

新竹市北區民富國小「正念教育」教師研習實施計畫

一、研習目的：

- (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。

二、主辦單位：新竹市政府、財團法人金鴻兒童文教基金會、中國青年救國團總團部

三、承辦單位：救國團新竹團委會

四、協辦單位：台灣正念工坊、正念心教育、新竹市北區民富國民小學

五、研習時間：114年8月25日(一)8:30-16:30

六、研習對象：本市各國民中小教師 60-80 位

七、活動地點：新竹市北區民富國小視聽教室

八、研習方式：採實體辦理

九、報名方式：為利課前資料準備，請於8月15日(五)前上研習護照報名。

十、課程內容：

時間	內容	講師	備註
08:30-08:50	報到		
08:50-09:00	始業式暨會務說明		1. 主辦單位致詞 2. 會務說明 3. 合影
09:00-10:30	正念在校園教師的運用	張振興講師	
10:45-12:00	正念情緒管理與紓壓	蔡佩真講師	
12:00-13:00	午餐		
13:00-14:20	校園正念溝通	張振興講師	
14:35-15:50	國小校園正念教育實務運用 國小情緒大腦的七節課介紹	蔡佩真講師	
16:00-16:30	結業式暨綜合座談		
16:30-	賦歸		

※正念講師為暫訂，將於確認辦理後，即邀請正念老師以利安排課程。

十一、研習經費：由金鴻基金會補助。

十二、預期效益：

- (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。

十三、附則：

- (一)全程參與之教師可獲核 6 小時研習時數。
- (二)本計畫經校長核可後實施，修正時亦同。

(附件)

「正念教育」教師研習實施計畫講師簡介

序	姓名	簡介
1	張振興	※正念心教育創辦人 ※正念資深顧問 ※北科大 EMBA 助理教授 ※台灣正念工坊首席講座
2	蔡佩真	※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 ※深美國小教師