

# 臺北市 110 年度高級中等以下學校「快樂科學宅心安」線上課程推廣簡章

## 一、依據

- (一) 臺北市政府教育局及所屬學校推動 110 年師生心理健康年實施計畫
- (二) 臺北市國民中小學卓越科學教育計畫

## 二、目標

- (一) 推廣「快樂科學宅心安」線上正向情緒課程，讓學生於居家防疫期間維持人際互動與社會連結，促進身心健康。
- (二) 透過線上課程的推廣，推動學生正念思考、培養成長性思維以及放鬆呼吸，使學生能夠紓解壓力、穩定情緒。
- (三) 鼓勵學生自主參與正向情緒活動，並讓學生及家長在家能夠一起進行，增加與家人的互動。

## 三、對象：高中、國中及國小學生。

## 四、辦理單位

- (一) 主辦單位：臺北市政府教育局
- (二) 承辦單位：臺北市大安區金華國民小學

## 五、實施方式

- (一) 活動期間：110 年 7 月 13 日（星期二）至 8 月 31 日（星期二）。
- (二) 請高中、國中及國小學生於活動期間以「臺北市校園單一身份驗證帳號」至臺北酷課雲登錄本課程（加入此課程）。課程連結如下：  
<https://ono.tp.edu.tw/course/808658>
- (三) 請學生於活動期間至臺北酷課雲修習本線上課程，並完成課後學習單或作業再上傳。
- (四) 活動結束時每個單元課程講師將依據學生完成的作業單，選出前三名並給予禮券獎勵。

## 六、實施內容

主題	單元	課程內容簡介	作業	課程講師
放鬆	肌肉放鬆 動一動	防疫期間壓力累積，以及久坐窩在電腦及電視前，缺乏伸展及放鬆，使得肩頸痠痛。本節課透過簡單的活動，帶著你一起放鬆臉部肌肉，以及肩頸肌肉。	A4 單面報告，其中包括： 1. 練習時的照片 2. 150 字左右的心得或感想。	明德國小 謝依臻老師
放鬆	放鬆從呼 吸開始	簡單紓壓的方式不但有助於轉移情緒、放鬆身心，也有助於正向情緒與專注力的培養。本節課將教你透過「腹式呼吸」學習如何專	A4 單面報告，其中包括： 1. 練習時的照片 2. 150 字左右的心得或感想。	明德國小 謝依臻老師

		注在當下的吸氣和吐氣之中，調整呼吸，減緩壓力。		
放鬆	疫情之下的自我價值	透過沉思與放鬆，紓解疫情之下的挫折與壓力，並以利他行為找到屬於自我存在的價值。	寫下放鬆與沉思之後，所做的行動及心得，並放上照片或其他佐證資料。	萬芳高中 吳慧貞老師
放鬆	All Emotions are OK, yoga can help. 瑜珈與情緒	Mala 老師會示範一些簡單的瑜珈技巧，透過一些活動，學習如何與我們所有的情緒相處。	A4 單面報告，其中包括： 1. 練習時的照片 2. 150 字左右的心得或感想。	臺灣大學 Malabika Das 教授
身心平衡	Intro to Yoga, Small Breath Exercise 瑜珈與呼吸	Mala 老師會向大家介紹如何善用瑜珈中的呼吸技巧，釋放、更新和恢復我們自己。	A4 單面報告，其中包括： 1. 練習時的照片 2. 150 字左右的心得或感想。	臺灣大學 Malabika Das 教授
身心平衡	動滋動滋!! 讓你 Good Good Good!!	運動是最棒的紓壓方式，透過簡單的三個體操動作(單腳站立/起立蹲下/躍起旋轉)，放輕鬆動起來，讓你頭腦靈活，身體 Good Good Good!!	1. 練習三個體操動作的練習照片 2. 完成運動學習單	新生國小 林智煒主任
身心平衡	以「正念」鍛鍊專注	「專注」有助於學習表現，顯著地提升做事效率，是成功的重要因素。本課程將透過生活化的正念訓練，鍛鍊大腦，提升專注力。	1. 回顧課程裡感官體驗訓練，並覺察自己在開始前跟結束後有什麼差別？ 2. 完成 10-20 分鐘的提升「專注力」的正念飲食練習，覺察自己在開始前跟結束後有什麼差別？	百齡高中 翁憲章主任
成長	相信我可以~認識	認識並學習分辨成長型思維與固定型思維的差異，了解大腦就	完成作業練習單完成「作業練習單~相	明德國小 張淑瓶老師

	成長型思維	像肌肉一樣是可以鍛鍊的，大腦神經元在挑戰與學習中，不斷的被鍛鍊而有所發展，能力也隨之增強。	信我可以~認識成長性思維」	
成長	我可以！建構成長型思維	從科學角度讓學生瞭解大腦可塑性及成長型思維，藉由互動方式分辨成長型思維，並學習善用「還(yet)」的力量塑造成長型思維。	完成「建構成長型思維學習單」，並寫下學習的心得。	介壽國中 陳淑君老師
成長	心態知多少~認識成長思維	說明定向型思維跟成長型思維的不同，藉由鈴木一朗的故事，練習分辨兩種思維，並學習轉換原有的思維模式。	1. 我的夢想一文中的關鍵字 2. 一個轉換思維的句子	大同高中 周明蓓主任

#### 七、獎勵方式：

- (一) 每個單元依據學生於活動期間參與課程及作業表現評選出前三名（依據學生於臺北酷課雲以本人帳號登入繳交之作業）。
- (二) 於活動結束後兩週內公布得獎學生名單並給予 300 元的禮券獎勵，由得獎學生就讀學校協助轉交學生。

#### 八、預期效益

- (一) 學生自主參與「快樂科學宅心安」線上正向情緒活動，藉由線上課程促進學生正向身心健康，並增進學生與家人互動。
- (二) 教師能夠運用線上課程的資源，將「快樂科學宅心安」的課程活動融入個人的實體或遠距課程。