

附件一：課程說明

一、2024「全新改版」校園靜心師資培訓-數位語音引導體驗課程表（北中南均同流程）

2024「全新改版」校園靜心師資培訓-數位語音引導體驗				
開始	結束	時間	第 1 天 主題：小學以下引導體驗	講 師
08:30	09:00	00:30	報到·分組	
09:00	09:20	00:20	法師關懷·環境介紹·相見歡	主持人 翁詩燦菩薩
09:20	10:10	00:50	靜心體驗：暖身與舒緩動作解說與練習 1	陳武雄菩薩
10:10	10:25	00:15	喝水洗手	
10:25	11:15	00:50	靜心體驗：暖身與舒緩動作解說與練習 2	
11:15	12:00	00:45	靜心在校園推廣經驗分享	陳武雄菩薩
12:00	13:30	01:30	吃飯禪（午餐）·走路禪·大休息	常展法師
13:30	13:45	00:15	喝水洗手	
13:45	14:45	01:00	靜心語音引導說明及操作教學 1	常展法師 徐曉萍菩薩
14:45	15:00	00:15	喝水洗手	
15:00	16:00	01:00	靜心語音引導說明及操作教學 2	
16:00	16:40	00:40	填寫問卷·小組討論·分享	主持人 翁詩燦菩薩
16:40	17:00	00:20	法師關懷·後續介紹	常展法師
17:00	17:00		圓滿賦歸	
當天認證時數			6 小時	

開始	結束	時間	第 2 天 主題：中學以上引導體驗	講 師
08:30	09:00	00:30	報到·分組	
09:00	09:20	00:20	法師關懷·環境介紹·相見歡	主持人 翁詩燦菩薩
09:20	10:10	00:50	靜心體驗：暖身與舒緩動作解說與練習 1	陳武雄菩薩
10:10	10:25	00:15	喝水洗手	
10:25	11:15	00:50	靜心體驗：暖身與舒緩動作解說與練習 2	
11:15	12:00	00:45	靜心在校園推廣經驗分享	陳武雄菩薩
12:00	13:30	01:30	吃飯禪（午餐）·走路禪·大休息	常展法師

13:30	13:45	00:15	喝水洗手	
13:45	14:45	01:00	靜心語音引導說明及操作教學 1	常展法師 徐曉萍菩薩
14:45	15:00	00:15	喝水洗手	
15:00	16:00	01:00	靜心語音引導說明及操作教學 2	
16:00	16:40	00:40	填寫問卷·小組討論·分享	主持人 翁詩燦菩薩
16:40	17:00	00:20	法師關懷·後續介紹	常展法師
17:00	17:00		圓滿賦歸	
當天認證時數			6 小時	

## 二、數位語音引導及教學內容

	課程主題	課程內容	課程目標
一、數位語音靜心引導體驗課程	1. 走路禪 (聖嚴法師_安身禪)	善用走路的時間，即使只走短短幾步路，也是安定身心、調節情緒的好時機。體驗用禪法來走路，走出輕鬆與自在。	學習讓走路成為身心的減壓法
	2. 吃飯禪 (聖嚴法師_當下禪)	吃出健康、吃出味道，練習放鬆並專注地吃飯，享受吃飯的當下。	將心從紛亂的生活裡，帶回當下的動作上，身在哪裡，心就在那裡，讓身心合一。
	3. 頌鉢禪 (耳根圓通章)	藉由頌鉢的聲音引導身心的放鬆，提升專注力。	提升專注力
	4. 聖嚴法師教禪坐	以生活實用的方式指引禪坐的方法、健康的禪修觀念；透過因人而異的導引，練習自在又精進不懈的禪修精神。	提升生活修養，活用於自我的調適及環境的因應。
	5. 專注練習	注意呼吸的出入。很清楚的把注意力集中在數目上，使我們的心隨時隨地集中在一個目標上。	讓心自然專注、平靜。
	6. 立禪	以禪修的方式站立，覺察上半身、下半身的感受與肌肉狀態，進而做調整，讓心沉靜不躁動。	在日常任何需要站立的時間，如：等車、等人或搭車時，皆可運用正確立姿來練習達到靜心。

	7.觀身受法	藉由隨時觀照身體與感受，使學員處在壓力之下，仍能保持情緒的穩定。	提升覺察力
	8. 交流與分享	教學實務分享：校園經驗分享並結合當天課程所學，進行小組討論及分享。	集眾人的智慧，將靜心體驗融入班級經營中，提升校園的品質與環境。