

# 心寧靜~情緒管理教學

【第十四期】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：2019 年 7 月 5 日(五)至 7 月 7 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。

活動內容：一、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。  
二、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。  
三、「靈鷲山生命教育-心寧靜運動」教材研討與演練。  
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 2019 年 6 月 30 日止。

二、報名方式：

- 1.教師: 請上「[全國教師在職進修資訊網](#)」(課程代碼: 2559017)線上報名。
- 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 Email 或電話通知。

其他說明：一、參加此活動之教師需全程參與，方可申請教師研習時數共 24 小時。

(依「教育部 105 年 10 月 14 日臺教師(三)字第 1050141119D 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 (本課程金額皆由十方大眾護持，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 陶小姐

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

## 第十四期【心寧靜~情緒管理教學】教師研習營 課程表

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)

| 7 月 5 日(星期五)                                                        |                                                  | 7 月 6 日(星期六)                                 | 7 月 7 日(星期日)                  |
|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------|
| 9:00<br><br>~<br><br>12:00                                          | 做情緒的主人<br><br>分組體驗：<br>教學現場情緒<br>管理實例            | 心寧靜運動教材介紹<br><br>分組體驗：<br>心寧靜教學創造寧靜<br>班級的方法 | 教材分析與試教<br><br>營造寧靜班級<br>實務演法 |
| 12:00~13:00 午餐、山海逍遙遊                                                |                                                  |                                              |                               |
| 13:00<br><br>~<br><br>17:00                                         | 對話教學-<br>四層次提問<br><br>分組體驗：<br>如何運用對話教學於<br>班級經營 | 心寧靜教學<br>推廣成果分享<br><br>分組體驗：<br>寧靜班級實例分享     | 回饋分享和展望使命<br>寧靜班級計畫執行及<br>修正  |
| 17:00~18:30 晚餐、山海逍遙遊                                                |                                                  |                                              |                               |
| 18:30<br><br>~<br><br>20:00                                         | 寧靜由我開始<br><br>分組體驗：<br>有寧靜的老師才有寧<br>靜的班級和學生      | 心寧靜教材演練<br><br>分組體驗：<br>如何營造寧靜班級             | 研習圓滿<br>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。 |                                                  |                                              |                               |