>2. 老師請同學上台分享 柒。「交代正念練習與寫正念日 記」~</p> <p>老師向學生解釋正念日記如 何做紀錄：</p> <p>1. 每天至少做一次正念呼 吸空檔，並紀錄。</p> <p>2. 每天至少做三次正念鈴 聲練習，並紀錄。</p> <p>3. 小小情緒播報員紀錄 單。</p> <p>下課鐘聲~練習「正念鈴聲」 老師引導學生專注聆聽下課 鐘聲，直到鐘聲停止才下 課。</p> <p>-----第二節結束-----</p>	<p>2</p>	<p>正念日 記學習 單 (附錄 二)</p> <p>小小情 緒播報 員紀錄 單 (附錄 二)</p>	<p>90%的學 童能作業 的內容</p> <p>95%的學 童能跟著 老師的指 令進行活 動</p>
--	--	----------	---	---

正念課程融入國小四年級英語教學教案設計（第八週）

單元目標	教學活動設計	時間	教學資 源	評量成效
英語教學 主題名稱	<b>Review 1 Lesson 1 ~Lesson 3</b>			
正念活動 名稱	1. 行禪 2. 正念鈴聲 3. 靜坐 4. 自我關懷正念 5. 人際 正念 6. 感覺正念 7. 視覺正念 8. 聲音正念 9 瑜珈正念 10. 身體掃描			
教學人數	28 人	教學時 間	40 分	
教學對象	國小四年級學生	設計者	施佩均	
英語教學 目標	1 能辨認並說出數字 Lesson 1 ~Lesson 3 的英文單字 2. 能 聽懂並回應英語的課室用語 3. 能使用英語問候彼此 4. 能 聽懂並會說出 Lesson 1 ~Lesson 3 的英語句子. 5. 能聽懂 Lesson 1 ~Lesson 3 課文內容 6. Lesson 1 ~Lesson 3 日常 生活對話 7. 能分辨 Lesson 1 ~Lesson 3 的發音與吟唱韻文 歌曲			
正念教學 目標	1. 課程轉換能迅速靜下心來 2. 提升專注力 3. 自我察覺 力 4 感恩的心 5. 想法不等於事實的覺察			
單元目標	教學活動設計	時間	教學資 源	評量成效

<p>課程轉換 能迅速靜 下心來</p> <p>自我覺察 與 專注練習</p> <p>以<b>專注呼 吸</b>來 練習提升 持續性專 注力</p> <p><b>正念精神</b> 帶入複習 所學的英 語提升分 離性專注 力</p> <p>自我關懷 正念</p> <p>自我覺察 與 專注練習</p> <p>自我覺察</p>	<p>-----第一節開始----- ----- 貳. 課前準備~</p> <p>一. 學生於上課預備鐘響至走廊排隊，專注呼吸，進行「<b>呼吸空檔</b>」練習。</p> <p>二. 等待正式上課鐘響，進行「<b>正念鈴聲</b>」練習，讓散亂的心聚焦。</p> <p>三. 教師引導「<b>行禪</b>」，學生體驗當下，開起五感，行走至教室，依序坐下。</p> <p>貳. 專注呼吸~「<b>靜坐</b>」~像青蛙坐定 教師撥放課文 CD，學生像青蛙坐定，專注呼吸，聆聽 CD 內容，並跟著念。</p> <p>參. 「複習本課單字 / 句型 / 課文 / 發音」~融入：<b>自我關懷正念</b></p> <p>1. 老師教導學生做複習的動作</p> <p>2. 老師提醒學生要以 "活在當下"，與此時此刻的自己共處，也能與週遭每個同學一起複習</p> <p>3. 專注跟隨老師的複習節奏，一邊與自己共處，去感受自己，去察覺自己是否專注於複習的內容，如果跟不上老師的複習腳步，也不責備自己</p> <p>4. 老師也提醒學生去感受週遭同學複習的聲音，去感受自己與他人融合的感覺？</p> <p>5. 心情的感受如何？身體的感覺有何變化？</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>15</p> <p>5</p>	<p>CD</p> <p>課本 閃式卡 韻文海 報</p>	<p>95%的學 童能跟著 教師的口 令做動 作，做為 進入課程 的靜心活 動。</p> <p>95%的學 童能跟著 教師的口 令做動作</p> <p>95%的學 童能跟著 教師複習 英語</p> <p>80%的學 童能跟著 教師的口 令做動作</p> <p>80 的學童 能分享心 得</p>
---	--	---	---	---

<p>英語日常對話學習 人際正念</p> <p>自我覺察</p>	<p>參. 「同學分享複習心得」~ 1. 老師引導學生說說看當自己與自己親密接觸實，是否能更專注? 2. 老師問學生，除了關注自己，也去注意他人，是否專注力更有強大呢?</p> <p>伍. 「日常生活對話教學」~ 融入“人際正念”教學~ (1) Is that all? / That's all. (2) Surprise! Wow! 1. 老師引導學生分成兩半部 2. 假設場景在速食店 3. 一方是店員，一方是顧客，進行點餐的動作 4. 最後需加入此對話：(1) Is that all? / That's all.</p> <p>伍. 「人際互動之意見分享」~ 老師引導學生互相分享彼此互動的感受</p> <p>陸. 專注聆聽下課鐘聲，進行「正念鈴聲」練習</p> <p>-----第一節完-----</p>	<p>15</p> <p>2</p>	<p>課本</p>	<p>80%的學童能跟著教師的口令做動作</p> <p>80 的學童能分享心得</p>
<p>單元目標</p>	<p>教學活動設計</p>	<p>時間</p>	<p>教學資源</p>	<p>評量成效</p>

<p>能迅速靜下心來上課</p> <p>行禪 感覺正念</p> <p>自我覺察與專注練習</p> <p>視覺正念 聲音正念 瑜珈正念 身體掃描 自我關懷 正念</p>	<p>-----第二節開始-----</p> <p>壹. 課前準備~</p> <p>一. 學生於上課預備鐘響至走廊排隊，專注呼吸，進行「呼吸空檔」練習。</p> <p>二. 等待正式上課鐘響，進行「正念鈴聲」練習，讓散亂的心聚焦。</p> <p>三. 教師引導「校園行禪」，學生體驗當下，開起五感，行走於校園當中</p> <p>1. 老師帶領學生於校園中進行行禪 但要求全程禁語</p> <p>2. 老師鼓勵學生去感受自己與大自然融合為一體的感覺</p> <p>3. 打開耳朵去聽一聽平常忽略的聲音，打開眼睛去看一看平常忽略的景物，用手輕輕觸摸週遭的東西，像小狗敏銳的嗅覺去聞一吻是否有特別的味道？</p> <p>貳. 發展活動~</p> <p>一 「校園行禪之心得分享」：</p> <p>1. 老師鼓勵學生去說說今日的校園行禪有何感受？</p> <p>2. 老師引導學生去想想行禪與平時走在校園的情況有何不同？</p> <p>參. 「Lesson 1 ~Lesson 3 總複習」：</p> <p>一. 複習活動（一）： 「內心天氣播報員」</p> <p>1. 教師帶領學生複習 Lesson</p>	<p>10</p> <p>2</p> <p>15</p>	<p>課本 練習紙</p>	<p>95%的學童能跟著老師的指令進行活動</p> <p>95%的學童能跟著老師的指令進行活動</p> <p>90%學童能分享活動心得</p> <p>95%的學童能跟著老師的指令進行活動</p> <p>90%的學</p>
---	---	------------------------------	-------------------	--

<p>人際正念</p>	<p>1. ~Lesson 3 的學生內容 2. 老師要求學生必須用心聽老師念單字和句子，並把聽到的句子抄寫在練習紙上。 3. 老師引導學生去感受筆和手指接觸，以及把聽到的字寫在紙上的種種感覺。 4. 老師提醒學生當一個「<b>內心天氣播報員</b>」，以不批判的情緒，忠實記錄自己內在所有感覺。</p>			<p>童能跟著複習</p> <p>95%的學童能跟著老師的指令進行活動</p>
<p>自我覺察</p>	<p>二.複習活動 (二): 1. 老師運用課本 P39 的遊戲圖，讓學生分組競賽。 2. 過程中，老師會提醒學生要以開放的心胸和感恩的心來進行比賽。</p>	<p>10</p>	<p>遊戲掛圖</p>	<p>95%的學童能跟著老師的指令進行活動</p>
<p>自我覺察 正念活動 紀錄</p>	<p>肆. 學生回饋遊戲時的感受 1. 老師引導學生是回想當身體在做延展的時候以及韻文必須念很快的時候，有什麼感受呢? 2. 老師請同學上台分</p>	<p>2</p>		<p>90%學童能分享活動心得</p>
<p>自我覺察 與 專注練習</p>	<p>伍「交代正念練習與寫正念日記」~ 老師向學生解釋正念日記如何做紀錄： 1. 每天至少做一次正念呼吸空檔，並紀錄。 2. 每天至少做三次正念鈴聲練習，並紀錄。 3. 小小情緒播報員紀錄單。 陸. 下課鐘聲~練習「正念鈴聲」 老師引導學生專注聆聽下課鐘聲，直到鐘聲停止才下課。 -----第二節結束-----</p>	<p>1</p>	<p>正念日記學習單 (附錄二)  小小情緒播報員紀錄單 (附錄二)</p>	<p>90%的學童能作業的內容</p> <p>95%的學童能跟著老師的指令進行活動</p>



「正念療法融入英語教學課程」家長同意書

親愛的家長，您好！

我是臺中市瑞城國小的英文教師施佩均，目前是南華大學生死所-諮商組-碩士班二年級研究生。本人在歐慧敏教授的指導下，正著手論文的研究，主題是「正念課程融入英語教學對國小四年級學童英語學習成就的影響」。主要目的是希望透過正念課程的活動提升學童的專注力，進而提升其英語的學習成效。本研究的英文能力測驗及注意力測驗內容僅作為研究者學術研究中分析資料與數據之用。基於保護受試者的緣故，參與本研究的學生姓名於論文中一律以編碼代之。誠摯邀請您同意貴子弟參與本研究，若您對本研究有任何意見，歡迎隨時提供給我。

指導教授：歐慧敏 博士

現職：南華大學幼教系 系主任

研究生：施佩均

電話：學校 04-\*\*\*\*\* 分機\*\*\*

行動電話：09\*\*-\*\*\*-\*\*\*

E-mail：lulumy1980@yahoo.com.tw

敬祝

喜樂平安 健康順心。

---

家長同意書 回條

參與正念課程融入英語教學課程。

本人  同意

不同意 子弟 參加此項教學計畫

家長簽名：

中 華 民 國            年            月            日

※何謂正念 (mindfulness ; awareness):

在整個生命週期中，心可改變腦，而正念是指平靜思考，專注當下的經驗；不反覆思索過去或對於未來抱以憂慮或期待的想法；活在當下，而不是為當下而活(living in the present-not for the present)，布朗(Brown)和雷恩(Ryan)稱正念是一種開放、接納，以當下為中心的關注與覺知，排除一切外在干擾，未經反思或批判的意識狀態。

參考書目

李政賢譯 (2009) :正向心理學。台北:五南。

※正念課程運用於教學的成效~

教師們無不希望學生能夠**專注、平靜、警醒、具有覺查力及創造力**，而這一切都能從正念中得到；「正念」一詞在英國教育界逐漸流行起來，甚至在主流教育中亦是如此。英國的正道小學 (Dharma Primary School) 便是將正念融入教學的最佳典範，他們為英國學生發展出一套與任何宗教、宗派無關的靜坐與正念技巧，能夠被用於各級學校。他們學校的許多課程都融入正念練習。校方指出，許多中學教師表示，該校畢業生在進入青春期中後，自信心和專注力的表現很好。


**科學研究顯示，正念練習對於小學學齡學生有非常大幫助。**因為此時兒童大腦控制情緒和行為的邊緣系統正在發展。在這個階段所形塑的核心生活技能、情緒識讀和個性特質，都決定了兒童日後會成為怎樣的大人。

正念練習能夠幫助學生對抗這個追求快速的社會文化，教導學生**耐心、智慧和自我覺察的能力**，使學生們不僅具備優秀的學業能力，也能成為更健全發展的成人，發展更多潛能，並且過著知足完美的人生

台灣立報 編譯謝雯仔整理報導 2013年6月26日

※本研究主要採取卡巴金博士創立的療程，藉由**身體掃描／三分鐘(或一分鐘)專注呼吸／葡萄乾減壓法／靜坐冥想**…等等融入課程。

參考來源：李燕惠 (2013-2014) OMC MBCT 督導課程-正念減壓課程專題講義

 **心理出版社** 股份有限公司  
**Psychological Publishing Co., Ltd.**  
7F, 180, Hoping East Rd., Sec1, Taipei, Taiwan  
http://www.pey.com.tw E-mail: psychoco@ms15.hinet.net

106 台灣台北市和平東路一段 180 號 7 樓  
TEL: 886-2-2817-1490 FAX: 886-2-2367-1457

## 同 意 書


本公司（心理出版社股份有限公司）同意研究者施佩均有條件使用由周台  
樞、邱上真、宋淑慧所編製之「多向度注意力測驗」，以進行個人研究「正念課  
程融入英語教學以提升國小四年級學童專注力與英語能力之成效」，並要求遵守  
下列規範：

- 1、引用內容及限制：
  - (1) 不得將題目及常模以任何形式置於論文中發表。
  - (2) 可使用該測驗進行施測，並將結果運用在其研究中。
  - (3) 可引用指導手冊部分內容於論文中。
- 2、引用期限及範圍：
  - (1) 研究者可於研究計畫期間（2015/1~2015/12）於符合研究目的的情形下使用此量表，研究計畫結束後則不可再用。
  - (2) 該測驗工具於使用期限到期後，保管單位為南華大學幼兒教育學系歐慧敏老師研究室，保管人為歐慧敏，研究者不得擅自帶離該單位。
- 3、報告結果提供：研究報告完成後，須主動電子郵件寄乙份給本公司作為存查。
- 4、「測驗研究用同意書」需一併附於論文之後作為證明。
- 5、若遇上述未規範之情形，請嚴守著作權法及測驗倫理，以維護其信、效度及受試者權益。

立書人：心理出版社股份有限公司

代表人：洪有義

地 址：台北市大安區和平東路一段 180 號 7 樓



西 元 二 〇 一 四 年 十 二 月 八 日

### 班導師訪談紀錄

#### ※ 實驗組：(TE1041122)

一、在這次的實驗過程中，您認為學生在專注力以及英語學習表現上，是否有增進的情形？試舉例說明之。

答：(1) 就專注力方面～孩子確實有增進的情形。例如：可以明顯感受孩子們能快速的預備好上課的心情，只要稍微提醒，學生即能快速坐定，孩子也會想辦法讓自己快速靜下心來，把自己的專注力拉回此時此刻。

(2) 就學生的英語成績方面～整班的英語平均分數一直都蠻高的，都會比別班高出許多，有些學生因為天花板效應，已經沒有進步的空間了。不過，有部分英語學習較落後的學生，後測的英語成績與前測成績相比，有大幅度的提升。值得一提的是這些英語學習較落後的學生，在前測時，我很密集的幫他們複習英語，盯得很緊！然而後測時，我就只有口頭提醒她們要複習英語而已，結果他們後測的成績卻能進步很多。顯然正念課程的介入對他們是有所幫助的。

二、在這次的實驗過程中，學生的專注力改善是否有助於您在其他學科上的教學？試舉例說明之。

答：對於我在班級經營上有顯著的幫助。因為這群孩子的天性較容易分心，注意力很容易分散。但是在融入正念的練習後，孩子明顯比過去容易快速靜下心來，提醒他們，他們就能馬上讓自己回到呼吸，做自我覺察。我覺得光這點，就很不錯了！

三、整體而言，您對這次的「正念課程融入英語教學」活動設計的滿意度為何？是否有任何建議？

答：(1) 非常感謝佩均老師的用心，每上完一堂課，都會發小單子讓家長知道今天上課內容，而學生也很期待每次的英語課，他們很喜歡！感恩您！

(2) 最後一堂課有發正念專題的期刊分享和上課花絮給家長，讓家長更了解正念課程，非常棒！

四、實驗活動結束後，您認為實驗方案中的那一項活動，想要繼續在班上進行？為什麼？

答：(1) 會想在班上進行食禪，利用星期一、二和五的午餐時間，與孩子一起做飲食正念。

(2) 當孩子注意力較分散時，我常會帶著孩子做專注呼吸的練習，我一直都有在做專注呼吸的練習，因此會保留此項。

(3) 正念鈴聲會繼續在班上實行，有些孩子也會很主動的做這個練習。

※ 控制組：(TC1041125)

一. 請問至開學以來，您發現學生在專注力以及英語學習表現上有那些變化？

答：(1) 專注力隨課程的趣味度而有所增減，但無明顯差別。

(2) 英語學習表現略有進步，但無顯著差異。

二. 專注力以及英語學習表現改變的原因為何？

答：專注力以及英語學習表現改變的原因~包括課程的內容變化以及老師的引導方式，另外，老師督促與否，也是因素之一。如果課程的設計較為活潑多元，那孩子的學習動機會較強烈，專注力就會相對提升。

---

附錄 10 教學省思札記之紀錄

教學活動省思札記(T一)

週次：	第一週 (第 1 / 2 堂)	日期：9/16. 9/18
教學內容	<p>英語教學目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能辨認並說出數字 1-20 的英文單字</li> <li>2. 能聽懂並回應英語的課室用語</li> <li>3. 能使用英語問候彼此</li> <li>4. 聽懂並會說出英語句子：What's _____ plus _____? →It's _____.</li> </ol>	
	<p>正念教學目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課程轉換能迅速靜下心來</li> <li>2. 提升專注力</li> <li>3. 自我察覺力</li> </ol>	
	<p>教學流程：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>專注行走</u> (行走至科任教室)</li> <li>2. <u>正念鈴聲</u> (聽鐘聲)</li> <li>3. <u>一分鐘呼吸空檔</u></li> <li>4. <u>身體掃描</u>~「小小種子生長記」</li> <li>5. <u>視覺正念練習</u>~ 「影片：妳看到了什麼嗎? Test Your Awareness. 」</li> </ol>	
學生反應	<p>上課反應：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 第一次練習專注行走，學生的心情是雀躍愉快的，他們像站在電線桿上吱吱喳喳的麻雀，在期待著整趟冒險旅程，雖要求他們禁語，但仍有 3-4 個學生忍不住交頭接耳。</li> <li>2. 下課正念鈴聲的聆聽，有四分之一的學生(約 7 位學生)未能立即停下手邊的事情，專注聆聽。</li> <li>3. 一分鐘呼吸空檔的練習孩子在心中默數 60，很快能進入狀況。</li> <li>4. <u>身體掃描</u>~「小小種子生長記」，一半的孩子能讓自己身體放鬆，掃描和關愛自己的身體；不過另外一半的學生，無法體會身體掃描，肢體較為僵硬。</li> <li>5. <u>視覺正念練習</u>時，有近三分之一的學生能看到影片中出現的黑猩猩，有良好的分離性專注力。</li> </ol>	

作業心得：（正念日記）

學生練習的項目是專注呼吸和正念鈴聲。

### 一.專注呼吸：

1. S16：感覺自己的呼吸聲在周圍傳動，還會聽到肚子餓咕嚕咕嚕叫的聲音。
2. S24：覺得很舒服、很專注，像在天上飄，身旁很涼快，覺得整個人把專注都聚在一起。
3. S17：心靜下來，會聽到自己的呼吸聲，還會覺得身旁的聲音變大聲了，很安靜，也很舒服，但有時會想睡覺。
4. S4：覺得世界只剩我一個，風吹在身上很舒服，聽到廣播聲還有老師罵人的聲音。
5. S5：覺得很無聊，快要睡著了，而且有點麻煩。
6. S20：學到怎樣可以靜下心來。
7. S22：聽到平常聽不到的聲音。
8. S15：覺得自己進入另一個不一樣的世界，讓自己更有精神，不在恍神。

### 二.正念鈴聲

1. S16：覺得自己想神明一樣，靜靜的坐在椅子上，每個人都順從我。有一次感覺很奇怪，因為有一股氣，用力的吹向我。像天上輕飄飄的白雲。像魚一樣，在水裡自由自在的游來游去。
2. S17：彷彿心中有個鐘聲在迴盪，好大聲喔，有催眠的效果！
3. S15：我聽到鈴聲時，同時也聽到不同的聲音。有時會像飛在天上一樣，心平靜下來了。
4. S27：鐘聲迴盪在我耳際，彷彿永無止盡，煩惱都忘記了，像天使。
5. S24：感覺鐘聲喔！喔！喔！像泰山！
6. S10：聽不厭的鐘聲，讓人覺得很輕鬆，彷彿沒有坐在地上一般。
7. S5：當鐘聲響起時，我腦中一片空白，有不同的吵雜聲在我耳邊迴盪。

課後 省思	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 第一次帶領學生練習專注行走，所以花了較多的時間向學生說明該注意的地方。</li> <li>2. 身體掃描時，要搭配音樂，較果會較佳。</li> <li>3. 下課的正念鈴聲響起時，我還未結束課程，因此學生進行鐘聲聆聽時很匆促，效果較不好。下次我得把時間規劃好。</li> <li>4. 選擇性的訓練採取影片的測驗方式，效果極佳，學生參與度很高，還願意回家與父母親分享。</li> </ol>
----------	---

## 二教學活動省思札記 (T二)

週次：第 二 週 (第 3 / 4 堂)		日期：9/23. 9/25
教學 內容	<p>英語教學目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 能辨認並說出數字 1-20 的英文單字</li> <li>2. 能聽懂並回應英語的課室用語</li> <li>3. 能使用英語問候彼此</li> <li>4. 聽懂並會說出英語句子：What's _____ plus _____? →It's _____.</li> <li>5. 能學會課文內容</li> <li>6. 學會分辨 t/d 發音之不同</li> </ol> <p>正念教學目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 課程轉換能迅速靜下心來</li> <li>2. 提升專注力</li> <li>3. 自我察覺力</li> <li>4. 感恩的心</li> </ol> <p>教學流程：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 專注行走+正念鈴聲(聽鐘聲)</li> <li>2. 二分鐘呼吸空檔</li> <li>3. .遊戲活動~課文之角色扮演 (覺察正念練習)~</li> <li>4. 運用聽覺正念判斷「t」與「d」之分別</li> </ol> <p>學生 反應</p> <p>上課反應：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.專注呼吸延長為 2 分鐘，有三位學生在一分鐘後即出現坐不住的狀況。</li> <li>2. S16 同學分享他在專注行走至英語教室時，覺得陽光灑在</li> </ol>	



	<p>身上暖暖的，讓她充滿能量。</p> <p>3. 角色扮演時，學生會覺察自己心裡的感受，例如：扮演小紅帽很好玩，但演大野狼聲音要裝得很可怕，很難。</p>
	<p>作業心得：順風耳紀錄單</p> <p>1. S16：風吹在臉上發出霹啪霹啪的聲音，脫鞋子走路，路與腳接觸的時候，覺得好像有一根骨頭連遍全身，腳一踩，全身就會發出劈哩啪啦的粉身碎骨聲；複習功課時，聽到筆敲在桌上的聲音，也聽到時鐘的指針滴答滴答響，當鉛筆盒掉到地上，發出一陣碰！碰！碰！的巨大聲響，此時心裡有一股強大的力量，告誡我快睡覺。</p> <p>2. S17：我聽到風在喊我說悄悄話，還有小鳥在長著開心的歌曲，真好聽！植物開心的隨風搖擺，也聽見小狗在唱歌，我最喜歡這種舒服的聲音了！</p> <p>4. S2：感覺不到聲音，覺得很安靜，很適合把心靜下來。</p>
課後省思	<p>1. 本周刻意帶學生走不同的路徑來進行行禪，讓他們覺察內外的一切感受。</p> <p>2. 本周重點在聽覺正念，因此，正念活動的進行過程中，很強調開啟聽覺的敏銳度，而學生的分享也讓我很驚艷，因為他們能將聽到的聲音描繪的十分細膩又不帶批判的心，是非常成功的正念練習。</p>

教學活動省思札記 (T三)

週次：第 三 週 (第 5 / 6 堂)		日期：9/30. 10/2
教學內容	<p>英語教學目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 能辨認並說出數字 1-20 的英文單字</li> <li>2. 能聽懂並回應英語的課室用語</li> <li>3. 能使用英語問候彼此</li> <li>4. 聽懂並會說出英語句子 What's _____ plus _____ ?</li> <li>→ It's _____.</li> <li>5. 能學會課文內容</li> <li>6. 學會分辨 t/d 發音之不同</li> <li>7. 生活用語：Try again. / Got it?</li> </ol>	
	<p>正念教學目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課程轉換能迅速靜下心來</li> </ol>	

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. 提升專注力</li> <li>3. 自我察覺力</li> <li>4. 感恩的心</li> <li>5. 正念瑜珈</li> </ol>
	<p>教學流程：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 專注行走</li> <li>2. 正念鈴聲(聽鐘聲)</li> <li>3. (1) 四方定位法 (2) 三分鐘呼吸空檔</li> <li>6. 感恩的心</li> <li>7. 自我覺察關懷身體</li> <li>8. 食禪(小小品嚐家)(冰淇淋)</li> <li>9. 自我覺察</li> </ol>
<p>學生 反應</p>	<p>上課反應：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 進行四方定位法時，8成的學生都能專注練習。</li> <li>2. 進行感恩的心活動練習，英語好的同學會幫助英語能力較差的同學，很棒！</li> <li>3. 進行冰淇淋品嚐時，學生很踴躍分享飲食正念的經驗過程，大部分的學生都會誠實的表示他們忍不住想趕快把冰淇淋吞下肚。</li> </ol>
	<p>作業心得：(小小品嚐家紀錄單)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. S16:在喜宴上品嚐蝦子時，我有一邊吃，一邊把心靜下來，安靜聆聽主持人好歌聲喔！蝦子的身體軟軟的，尾巴刺刺的，好好吃唷！一邊吃就好像身體的能量跟著增加。感覺吃蝦子的飽度，只有身體的百分之三而已呢！</li> <li>2. S17:吃冰淇淋時，很冰！很甜，覺得水水的，靜下心來感覺味道更清楚。吃果凍時，QQ的，有彈性，會讓人欲罷不能。吃鳳梨蝦球時，脆脆的，有鳳梨的甜味，覺得很滿足！</li> <li>3. S12:炸醬麵看起來不辣但吃下去卻快把我辣死了。(想法與事實不同)</li> <li>4. S20:吃冰淇淋時，牙齒好像要結冰了。</li> <li>5. S15:吃冰淇淋時，覺得像在麻糬，QQ的。吞下冰淇淋時，覺得心臟會結冰了</li> </ol>

課後 省思	本周重點教學在飲食正念，即開啟學生的嗅覺與味覺的敏銳度，因為有讓孩子品嚐冰淇淋，他們非常開心，然而，因為他們的年紀尚小，在品嚐冰淇淋時，較無法專注的與自己獨處，專注的做飲食正念，很多學生會想和旁邊的朋友講話。因此本周所設計的學習單是額外在家練習食禪，以期能補足上課時間有限的，導致練習不足的缺憾，並希望他們能回家與家人分享所學。
----------	--

教學活動省思札記 (T 四)

週次：第 四 週 (第 7 / 8 堂)		日期：10/7. 10/8
教學 內容	<p>英語教學目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能辨認並說出數字 1-20 的英文單字</li> <li>2. 能聽懂並回應英語的課室用語</li> <li>3. 能使用英語問候彼此</li> <li>4. 能學會英語單字: hamburger / hot dog/ juice/ milk/ ice cream</li> <li>5. 聽懂並會說出英語句子(1) I want a <u>hamburger</u>.</li> <li style="padding-left: 2em;">(2) I want some <u>milk</u>.</li> <li>6. 能聽懂課文內容</li> </ol> <p>正念教學目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課程轉換能迅速靜下心來</li> <li>2. 提升專注力</li> <li>3. 自我察覺力</li> <li>4. 感恩的心</li> <li>5. 身體掃描</li> </ol> <p>教學流程：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 專注行走</li> <li>2. 正念鈴聲(聽鐘聲)</li> <li>3. (1)四方定位法</li> <li style="padding-left: 2em;">(2)三分鐘呼吸空檔</li> <li>4. 十指感恩</li> <li>5. 像青蛙坐定</li> <li>6. 轉換行動模式 (我是外星人)</li> </ol>	
學生 反應	<p>上課反應：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本周的專注呼吸改以小青蛙坐定的光碟來引導學生練</li> </ol>	

	<p>習，學生覺得很新鮮，當自己變成青蛙是很新奇有趣的事，9成學生都能很專注的進行小青蛙坐定-兒童基礎靜坐練習。</p> <p>2. 我是外星人的活動讓學生品嚐棒棒糖，但必須想像自己從未看過棒棒糖，以一個外星人帶著新奇的角度來看手上的棒棒糖，8成學生的學生能融入情境中。</p>
	<p>作業心得：（我是小青蛙紀錄單）</p> <p>1. S6：感覺真的變青蛙了，真的坐在荷葉上，心情很平靜。</p> <p>2. S17：很好玩，專心的聆聽自己的呼吸聲，使得自己可以靜下來，很喜歡。還覺得有股巨大的能量在手中。</p> <p>3. S12：很好玩，但坐久了，腳好痠。</p> <p>4. S16：當青蛙很好玩，如果在肚子餓的時候玩，一定可以很專注，因為想要吃東西。另外，我覺得學小青蛙打做很好玩，而且要很專心，不然和爸爸玩時，就會輸了。</p> <p>5. S20：當青蛙很好玩，媽媽把玩具放在我面前當獵物，我就把他抓住。另外一次練習時，我不專心，所以才會一眼睜開又吐舌頭的。</p>
課後省思	<p>1. 本周將一直進行的專注呼吸換成小青蛙坐定-兒童基礎靜坐練習，是因為要避免學生新鮮感的消失。而換上不同的指導語，學生的學習動機有再提升了。</p> <p>2. 本周還有延續上周的飲食正念，讓學生做飲食正念的練習，但有再加入轉換行動模式的練習，學生覺得很好玩，因為要刻意將再熟悉不過的棒棒糖當做第一次看到，很有挑戰，而8成的學生確實能假想自己是外星人，以全新的角度詮釋手上的棒棒糖。</p>

### 教學活動省思札記（T五）

週次：第五週（第9/10堂）	日期：10/14 10/16
教學內容	<p>英語教學目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能辨認並說出數字 1-20 的英文單字</li> <li>2. 能聽懂並回應英語的課室用語</li> <li>3. 能使用英語問候彼此</li> <li>4. 能學會英語單字: hamburger / hot dog/ juice/ milk/ ice cream</li> <li>5. 聽懂並會說出英語句子(1) I want a <u>hamburger</u>. (2) I want some <u>milk</u>.</li> <li>6. 「m」「n」之發音</li> </ol>

	<p>7 日常用語 . (1) Here you are. Thank you. (2) Are you OK? I'm hungry.</p> <p>正念教學目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課程轉換能迅速靜下心來</li> <li>2. 提升專注力</li> <li>3. 自我察覺力</li> <li>4. 感恩的心</li> <li>5. 想法不等於事實的覺察</li> </ol> <p>教學流程：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 專注行走</li> <li>2. 正念鈴聲(聽鐘聲)</li> <li>3. 一分鐘呼吸空檔</li> <li>4. 像青蛙坐定</li> <li>5. 十指感恩</li> <li>6. 關閉自動導航</li> <li>7. 光的祝福</li> <li>8. 打開心胸接納自己</li> </ol>
學生反應	<p>上課反應：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 專注行走加上走線，分成男生一排，女生一排，女生全部很專注的行禪，隊伍也很整齊的走在線上；男生則很明顯凌亂許多。</li> <li>2. 進行光的祝福前，先讓孩子觀賞一部有關霸凌的影片，讓學生產生同理心，並引導學生給這位被霸凌者光的祝福，而 8 成的學生都能產生憐憫之心，真心給予一位不認識的人光的祝福。</li> </ol> <p>作業心得：（正念日記二）</p> <p>甲、 小青蛙基礎靜坐</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. S24: 感覺悶但很平靜。</li> <li>2. S17: 靜坐得時候覺得自己在天堂。</li> <li>3. S18: 耳朵聽到的聲音變大聲。</li> <li>4. S12: 覺得很放鬆，快要睡著了。</li> <li>5. S15: 覺得身體輕飄飄的。</li> </ol> <p>乙、 正念鈴聲</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. S24: 覺得有吹吹大數的聲音，在我耳邊迴盪。</li> <li>2. S17: 聽到教室裏充滿歡笑的聲音。</li> <li>3. S5: 心裡想到正念課程要結束了。</li> <li>4. S15: 在鐘聲響起時，我腦中一片空白。</li> </ol>

課後 省思	1. 本周將小青蛙靜坐的光碟播放改成英語指導語，學生很明顯得較靜不下來，我想是因為對英語指導語不熟悉的關係，不過為了加強學生的英語聽力，需要持續使用英語指導語。
----------	--

教學活動省思札記 (T 六)

週次：第 六 週 (第 11 /12 堂) 日期：10/21. 10/23	
教學 內容	<p>英語教學目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 能辨認並說出數字 1-20 的英文單字</li> <li>2. 能聽懂並回應英語的課室用語</li> <li>3.能使用英語問候彼此</li> <li>4. 能學會英語單字: apple pie/ apple pies / cookie/ cookies/ cola/ tea/ sandwich/ sandwiches</li> <li>5.聽懂並會說出英語句子(1)May I help you?.Yes, please. I want some_____.</li> </ol> <p>正念教學目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課程轉換能迅速靜下心來</li> <li>2. 提升專注力</li> <li>3. 自我察覺力</li> <li>4 感恩的心</li> <li>5. 想法不等於事實的覺察</li> </ol> <p>教學流程：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 專注行走</li> <li>2. 正念鈴聲(聽鐘聲)</li> <li>3. 一分鐘呼吸空檔</li> <li>4. 像青蛙坐定</li> <li>5. 自我關懷</li> <li>6. 食禪-小小美食家 (巧克力餅乾)</li> <li>7. 我是人體小廚師</li> </ol>
學生 反應	<p>上課反應：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 食禪的練習將巧克力餅乾改成葡萄乾，學生因為之前有練習食禪的經驗，這次很快就進入狀況。</li> <li>2. 人體小廚師的練習，學生參與度很高。不過因為上課時間有限，只請幾位學生上台表演，有學生抱怨都沒有輪</li> </ol>

	<p>到他玩。</p> <p>作業心得：（好人好事紀錄單）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. S17：幫忙到垃圾很開心，因為心裡想著可以減少地球的負擔；幫爸爸的忙很有成就感。</li> <li>2. S12：幫忙回收酒瓶，但覺得很臭；幫爸爸按摩，手很痛；幫阿公拿菸，淡菸味讓我不舒服，幫爸爸洗澡很好玩；煮蛋是我很樂意的差事。</li> <li>3. S16：幫妹妹數跳繩，好像在數心跳。我幫忙拖地覺得很開心。</li> <li>4. S12：幫忙掃地，覺得只要掃乾淨就會很快樂。曬衣服的工作，有有時喜歡做，有時不喜歡，但現在我都很喜歡。</li> <li>5. S11：幫忙年老的阿公時，每個動作都要很輕喔！</li> </ol>
課後省思	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本周有進行公開課，就課室觀察表看來，學生的投入情形有兩位老師給 100%，一位老師給 99.3%。</li> <li>2. 教學主任給的回饋是： <ul style="list-style-type: none"> <li>(1)課前的靜心活動，可幫助學生收回下課的心。(2)教學者會隨時利用靜心的時間以英語和學生交談，將英語教學融入正念活動中。(3)教學者與學生互動良好，老師隨時引導學生分享心得，學生均能踴躍發言。(4)由身體動作配合學習內容(正念瑜珈)，學生均能專注於老師的教學。(5)以靜心活動融入課程，值得學習。</li> </ul> </li> <li>3. 修過正念課程的黃老師給的回饋是： <ul style="list-style-type: none"> <li>(1)學生均能投入老師的教學活動。(2)課前靜心活動能引導學生穩定，專注學習。(3)提供學生發表、回答和分享的機會。(4)善用教學媒體，引發學習興趣。</li> </ul> </li> <li>4. 秀過正念課程的王老師給的回饋是： <ul style="list-style-type: none"> <li>(1)善用正念技巧，讓學生靜心，達到準備學習的狀態，提高專注力。(2)善用教學媒體，使學生學習動機提高，在趣味中學習。</li> </ul> </li> </ol>

教學活動省思札記（T七）

週次：	第七週 (第 13 /14 堂)	日期：	10/28. 10/30
教學內容	<p>英語教學目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 能辨認並說出數字 1-20 的英文單字</li> <li>2. 能聽懂並回應英語的課室用語</li> </ol>		

	<p>3.能使用英語問候彼此</p> <p>4. 能學會英語單字: apple pie/ apple pies / cookie/ cookies/ cola/ tea/ sandwich/ sandwiches</p> <p>5.聽懂並會說出英語句子(1)May I help you?.Yes, please. I want some_____.</p> <p>6. 能聽懂課文內容</p> <p>7. 「c」「g」之發音</p>
	<p>正念教學目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課程轉換能迅速靜下心來</li> <li>2. 提升專注力</li> <li>3. 自我察覺力</li> <li>4 感恩的心</li> <li>5. 想法不等於事實的覺察</li> </ol>
	<p>教學流程：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 專注行走</li> <li>2. 正念鈴聲(聽鐘聲)</li> <li>3. 一分鐘呼吸空檔</li> <li>4. 像青蛙坐定</li> <li>5. 艱辛禪(自我關懷)</li> <li>6. 人際互動</li> </ol>
<p>學生反應</p>	<p>上課反應：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. S15 表示他靜坐完，視力變好了！</li> <li>2. S4 表示進行正念鈴聲時，感覺學校鐘聲變好聽了。</li> <li>3. S18 表示靜坐時能聽到自己的心跳聲。</li> </ol> <p>作業心得：（小小情緒播報員紀錄單）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. S12: 雷電交加！每次只要考 99 分，媽媽會說我粗心大意。</li> <li>2. S18: 陰天！考卷發下後，我心碎了，本來可以考 100 分。</li> <li>3. S18: 下雨天！補完英語，我快死了，而且還要上安親班。</li> <li>4. S16: 狂風暴雨！考試因粗心，只考 99 分，我像坐在狼狽的烏雲上，天空正下著大雨，狂風一點也不留情。社會不知道考幾分，很緊張，我覺得很緊張，因為內心正下著綿綿細雨和狂風暴雨，我想大叫：「煩吶！」，而且此時我什麼事都不想做，連大人念我，也不想理會他。</li> <li>5. S17: 大晴天！可以上我最喜歡的體育課，我像浮在水面上，無憂無慮，快樂無比。全家去吃大餐，也讓我覺得內心是大晴天，好像有舒服的陽光照耀在我身上，也興奮的不得了。</li> </ol>



課後省思	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本週進行的艱辛禪因為要配合學生的年紀，是以遊戲的方式呈現，而學生的接受度也很高，但因為上課時間有限，只讓少數幾位學生體驗而已，很可惜！下次應該要設計適合全班性的艱辛禪活動。</li> <li>2. 本週因為是月考前一週，有很多平時考，因此搭配「小小情緒播報員紀錄單」讓學生去覺察自己內心的種種感受。</li> </ol>
------	--

教學活動省思札記 (T八)

週次：第 八 週 (第 15 /16 堂)		日期：11/4. 11/6
教學內容	<p>英語教學目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 能辨認並說出數字 Lesson 1 ~Lesson 3 的英文單字</li> <li>2. 能聽懂並回應英語的課室用語</li> <li>3.能使用英語問候彼此</li> <li>4. 能聽懂並會說出 Lesson 1 ~Lesson 3 的英語句子.</li> <li>5. 能聽懂 Lesson 1 ~Lesson 3 課文內容</li> <li>6. Lesson 1 ~Lesson 3 日常生活對話</li> <li>7. 能分辨 Lesson 1 ~Lesson 3 的發音與吟唱韻文歌曲</li> </ol> <p>正念教學目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課程轉換能迅速靜下心來</li> <li>2. 提升專注力</li> <li>3. 自我察覺力</li> <li>4 感恩的心</li> <li>5. 想法不等於事實的覺察</li> </ol> <p>教學流程：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 專注行走(校園行禪)</li> <li>2 正念鈴聲(聽鐘聲)</li> <li>3 一分鐘呼吸空檔(像青蛙坐定)</li> <li>4.內心天氣播報員</li> </ol>	
學生反應	<p>上課反應：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 最後一堂課讓學生做校園行禪，他們非常的喜歡這活動，但因為年紀尚小，當我要求他們「禁語」行禪校園時，幾乎沒有人做到，他們還是讓忍不住想說話。</li> <li>2. 學生希望能再做一次冰淇淋食禪，因此最後一堂課，我獎勵全班孩子喝冰淇淋紅茶，學生異常的興奮，但也很認真的進行飲食正念之練習。</li> </ol>	

	<p>作業心得：（上課回饋單）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. S18:全部的正念活動都很喜歡，最喜歡飲食正念，希望以後可以繼續上正念融入的課程。</li> <li>2. S17:感謝老師給大家如此寶貴的一刻。</li> <li>3. S16:我希望一直可以做正念練習唷！</li> <li>4. S1:我感覺坐正念練習時，是非常安靜的，如果一不小心分心了的話，自己會知道。</li> <li>5. S2:因為正念鈴聲和專注呼吸把我的專注力變好了，老師也把我的英文教得很好。所以我很開心。</li> <li>6. S3:我希望可以一直上正念的課，老師謝謝您，真捨不得課程要結束了！</li> <li>7. S8:覺得心很靜，四周四乎都沒有人，這個方法可以和別人分享。</li> <li>8. S23:因為我覺得我每次練習完正念以後，再次睜開眼睛，一看到作業就感覺全部都會了耶！</li> </ol>
課後省思	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 短短的八週課程，轉眼間就結束了，學生的表現比我預期好上太多了。當我看著他們練習正念時，那無比認真的神情時，我內心感動萬分，我想若這短短的八週正念融入課程，能撒下一些些正念的小種子在他們心中的話，總有一天，他們會在適當的時機，開出專屬於他們的燦爛花朵。而正念的融入課程也不會隨著實驗課程的結束，就畫下休止符，這會是個美麗的開端，我期許自己莫忘初衷，給予孩子一個快樂的童年。</li> </ol>

## 家長回饋單

非常感謝班導師、各位家長以及孩子們的支持與配合，我們的正念實驗課程已圓滿結束，但這並不意謂著孩子將要停止練習專注當下與覺察自己，我仍會繼續帶領孩子培養正念精神，我將會將這段時間上課的量化數據與質性資料做成學術研究，探討出國小階段適合使用的正念課程方案，再繼續於教育現場貢獻所學。能有幸帶領這群可愛的孩子一起成長，真是一種福氣。感恩您！

~~家長分享區~~

家長簽名:\_\_\_\_\_

### 家長回饋單彙整紀錄

1. 有家長表示感謝研究者和導師讓孩子有機會接觸正念課程，雖然上的時間不長，但其子女在沒有校外補習英語的情況下，英文成績算不錯的。
2. 也有家長很驚訝自己的小孩居然能靜的下來；有些家長認為專注力乃是學習成敗的指標，感謝研究者和導師的教導，獲益良多。
3. 更有一些家長提到孩子回家會與他們分享正念上課的過程和心得，頗能增進親子關係。