

**114 學年度教育部高中優質化暨數位前導學校
【生命教育與社會情緒學習－正念減壓工作坊】實施計畫**

壹、計畫依據：

- 一、依據新北市 114 年 8 月 5 日新北教中字第 11415384001 號辦理。
- 二、依據本校 114 學年度十二年國民基本教育課程綱要前導學校計畫辦理。
- 三、依據本校 114 學年度高級中等學校在地就學大聯盟計畫。

貳、計畫目的：

- 一、因應十二年國民基本教育課程綱要之推動，促進校際互助與聯盟協作。
- 二、透過增能工作坊，提升跨區協作學校課程發展品質，並達成跨主題觀摩之目的。

參、辦理單位：

- 一、指導單位：教育部國民及學前教育署、新北市政府教育局
- 二、主辦學校：新北市立北大高級中學
- 三、協辦單位：台灣正念工坊

肆、研習時間與地點：

- 一、活動時間：
 - (一) 場次一：114 年 9 月 18 日 不捲入情緒的練習
 - (二) 場次二：114 年 10 月 2 日 正念溝通
 - (三) 場次三：114 年 11 月 6 日 自我接納
 - (四) 場次四：114 年 12 月 11 日 與壓力共處
 - (五) 場次五：115 年 1 月 8 日 運動按摩實作
- 二、活動地點：本校三樓大會議室(新北市三峽區大義路 277 號)。

伍、活動流程：詳見附件 1。

陸、參加對象：

- 一、114 學年受高中優質化輔助方案補助。
- 二、114 學年受高中優質化輔助方案(含十二年國民基本教育前導學校)補助學校
- 三、有興趣之高中(職)、鄰近國中小教師，採先報名先錄取方式，共計 30 名。

柒、報名方式：

- 一、全國教師在職進修網：
 - (一) 場次一課程代碼：5184615
 - (二) 場次二課程代碼：5184620
 - (三) 場次三課程代碼：5184622
 - (四) 場次四課程代碼：5184627
 - (五) 場次五課程代碼：5205016
- 二、報名時間：即日起至該場次研習前一日 16:00 止。
- 三、完成研習並簽到退，各場次核發研習時數 2 小時。

捌、活動經費：本案經費由主辦學校 114 學年度高中優質化及教育部前導學校計畫及 114 學年度高級中等學校在地就學大聯盟計畫項下支應。

玖、其它事項：

- 一、事後由主辦學校統一至教育部全國教師在職進修資訊網系統登錄研習時數，全程參與者每場活動給予研習時數 2 小時。
- 二、請各校惠予參與人員公(差)假出席及課務排代。
- 三、本校車位有限不提供停車，敬請搭乘大眾運輸、自備環保餐具。
- 四、建議攜帶：水壺、瑜珈墊、坐墊、薄外套或蓋毯、筆、手帕或毛巾
- 五、如有疑問請洽：輔導組長黃伊崙，聯絡電話：02-26742666#501，電子信箱：counsel@bdsh.ntpc.edu.tw。

拾、本計畫如有未盡事宜，得另行補充公告之。

附件 1：

【生命教育與社會情緒學習－正念減壓工作坊】流程表

地點：本校三樓大會議室			
日期	時間	課程內容	主持人／分享者
114 年 9 月 18 日 代碼：5184615	12:50-13:00	報到	
	13:00-15:00	不捲入情緒的練習 (呼吸覺察、正念飲食、身體掃描)	台灣正念工坊 基隆深美國小 蔡佩真老師
	15:00~	賦歸	
114 年 10 月 2 日 代碼：5184620	12:50-13:00	報到	
	13:00-15:00	正念溝通 (靜坐慈心、身體掃描或行走)	台灣正念工坊 基隆深美國小 蔡佩真老師
	15:00~	賦歸	
114 年 11 月 6 日 代碼：5184622	12:50-13:00	報到	
	13:00-15:00	自我接納 (正念伸展、呼吸空間)	台灣正念工坊 基隆深美國小 蔡佩真老師
	15:00~	賦歸	
114 年 12 月 11 日 代碼：5184627	12:50-13:00	報到	
	13:00-15:00	與壓力共處 (正念伸展、靜坐慈心)	台灣正念工坊 基隆深美國小 蔡佩真老師
	15:00~	賦歸	
115 年 1 月 8 日 代碼：5205016	12:50-13:00	報到	
	13:00-15:00	運動按摩實作 (筋膜放鬆、肌力伸展)	新北市立北大高中 許惟捷主任
	15:00~	賦歸	