

心寧靜~情緒管理教學

【第十六期】教師研習營

寧靜

是宇宙最大的能量
讓每一天的學習
從寧靜開始
找回自己
從心出發
快樂學習

指導單位：教育部

主辦單位：財團法人靈鷲山般若文教基金會

承辦單位：全球心寧靜教師團

活動日期：2021 年 7 月 09 日(五)至 7 月 11 日(日)(三天兩夜)

活動地點：靈鷲山無生道場(新北市貢寮區福連里香蘭街 7-1 號)

活動目的：一、透過心寧靜的體驗，提升自我情緒管理的良好效益。

二、營造寧靜的班級學習氛圍，增進學習專注力與教學成效。

三、培養自覺的品格教育，建立友善校園。

活動對象：一、現職或退休之中、小學及幼兒園教師或教育相關之工作者與志工。

二、關心生命教育，並有意願推廣<心寧靜運動>之企業與社會人士。

三、曾參加過心寧靜教師研習營的學員，有意願再次複訓。

活動內容：一、「靈鷲山生命教育-心寧靜運動」教材研討與演練。

二、心寧靜的情緒管理教學策略，在生活中運用：心的觀照、行的覺知。

三、心寧靜情緒管理對話教學—如何運用對話教學於班級經營，學習自我覺察而管理自己情緒。

四、心寧靜情緒管理教學推廣成果分享。

報名事項：一、報名時間：即日起，至 2021 年 6 月 30 日止(或額滿為止)。

二、報名方式：

1.教師: 請上「[全國教師在職進修資訊網](#)」線上報名。(課程代碼：3015601)

2.非教師:請上「[寧靜運動官網](#)」完成線上報名。

3. 報名資格經審核通過者，將會再以 Email 或電話通知。

其他說明：一、參加此活動之教師需全程參與，方可核發教師研習時數 24 小時。

(依「教育部 108 年 1 月 22 日臺教師(三) 字第 1080010426H 號」函辦理)

二、活動名額：八十名(無法全程參加者，請勿報名。)

三、活動費用：免費 (本課程經費由十方大眾護持，歡迎隨喜贊助)。

四、本活動供應食宿，禁帶任何葷食、寵物上山。

五、洽詢電話：全球心寧靜教師團 02-8231-6789#1584 執行秘書

六、活動資訊：[寧靜運動官網](#)、[全球心寧靜教師團 FB 粉絲專頁](#)

第十六期【心寧靜~情緒管理教學】教師研習營

課程表

7 月 09 日(星期五)	7 月 10 日(星期六)	7 月 11 日(星期日)
9:00~11:00 (一)做情緒的主人-心寧靜情緒管理教學 分組體驗：教學現場情緒管理實例 11:00~12:00 (二)對話教學-四層次提問 分組體驗：如何運用對話教學於班級經營	9:00~12:00 (三)寧靜由我開始 分組體驗：有寧靜的老師才有寧靜的班級和學生	9:00~11:00 (七)教材分析與試教 營造寧靜班級實務演法 11:00~12:00 (八)回饋分享和展望使命寧靜班級計畫執行及修正
12:00~13:30 午餐、山海逍遙遊		
13:30~15:30 (二)對話教學-四層次提問 分組體驗：如何運用對話教學於班級經營 15:30~17:30 (三)寧靜由我開始 分組體驗：有寧靜的老師才有寧靜的班級和學生	13:30~15:30 (四)心寧靜運動教材介紹 分組體驗：心寧靜教學創造寧靜班級的方法 15:30~17:30 (五)心寧靜教學-推廣成果分享 分組體驗：寧靜班級實例分享	13:30~15:30 (八)回饋分享和展望使命寧靜班級計畫執行及修正
17:30~19:00 晚餐、山海逍遙遊		
19:00~22:00 (三)寧靜由我開始 分組體驗：有寧靜的老師才有寧靜的班級和學生	19:00~21:00 (六)心寧靜教材演練 分組體驗：如何營造寧靜班級	研習圓滿 歡喜賦歸
就寢		
補充說明:主辦單位得保留課程活動之變動、修改、調整、終止等相關權利，如有未盡事宜，悉依主辦單位相關規定或解釋辦理，並得隨時補充公告之。		

活動地點：靈鷲山無生道場(新北市貢寮區福連里香蘭街 7-1 號)