

新竹市東區龍山國小 115 學年度教師輔導知能研習計畫

《聆聽身體的律動，從五感中找回平靜》

一、依據：

(一)新竹市 115 年度學生輔導諮商中心計畫。

(二)本校 115 學年度輔導工作計畫。

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、研習主題：《聆聽身體的律動，從五感中找回平靜》

四、研習時間：115 年 11 月 25 日（三）13：20

五、研習地點：龍山國小勵學堂 1F 視聽教室

六、參與人員：本校教師。

七、報名方式：採上網報名，請逕至新竹市教師研習護照報名，參加人員給予研習時數 3 小時。

八、研習課程內容：

時 間	活 動 內 容	主講人/主持人
13:20-15：20	主題： 《聆聽身體的律動，從五感中找回平靜》	新竹市學生輔導諮商中心 張倫嘉社工師
15：20-16:20	Q&A、賦歸	輔導處