110 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、教育部 107 年 8 月 23 日臺教學(二)字第 1070141612 號「生命教育中程計畫(107 學年度－111 學年度)。

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，開發內在正念能量，實現自我。

三、 正向行為支持策略，協助老師有效排解學生情緒困擾，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、 透過大量實做、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，有效提升學生的專注力與情緒調節力。

參、參加對象:

一、邀請新北市有興趣高國中小學校預計 5 所(雙峰國小、育德國小、厚德國小、新興國小、建國國小)。

二、共 3 類課程(平日研習推廣課程 3 小時、假日一天 6 小時、寒暑假 2 天共 12 小時)及能配合課程有體育班(運動代表隊)之學校預計 4 所(安溪國中、鶯歌工商、明德高中、厚德國小)參與。

肆、研習地點:

由接受邀請或申請之學校提供實體研習場地(須配合當時疫情管制容留人數)，若因疫情因素亦須有能力因應轉成線上課程等規劃。

伍、辦理時間及時人數:

一、正念靜觀教育導入及宣導課程半日共5場次(時間由申請學校與台灣正念發展協會訂定，並回報本局發文供全市教師研習)

二、

(一)、半日宣導課程:預計110年10月18日起至111年7月30日止，每場次預計150人。5場次

(二)、一日宣導課程:預計110年11月27日、111年1月，每場次預計150人。1場次。

(三)、二日宣導體驗課程:預計110年10月18日起至111年7月30日止，每場次預計150人。1場次

(四)、體育班(運動代表隊)學生之青少年靜觀課程:預計110年10月18日起至111年7月30日止，每校次預計50人。預計4校，10週，每周1場次1小時。

陸、課程內容:

預計課程:如附件(一)

柒、經費：

本案相關之費用外聘講師由台灣正念發展協會負責支援，由教育局補助經費；場地費、各承辦學校行政、資料影印費…等，由各校自籌。

捌、主辦單位:新北市政府教育局

玖、協辦單位:新北市鶯歌高級工商學校

拾、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。

拾壹、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1項第5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。

拾貳、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，期待教師認識正念，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、改善認知能力與社交情緒技能。

拾叁、本計畫奉准後實施，修正時亦同。