

112 學年度第 1 學期國立蘭陽女中均質化諮商輔導攜手共進計畫

體感連結體驗工作坊報名簡章

- 一、活動依據：本校 112 學年度均質化計畫
- 二、活動目的：1、透過工作坊使參與成員能夠體驗學習體感連結，幫助成員找到自己的身體缺乏連結部分，靠過獨特的動作改善身體連結，將改善疼痛和痠痛身體模式。 2、學習體感連結的核心概念，重新調整自己的體感運用在學生與自己身上。
- 三、帶領講師：動作放鬆指導師-蔡銘禮老師
- 四、適合對象：對於體感連結有興趣，想進一步運用體感連結的教師們，以能夠全程參與者為優先錄取，依報名表單回覆順序依次錄取 30 位。
- 五、活動地點：蘭陽女中舞蹈樓 3F 舞蹈教室
- 六、活動時間：112.11.4 星期六、112.11.5 星期日，
上午 9 時-12 時，下午 1 時 30 分至 4 時 30 分，共 12 小時。
- 七、報名截止日：112.10.29 星期日或額滿為止。
- 八、錄取名單與行前通知：112.10.30-31 寄送。
- 九、報名方式：<https://reurl.cc/l7vqlj>
- 十、活動內容簡介



二日的教師培訓當中，將會帶領老師們一起探索身體最常見的職業傷害。例如：腰背痠痛，肩頸痠痛，眼睛不適等。同時，也會帶領教師們一起教導校內學生，如果適當久坐，提升讀書效率，以及備考能力。

➤ 授課內容：

1. 放鬆腰背緊繃—透過動作來解除腰背壓力，同時理解身體的運作模式。
2. 解除肩頸壓力—肩頸痠痛該如何應對，以及避免。
3. 放鬆手部痠痛—避免因為寫板書造成手部痠痛，以及修改作業導致的手腕疼痛
4. 久坐教學—教導同學如何避免久坐腰酸背痛，以及可以久坐秘訣，增加坐姿時候穩定度，更可以讀得下書籍，考試也不怕。同時有說明如何挑選適當的書桌，以及正確坐姿。
5. 眼睛放鬆—延長眼睛使用續航力，同時教學如何增加閱讀速度，減緩眼睛疲勞，增加眼睛續航力，增加閱讀速度，讓念書與考試事半功倍。