

## 112 學年度辦理體育教師「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：全市任教於國小、國中、高中體育教師。

肆、研習地點：新北市立中山國小 視聽教室(新北市板橋區大觀路二段59巷31號)

實體研習-一日實體正念工作坊

伍、辦理時間：113年5月14日(星期二)上午9時至下午4時。

陸、課程內容：**主題：正念靜觀，師生都用得上的心腦核心訓練**

預估開始	預估結束	預估時間	預定子主題	預定內容
09:00	09:15	00:15	開場	
09:15	10:30	01:15	正念基礎和玩轉注意力	正念概介 正念的基礎：注意力 初步體驗
10:30	10:45	00:15	靜觀休息	
10:45	12:00	01:15	師生都用得上的心腦核心訓練	正念在體育運動領域之應用 在教師自身和學生引導之應用
12:00	13:00	01:00	正念午餐	
13:00	14:15	01:15	和焦慮及壓力共處	不同的心智存在模式 正念地和焦慮及壓力共處
14:15	14:30	00:15	靜觀休息	
14:30	15:45	01:15	正念地善巧回應事件	慣性的反應和正念地回應 整合應用
15:45	16:00	00:15	結尾	

柒、經費：由教育局補助款支應各項費用。

捌、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(含校長)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5人依功績程度嘉獎1次。教師部分由學校依相關規定辦理敘獎，校長部分提報本局人事室辦理敘獎。

玖、預期成效：

一、讓體育老師認識：

1. 正念的基本概念和操作
2. 正念方法在減壓領域和運動心理學領域的發展。
3. 正念在運動和體育訓練中的應用。
4. 正念在教育 and 教師教學領域的應用
5. 提供實用的正念練習和技巧，協助老師提升自我覺知的能力
6. 在教學現場情緒事件時，並將其應用於自身和教學實踐中。

拾、本計畫奉准後實施，修正時亦同。