

新竹市竹蓮國小115年度教師輔導知能暨自傷防治研習計畫

【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)、新竹市115年度專業人員參與中小學生輔導工作計畫。
- (三)、新竹市立竹蓮國小115學年度學生輔導工作計畫。

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。
- (四)協助教師透過案例，了解現代兒少的情感發展和心理需求，促進師生間的良好溝通。

三、辦理單位：新竹市竹蓮國小

四、研習對象：本校教師。

五、辦理日期：115年11月11日，13:30-16:30。

六、辦理地點：竹蓮國小三樓四學教室。

七、講師：林于婷社工師。

八、課程內容：

實施時間	課程主題	主講
13:30-15:30	聆聽身體的律動，從五感中找回平靜	林于婷社工師
15:30-16:30	SEL 融入學生輔導案例之經驗分享	丁莉杰主任

九、報名時間、方式：請於115年11月11日前逕上研習護照報名。

十、研習時數：全程參加研習者核給研習時數3小時。

十一、本計畫奉核可後實施，修正時亦同。