彰化縣 115 學年度精進高中課程與教學-
「SEL 的體驗教育:呼吸與基礎伸展」研習實施計畫

壹、依據：

115 學年度教育部國民及學前教育署補助地方政府精進高級中等學校課程與教學計畫辦理。

貳、目的：

1. 理解 SEL 基礎概念與身心覺察：透過研習，使教師掌握社會情緒學習（SEL）的核心價值，並學習利用呼吸吐納與肢體感知進行自我情緒檢測與深度覺察。
2. 掌握自我管理與壓力調節技巧：分析教育現場的高壓環境，介紹如何運用基礎伸展與深呼吸建立放鬆的「身心錨點」，幫助教師舒緩僵硬緊張的肢體，進行情緒修復與自我管理。
3. 建立正向人際技巧與社會覺察：透過伸展互動與體驗分享，培養教師的同理心與多元視角，進而將此放鬆與溝通模式應用於班級經營與師生互動。
4. 實作呼吸伸展，提升教學創新能力：由帶領教師實作簡易且適合在教室內進行的呼吸法與伸展動作，使其熟悉身體工作流程，進而能將此活動融入相關教學。
5. 探索體驗教育在校園的應用策略：透過對話與討論，學習如何將呼吸與肢體放鬆體驗整合至輔導活動或班級經營中，以提升師生身心平衡。

叁、指導單位：彰化縣政府。

肆、主辦單位：彰化縣立彰化藝術高中。

伍、參加對象：彰化縣國、高中教師。

陸、課程規劃：

時間	課程主題	課程內容	講師
115/10/27(上) 115/11/24(中) 116/01/12(下) 14:00-16:00	1. 呼吸吐納與 SEL 自我覺察、自我管理。 2. 基礎伸展實作與社會覺察。	1. SEL 基礎概念：認識社會情緒學習五大核心與身心連結。 2. 自我檢測：透過靜心呼吸，檢視當下身體緊繃度與情緒狀態。 3. 呼吸吐納法：學習不同的呼吸技巧以調節自律神經與釋放壓力。 4. 基礎伸展實作：針對肩頸、下背等教師常見僵硬部位，進行溫和安全的伸展放鬆。 5. 班級應用策略討論：探討如何將呼吸伸展融入課堂暖身或學生情緒調節。 6. 互動討論：回答教師身心壓力管理相關疑問。	飛舞生動運動坊 邱芷黎 老師

柒、辦理地點：

彰化縣立彰化藝術高中高中(彰化市卦山路 13 號) 遠鵬館一樓情境教室。

捌、預期效益：

1. 提升教師的情緒韌性與自我照顧能力：增進教師對身體狀態的敏銳度，使其掌握呼吸與伸展等情緒調節工具，有效釋放教學壓力並提升自我照顧能力。
2. 啟發 SEL 在班級經營的創新應用：引導教師思考如何將社會情緒學習與肢體放鬆體驗融入教學設計，激發創新應用，提升學生的社會覺察與情緒穩定度。
3. 降低對情緒教育的距離感，營造正向氛圍：透過身體放鬆的實作與體驗，幫助教師以更自然的方式引導學生覺察情緒，鼓勵開放分享，培養正向的互動態度。
4. 強化教師的實作能力，豐富跨領域教學資源：提供教師親自體驗基礎伸展與呼吸引導的機會，讓其熟悉此類教學工具，進而能夠自主運用於班會、輔導或綜合活動課程中。
5. 促進跨領域交流與合作，建立支持網絡：建構教師之間的共學社群，透過體驗教育促進經驗交流與資源共享，形塑關注師生身心健康的長期支持平台。