

114 學年度桃園市政府教育局

辦理「探尋內在的覺察力」教師研習營培力計畫

壹、計畫依據：依據教育部國民及學前教育署補助桃園市政府教育局技術與職業教育獎勵案辦理。

貳、目的：

近年教師面臨備課量高、行政負荷、家長溝通與班級經營壓力，易出現情緒耗竭與專業效能下降。本計畫以科學化的正念減壓（呼吸調節、身體掃描）與證據基礎的情緒調適策略（情緒覺察、認知重評、壓力回復力）為主軸，協助教師穩定情緒、提升教學專注與班級經營品質。

參、辦理單位

- 一、指導單位：桃園市政府教育局。
- 二、主辦單位：桃園市立中壢商業高級中等學校。
- 三、協辦單位：桃園市課程發展與精緻教學中心、桃園市立觀音高級中等學校。

肆、活動內容：

- 一、時間：114 年 11 月 14 日（星期五）～11 月 15 日（星期六）09:00-16:00
- 二、地點：桃園市立觀音高級中等學校一樓藝文中心（詳見捌、場地位置圖）。
（桃園市觀音區中山路二段 519 號）

三、講師：

- 1、釋見護法師（美國加州大學聖地牙哥分校人工智能博士）。
- 2、張桂芬引導師（朝邦文教基金會董事暨核心引導師）。

四、流程：

時間	課程內容	
	11 月 14 日（星期五）	11 月 15 日（星期六）
08:30-09:00	開放入場	
09:00-09:20	長官致詞	
09:20-10:10	建立「內在穩定力量」	轉變觀念的實踐
10:10-10:30	中場休息	
10:30-11:30	身心穩定的實用方法	問題辨識與解決的實作
11:30-12:00	提問與互動	發表與互動
12:00-13:30	午餐與交流	
13:30-15:30	open space 引導與討論	世界咖啡館 引導與討論
15:30-16:00	深度對話與分享	
16:00	賦歸	

五、課程設計與模組

模組 A：情緒穩定基礎

- 1、呼吸調節：學習以呼吸節律穩定生理喚起
- 2、身體掃描：提升身體覺察、辨識壓力訊號
- 3、情緒是暫時的：認識情緒波動與回復曲線
- 4、二次打擊效應：避免自責/抱怨加重壓力

模組 B：認知重評與期望管理

- 1、情緒≠自我：將情緒與自我價值切割
- 2、認知重評：用多元視角重看事件
- 3、現實化期望：調整對學生/同事/家長之不切實際期待

模組 C：教學場域應用

- 1、班級情緒微活動：呼吸、伸展、情緒語彙卡
- 2、個案演練：學習動機低落、干擾行為、同儕衝突/霸凌、家庭壓力

伍、參加對象：本市各級學校教師，名額：60 人。

陸、報名方式：

- 一、請至 Google 表單填寫報名：<https://forms.gle/uzjiKEbir5ixgWxt5>。
- 二、研習時數於「全國教師在職進修資訊網」如實核發，請參與研習教師務必確實簽到、簽退。

柒、注意事項：

- 一、本案所需經費由 113 年度國教署補助桃園市政府教育局辦理技術與職業教育獎勵案相關經費項下支應。
- 二、請各校惠予出席教師公(差)假，相關費用由各校依規定支應。
- 三、為響應節能減碳，建議參加人員搭乘大眾交通工具、自備環保用具。
- 四、若有課程異動或相關資訊將由報名填留之 e-mail 通知。
- 五、聯絡資訊：桃園市高級中等學校課程發展與精緻教學中心課程輔導員沈如雯。
 1. 桃園市課程發展與精緻教學中心(03) 3946001 #6042
 2. 桃園市課程發展與精緻教學中心官方信箱：tyct@tysh.tyc.edu.tw。

捌、場地位置圖：

1F 藝文中心

