

新北市113 學年度正念教育教師初階研習實施計畫

壹、依據：

- 一、 教育部 108 年 6 月 12 日臺教學(二)字第 1080083209 號「品德教育促進方案」。
- 二、 111 年 7 月 20 日臺教學(二)字第 1112804009B 號函訂定「教育部生命教育推動方案」。

貳、目的：

- 一、 以正念引導教師與學生有關生命教育體驗，提升自我察覺及專注能力。
 - 二、 提昇教師的情緒覺察能力，協助教師發展從內而生的安適。
 - 三、 提供正向行為支持策略，協助教師排解學生情緒困擾，提升教師班級經營知能。
 - 四、 透過實做、討論與修正，協助教師自我身心照顧、深化正念基礎理念與發展出適合自己班級的正念訓練方案，提升學生的專注力與情緒調節力。
- 參、參加對象：邀請全國任教於幼兒園、國小、國中、高中且對正念有興趣之教師。
- 肆、研習方式：採線上辦理，使用Google Meet會議室，開課前將公告於建國國小學校網頁。
- 伍、報名方式：至全國教師在職進修網報名（自11月21日開始報名，可至建國國小校網查詢課程代碼）。

伍、辦理時間：113年12月14日（星期六）

陸、課程內容：

時間	主題	講師
上午 9：00～12：00	正念在校園教師的運用	張振興正念資深顧問 正念心教育創辦人 北科大 EMBA 助理教授 台灣正念工坊首席講座
下午 12：00～1：30	正念午餐，休息	
下午 1：30～3：10	英國「活在當下」正念與幸福體驗課	卓翠玲資深心理師 正念助人學會常務理事 英國「活在當下」正念與幸福課講師訓練師 彰師大輔導與諮商學系講師
下午 3：20～4：30	校園正念教學實務	蔡佩真深美國小教師 正念減壓認證講師

		MISP Paws b 認證教師 基隆市 107 年 SUPER 教師 基隆市 105 年特殊優良教師
--	--	---

柒、全程參與之教師可獲核6小時研習時數，遇假日則核予公假補休惟課務自理。

捌、經費：由教育局補助款支應各項費用(如附件)。

玖、獎勵：

承辦學校校長部分依「公立高級中等以下學校校長成績考核辦法」第7條第2項第3款之第2目嘉獎1次，教師部分依「公立高級中等以下學校教師成績考核辦法」第6條第2項第3款之第10目予以敘獎，敘獎額度及人數依「新北市政府所屬各級學校及幼兒園辦理教師敘獎處理原則」附表第2項第2款，工作人員嘉獎1次以4人為限，含主辦1人嘉獎2次。教師部分由學校依相關規定辦理敘獎，承辦學校校長部分由本局統一辦理敘獎。

拾、預期成效：

一、教師應用正念之體驗活動落實推動素養教育，完成行動教案之執行，提供經驗分享，建立與塑造品格教育推動模式，建立以學生為主體的校園學習環境。

二、將品德及生命教育列為素養學習重視的一環，深耕與推廣品德教育及生命教育價值，形塑學生良好的品德楷模及生活價值建立。

三、推展正念與提升教師正念正確概念，期待教師學會正念，減輕壓力和倦怠，工作效率提高，獲得親師情感支持，有更好的課堂管理。

四、提供正念教學探究，引導學生學習正念提升專注力、改善社交情緒技能。

拾壹、本計畫奉准後實施，修正時亦同。