

112 學年度辦理「生命教育、幸福有品校園」融合正念教育研習實施計畫 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、運用正念引導教師與學生有關生命教育之體驗，提升自我察覺及專注能力。
- 二、提昇教師的情緒覺察能力，激發教師教學輔導潛能，開發內在正向能量，實現自我。
- 三、正向行為支持策略，協助老師排解學生情緒困擾，提升教師班級經營之素養。
- 四、提升教師自我察覺能力。支持教師，協助教師發展從內而生的安適，增加對生活與學生問題的解決能力。
- 五、透過實做、討論與修正，協助教師自我身心照顧、深化正念的基礎理念與初步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、研習地點：線上研習-一日線上正念工作坊

伍、辦理時間：112年12月10日

陸、課程內容：

時間	主題	講師
上午 9：00～12：00	正念自我照顧與關懷	張振興資深正念顧問
下午 12：00～1：00	正念午餐，休息	
下午 1：00～1：50	校園正念教學實務	張杏合老師 彰化縣孝忠國小
下午 2：00～2：50	正念與情緒管理(一)	石世明臨床心理師
下午 3：00～4：00	正念與情緒管理(二)	石世明臨床心理師

柒、經費：由教育局補助款支應各項費用(如附件一)。

捌、宣傳方式：由教育局發電子公文至新北市學校各級學校，邀集有興趣學校，加強宣導。

玖、獎勵：

- 一、每場參與之教師及公務人員可獲核實參與研習進修時數。如遇假日參與則核與公假補休惟課務自理。(參與之教師由教育局核予教師研習時數；公務人員則由系統核予研習時數)
- 二、承協辦學校校長部分依「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 款第 2 目，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 款第 2 目予以敘獎，承辦學校相關承辦人員依據「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 4 條第 2 款，執行專案計畫績效優良，主要策劃人嘉獎 2 次，餘協辦及督辦五人依功績程度嘉獎一次。教師部分由學校依相關規定辦理敘獎，校長部分函報本局人事室辦理敘獎。

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。