

新竹市東區青草湖國小 115 學年度第一學期

輔導知能「聆聽身體的律動，從五感中找回平靜」研習實施計畫

一、依據：新竹市115年度學生輔導諮商中心實施計畫。

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。在繁忙的教學工作中，學習敏銳地察覺壓力在身體留下的訊號，進而能即時調整情緒狀態，達成身心的和諧與平衡。。
- (二)幫助教師在面對高強度的班級管理與教學評鑑時，能運用簡單的感官練習（如呼吸調息、意象導引、肢體伸展）找到內心的平靜空間，緩解職業倦怠，提升心理韌性。。
- (三)透過教師自身的平靜練習，轉化其內在能量狀態。當教師能掌握安定身心的方法，將有助於在教室中營造更具包容力與穩定感的學習氛圍，間接影響學生的情緒調節，提升整體的教學品質與師生互動關係。。

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)協辦單位：新竹市東區青草湖國小。

四、辦理時間：115 年 10 月 7 日(星期三)下午 13：30-15：30

五、研習地點：新竹市青草湖國小視聽教室

六、實施對象：全校教職員

七、報名日期及方式：至新竹市教師研習護照報名

八、活動時程及課程內容：

時間	內容	主講(持)人
13:30-13:35	開場	周雯娟 校長
13:30-15:20	聆聽身體的律動，從五感中找回平靜	許伊均 心理師
15:20-15:30	綜合座談	呂宛倫 主任

九、本計畫奉核定後實施，修正時亦同。

承辦人

主任

校長