

新竹市東區新竹國民小學 115 年度教師輔導知能研習實施計畫

「聆聽身體的律動，從五感中找回平靜」

一、依據

新竹市 115 年度學生輔導諮商中心實施計畫辦理。

二、目的

(一) 引導教師透過身體律動與五感體驗，重新建立與自我的連結，學習覺察壓力在身體留下的訊號，適時調整情緒狀態，促進身心平衡。

(二) 協助教師運用呼吸調息、意象導引、肢體伸展等簡易感官練習，舒緩教學及班級經營壓力，提升心理韌性。

(三) 透過教師自身的平靜練習與身心調節，將安定的狀態帶入班級經營與師生互動，營造具包容力及穩定感的學習環境。

三、辦理單位

(一) 指導單位：教育部國民及學前教育署。

(二) 主辦單位：新竹市政府教育處。

(三) 承辦單位：新竹市學生輔導諮商中心。

(四) 辦理單位：新竹市東區新竹國民小學。

四、研習時間

115 年 10 月 14 日（星期三）下午 1：30 至 4：30。

五、研習地點

新竹國小會議室(聚賢樓2樓)

六、講師

陳慕楓 心理師。

七、參加對象

本校教師。

八、研習主題

「聆聽身體的律動，從五感中找回平靜」。

九、研習內容

透過身體律動、五感體驗、呼吸調息、意象導引及肢體伸展等互動與體驗活動，引導教師覺察自身壓力及情緒狀態，學習身心調節與自我照顧方法，以提升教師心理韌性及班級經營與師生互動品質。

十、經費

本研習所需講師相關經費，由教育部國民及學前教育署專款補助。

十一、附則

本計畫奉校長核定後實施，修正時亦同。