



Lesson 1.1: 課前問卷

課程完成後，你希望能夠...

我部份的強項...

我會在什麼時間練習? (星期/時間)

我會在那裡練習?



Lesson 1.2: 練習紀錄 Practice Log

正式練習

日期	體驗 + 體會
星期一	
星期二	
星期三	
星期四	
星期五	
星期六	
星期日	

非正式練習

情境	打算運用在觀前的 感受/想法/感覺/情緒	運用在觀時/後的 感受/想法/感覺/情緒



Lesson 1.3: 靜態在觀是什麼?

