

新北市113 學年度正念教育教師進階研習實施計畫

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适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、承辦學校：新北市鶯歌區建國國民小學

伍、辦理時間：114年2月6日（星期四）上午9時至下午4時40分

陸、研習地點：新北市立中和高級中學5樓會議室(新北市中和區連城路460號)

柒、報名方式：至全國教師在職進修網報名（自114年1月6日至1月31日截止，且額滿即止，課程代碼請至承辦學校網站查詢。）。

捌、課程內容：

時間	主題	講師
8:30-9:00	報到	
9:00-10:20	正念在教學上的應用及推廣	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
10:30-12:00	教師情緒與壓力管理	林宇軒講師 正念心教育約聘講師 正念減壓師資培訓 志祺七七團隊企劃
12:00-13:00	正念午餐，休息	
13:00-14:20	教師自我關愛與照顧	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
14:35-16:40	校園教師挫折復原力	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

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。

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。