

新竹市北區載熙國小 115 學年度活化精進生命教育社群

融入 SEL 啟動生命能量研習

一、依據：115 學年度校本活化精進生命教育社群研習。

二、目的：

(一)理解 SEL 於課堂，能說出肌肉緊繃與情緒焦慮的關聯性與接納度。

(二)引導式身體掃描與覺知呼吸，深層放鬆狀態，精準感受微細變化。

(三)能將所學運用於課堂教學中，理解學生情緒高時的處理因應策略。

三、時間：115 年 11 月 11 日(星期三)13：00~16：00

需求：寬敞可以活動的空間（約每人可以自轉一圈大小）+移動式座椅+寬

鬆衣物／鞋+水杯+毛巾

四、參加對象：有興趣之教師

時 間	內 容	主講者
115. 11. 11(三) 13：00~16：00	啟動生命能量 放鬆中的覺知	劉美惠退休校長