

新竹市 115 年度學生輔導諮商中心工作計畫

【聆聽身體的律動，從五感中找回平靜】實施計畫

一、依據

- (一) 新竹市 115 年度學生輔導諮商中心計畫。
- (二) 新竹市 115 年度專業人員參與中小學生輔導工作計畫。
- (三) 新竹市輔諮中心府教學字第 1150051897 號公文。

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
- (二) 主辦單位：新竹市政府
- (三) 承辦單位：新竹市學生輔導諮商中心
- (四) 協辦單位：新竹市香山國民小學

四、講座辦理時間：115 年 11 月 4 日（三）下午 1：30～3：30

五、研習對象：本校教師

六、研習地點：香山國小圖書館

七、研習內容：

時間	課程內容	講師
下午 1：30～3：30	教師輔導知能研習— 【聆聽身體的律動，從五感中找回平靜】	林盈均社工師

八、研習全程參加者，核予研習時數 2 小時。

九、本計畫由新竹市政府陳教育部，奉核定後實施。

