附件一：「師資培訓課程說明」申請表

|  |
| --- |
| 【正念教育校園推廣計畫】**正念教育「種子教師培訓課程說明會」申請表** |
| 活動說明 |
| 【課程內容】 簡述正念的意義，並帶領正念練習，課程針對尚未接觸過正念的老師們所設計，在2小時中體驗正念。【執行期間】　113年4月1日至10月31日。【報名日期】　申請期間：即日起至113年4月30日(二) 23:59截止。【報名資格】1.位於台北市及新北市之國小、國中以及高中。2.得以學校、教師社群或個人為單位報名參加。【報名簡章】　簡章下載：<https://reurl.cc/ROZMEr>【報名方式】 請下載填寫附表一申請表，並Email至[mcutmindfulness@gmail.com](file:///C%3A%5CUsers%5CUser%5CDesktop%5Cmcutmindfulness%40gmail.com)，標題為「種子教師培訓課程體驗研習—ＯＯＯＯ學校名稱」。 |
| 報名資料 |
| 學校名稱 |  |
| 學校地址 |  |
| 申請人 |  | 職稱 |  |
| 連絡電話 |  | 電子郵件信箱 |  |
| 預計參與人數 | 說明：若報名人數未滿15人，將併校辦理。 |
| 申請時段 | 填寫範例：3/29(五) 14:00-16:004/10(三) 10:00-12:00、14:00-16:004/12(五) 14:00-16:00  說明：請提供113年四至十月期間，3個可行的日期跟時段，每時段2小時，以便媒合授課講師。 |
| 申請原因與期待 | 說明：請分享申請動機，以及對於研習的期待。 |

附件二：「種子教師培訓—初階」申請表

|  |
| --- |
| 【正念教育校園推廣計畫】**正念教育「種子教師培訓—初階」申請表** |
| 活動說明 |
| 【課程內容】 簡述正念的定義、緣起、正念練習的8個基本態度，進行各種正念練習。融入認知及多元的體驗活動，讓老師們在溫馨又自在的體驗活動中，幫助自己在忙亂的生活中，找回內在的力量，讓自己擁有清明的大腦與喜悅。 正念的基礎練習是認識、體驗正念的入門，也是正念教師的基本功，預計於學期中安排4次(每週一次)，每次2.5小時的培訓課程，共計10小時。 課程規劃如下：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 週次 | 課程主題 | 練習項目 |
| 1 | 正念相逢 旅程啟航 | 認識正念、專注呼吸、正念飲食、五感覺知 |
| 2 | 身心同在 自我照顧 | 身體掃描、正念伸展、正念傾聽、正念鈴聲 |
| 3 | 探索壓力 覺察情緒 | 探索壓力經驗、三步驟呼吸空間、正念步行、覺察情緒、情緒想法ABC、善巧回應 |
| 4 | 愉悅感恩 正念生活 | 愉悅圖譜、十指欣賞感恩、認識耗竭徵兆、自我照顧清單、正念新生活 |

【課程說明】˙結訓後將頒發「研習證書—10小時」。˙保證金每人一千元，出席率達3/4者，將全數退回保證金。【執行期間】　113年4月1日至8月31日。【報名日期】　申請期間：即日起至113年4月30日(二) 23:59截止。【報名資格】1.位於台北市及新北市之國小、國中以及高中。2.得以學校、教師社群或個人為單位報名參加。3.能配合四週課程時間。【報名簡章】　簡章下載：<https://reurl.cc/ROZMEr> 【報名方式】 請下載填寫附表二申請表，並Email至[mcutmindfulness@gmail.com](file:///C%3A%5CUsers%5CUser%5CDesktop%5Cmcutmindfulness%40gmail.com)，標題為「種子教師培訓（初階）—ＯＯＯＯ學校名稱」。 |
| **正念教育「種子教師培訓—初階」申請表** |
| 報名資料 |
| 學校名稱 |  |
| 學校地址 |  |
| 申請人 |  | 職稱 |  |
| 連絡電話 |  | 電子郵件信箱 |  |
| 預計參與人數 | 說明：若報名人數未滿15人，將併校辦理。 |
| 申請時段 | 填寫範例：4/12(五) 13:30-16:00 4/19(五) 13:30-16:00 4/26(五) 13:30-16:00 5/03(五) 13:30-16:00或4/08(一) 09:30-12:00 4/17(三) 13:30-16:00 4/22(一) 09:30-12:00 5/01(三) 13:30-16:00說明：請提供113年四至八月期間，四週可行的日期跟時段，每時段2.5小時，以便媒合授課講師。 |
| 申請原因與期待 | 說明：請分享申請動機，以及對於研習的期待。 |

附件三：「種子教師培訓—進階」申請表

|  |
| --- |
| 【正念教育校園推廣計畫】**正念教育「種子教師培訓—進階」申請表** |
| 活動說明 |
| 【課程內容】 進階培訓課程，除了正念練習之外，將融入正念的教學實務運用，使參與教師日後能在自己的教學場域進行教學，發揮更大的影響力，此為奠定種子教師正念教學能力的基礎課程。 預計於暑假期間安排4天，每天6小時的培訓課程，共計24小時。課程包含「深化正念練習」及「教學實務演練」兩部分，每部分進行2天的密集課程。 課程規劃如下：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 週次 | 節次 | 練習項目 |
| 深化正念練習 | 第一天 | 正念相逢(回顧各自的練習與感受)、觀身體與呼吸、愉悅紀錄、正念飲食、身體掃描、與大樹交朋友、團體分享 |
| 第二天 | 專注呼吸(長版)、50:50覺察、正念伸展、與困難共處、正念人際與溝通、自我照顧清單、保持持續練習的動力 |
| 間隔兩週 |
| 教學實務演練 | 第三天 | 計畫理念、教材說明、教學演練與回饋（教學技巧、探詢技巧、團體氛圍經營的技巧、正念精神體現） |
| 第四天 | 教學演練與回饋（教學技巧、探詢技巧、團體氛圍經營的技巧、正念精神體現）、建立種子教師社群 |

【課程說明】˙結訓後將頒發「種子教師研習證明—24小時」。˙保證金每人兩千元，出席率達21小時者，將全數退回保證金。【執行期間】 113年7月1日至8月31日。【報名日期】　申請期間：即日起至113年6月14日(五) 23:59截止。【報名資格】1.位於台北市及新北市之國小、國中以及高中。2.得以學校、教師社群或個人為單位報名參加。3.能配合四次課程時間。4.曾接觸過其他正念課程10小時以上。【報名簡章】　簡章下載：<https://reurl.cc/ROZMEr>【報名方式】 請下載填寫附表二申請表，並Email至[mcutmindfulness@gmail.com](file:///C%3A%5CUsers%5CUser%5CDesktop%5Cmcutmindfulness%40gmail.com)，標題為「種子教師培訓（進階）—ＯＯＯＯ學校名稱」。 |
| **正念教育「種子教師培訓—進階」申請表** |
| 報名資料 |
| 學校名稱 |  |
| 學校地址 |  |
| 申請人 |  | 職稱 |  |
| 連絡電話 |  | 電子郵件信箱 |  |
| 預計參與人數 | 說明：若報名人數未滿15人，將併校辦理。 |
| 申請時段 | 填寫範例：7/13(六) 09:00-16:00 7/14(日) 09:00-16:00 8/03(六) 09:00-16:008/04(日) 09:00-16:00 或7/08(一) 09:00-16:007/09(二) 09:00-16:007/22(一) 09:00-16:007/23(二) 09:00-16:00說明：請提供112年七至八月期間，4天可行的日期跟時段，每天6小時，以便媒合授課講師。 |
| 申請原因與期待 | 說明：請分享申請動機，以及對於研習的期待。 |