

# 新竹市民富國小115學年度

## 【聆聽身體的律動，從五感中找回平靜】輔導知能研習計畫

一、依據：本校115學年度輔導處工作計畫。

### 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、辦理單位

- (一)主辦單位：新竹市學生輔導諮商中心。
- (二)承辦單位：本校輔導處。

四、研習日期：115年11月04日下午1:40-3:40

五、研習地點:視聽教室

六、參加人員：本校教師

七、研習課程：

| 時間          | 講題               | 講師     |
|-------------|------------------|--------|
| 13:40-15:40 | 聆聽身體的律動，從五感中找回平靜 | 胡家凱社工師 |

八、報名方式：

教師請至本市教師研習護照報名，依實核給研習時數2小時。

九、本計畫由校長核可後實施，修正時亦同。