

國小正念課程內容

目的

經過數十年的科學實證研究發現，正念(mindfulness) 教育不但被證實可以有效提升兒童專注力、幫助兒童降低焦慮、憂鬱、減少人際衝突與問題行為。當老師學會正念時，他們不僅可以獲得個人的好處，如減輕壓力和倦怠，在他們的學校也是如此。在隨機對照試驗中，學習正念的老師報告說他們的工作效率更高，並有更多的親師情感支持，和更好的課堂管理。

活動內容

第一學期：基礎課程(Fundamental)，分成基一課程與基二課程，合計 48 小時。

| | 基一課程：基礎正念練習 | 基二課程：基礎正念校園課程 |
|------|--|--------------------------------------|
| 核心目標 | 教師能了解與運用正念，學習以正念為基礎的身心照顧方法、進而運用到教學領域。 | 教師學習正念校園教學的方法、核心概念與學習單設計，促進學生身心健康發展。 |
| 進行方式 | 1.基礎五日課程：每次 6 小時，共 5 天，合計 30 小時。 2.一日深化課程：共 6 小時。 | 每次 4 小時，共 3 次，合計 12 小時。 |
| 授課老師 | 胡君梅+助教 1 人 | 吳佩玲+助教 1 人 |
| 合計時數 | 36 小時 | 12 小時 |

基一課程：基礎正念練習

- ◆ 核心目標：
先照顧好自己才能照顧學生。支持老師，讓老師內在有一個安全網，協助老師發展從內而生的安適，進而增加面對忙碌教學生活與面對學生問題的能力。
- ◆ 進行方式：
1.基礎五日課程：每次 6 小時，共 5 天，合計 30 小時。
2.一日深化課程：共 6 小時。
- ◆ 授課老師：胡君梅及助教
- ◆ 正念基礎五日課程主題：
第一天：溫柔，從對自己開始
第二天：身與心的交互作用
第三天：開心，未必需要外求
第四天：面對困難情緒的自我照顧
第五天：由裡而外的安穩力量
- ◆ 一日深化課程主題：登入內在強大力量

基二課程：基礎正念校園課程

- ◆ 核心目標：
將正念教育透過系統學習的方法，讓教師、學生能覺察情緒跟身心的關係，更有專注力

和能力去注意、認識和管理情緒，可以做更好的決定，創造出班級最佳的友善環境。

- ◆ 進行方式：經由教案、影片和學習單的分享、討論、示範與演練等方式進行。每次 4 小時，共 3 次，合計 12 小時。
- ◆ 授課老師：吳佩玲及助教 1 人。
- ◆ 每次主題：
第一次：正念在校園的運用及系統性的課程規劃
第二次：以身體/情緒注意力/為主題的課程實作
第三次：討論運用正念方法的班級活動

第二學期：進階課程(Advanced)，分成密集課程、期中學員進班實作、團體督導，合計 39 小時。

- ◆ 核心目標：
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。
- ◆ 授課方式：
1、寒假三日密集課程--前二日「二日正念深化工作坊」著眼於教師本身正念能力的深化；第三日「校園課程設計與操作」著眼於如何把正念帶給學生。
2、團體督導課程--課前閱讀以《像青蛙坐定》、《正念自學全書》二書為主要教材；《正念療癒力》、《老師，帶領我們靜心吧》為選擇教材，結合理論、實務操作與經驗整合。
- ◆ 授課老師:胡君梅、吳佩玲、助教

密集課程

一、寒假三日密集課程：合計 18 小時。

| | 第一天 | 第二天 | 第三天 |
|------|----------|-------------|-----------|
| 上午課程 | 進階身體的覺察力 | 進階想法的覺察力 | 校園課程設計與操作 |
| 下午課程 | 進階情緒的覺察力 | 進階複雜環境下的覺察力 | |
| 合計時數 | 6 小時 | 6 小時 | 6 小時 |
| 講師 | 胡君梅 | 胡君梅 | 吳佩玲 |

團體督導：運用、落實與督導

- ◆ 核心目標：在班級開始正念課程的實作與討論，協助老師落實自己的正念訓練方案，透過團體督導提升帶領能力並彼此學習。
- ◆ 授課方式：
(1)這段期間教師將在各自的班上，進行數週主題課程的實習教學。教師於授課過程中進

行教學紀錄。

(2)3 次團體督導，週六 9：30~17：30，每次 7 小時，合計 21 小時。

A.課前閱讀以《像青蛙坐定》、《正念自學全書》二書為主要教材；《正念療癒力》、《老師，帶領我們靜心吧》為選擇教材，結合理論、實務操作與經驗整合。

B.課程中學員將正念運用於課堂之心得分享與討論。(教學紀錄)

C.學員提出自訂之進班教學課程規劃進行討論。

◆ 授課老師：吳佩玲

第三學期：實施正念課程，進行班級密集課程實務操作、督導及發表教學成果，合計 47 小時。

◆ 核心目標：教師能持續正念自我練習、將正念課程應用於教學課程及了解課程實施效益。

◆ 授課方式：

1、(暑假)三日正念校園進階課程：每日上課 6 小時，合計 18 小時。

依照學生或班級之不同發展需要，課程設計結合實務操作、整體運用與經驗整合；進行方式為活動操作、影片分享、練習實作與帶領討論。

主題一：與身體覺察/慈心相關的實作練習

主題二：與情緒相關的實作練習(包含雪花靜心瓶的操作與運用)

主題三：與想法/行為相關的實作練習

主題四：以「煩惱」、「面對困難」、「正念考試」等相關的實作練習

主題五：學員實際討論及操作課程規劃與內容，以分享、討論、示範與演練等方式進行。

*授課老師:吳佩玲+助教 1 人+學長姐 2 人

2、實習督導：

(1)這段期間教師將在各自的班上，進行數週主題課程的實習教學。教師於授課過程中進行教學紀錄。

(2)針對此時期教師授課的狀況提供學員個別督導 2 小時(現場觀課 1 小時、課後討論 1 小時)。

(3)團體督導 3 次，每次 7 小時，合計 21 小時。

*授課老師:吳佩玲

3、一日教學分享會暨成果發表會，合計 6 小時。

講師介紹

胡君梅

※現任：華人正念減壓中心 創辦人兼執行長

※雙碩士:政治大學宗教研究所碩士、國立台北教育大學心理與諮商研究所碩士

※經歷：

國內首位完成麻州大學醫學院正念中心(CFM)認證之正念減壓導師暨師資培訓師

卡巴金博士正念巨著《正念療癒力》與麻大正念中心執行長薩奇博士巨獻《自我療癒正念書》譯者

吳佩玲

※學經歷

國立台北護理健康大學生死教育與輔導研究所碩士
現為華人正念減壓推廣協會秘書長、專業社會工作師

※正念相關經歷

美國 Mindful Schools 課程訓練(2014)
美國麻州大學醫學院正念中心北京七日專訓(2013)
英國牛津正念中心正念認知治療 (MBCT) 師資四階段訓練

※2013 年起進入台灣北區校園實施正念教育課程，歷經 2 所國小 1~6 年級、3 所國中，分別入班授課或偕同授課 6 至 12 週，每堂課 40 分鐘，約計 3000 人次。

※華人正念減壓推廣協會【兒童正念夏令營】1~5 屆(小一~國中)

※輔導經歷

單親家庭及家庭暴力服務、悲傷輔導、正念兒少諮詢、直接服務及團體工作督導