

新北市 106 學年度「柑園國中靜心紓壓之旅」

教師「學習社群」期末報告格式

社群名稱	靜心紓壓之旅				
社群類型	<input type="checkbox"/> 領域教學研究小組（請敘明領域：_____） <input type="checkbox"/> 議題教學研究小組（請敘明議題：_____） <input type="checkbox"/> 班級經營與學生輔導研究小組 <input type="checkbox"/> 跨領域教學研究小組（請敘明領域：_____） <input checked="" type="checkbox"/> 主題探究（請敘明主題：靜心紓壓_____） <input type="checkbox"/> 其他（請敘明：_____）				
經費核撥數		經費結餘數			
活動總場次	2	參與總人次	13		
社群運作活動：106 學年度第 2 期(107 年 2 月-107 年 6 月)					
場次	日期	地點	實施方式	實施內容	講師或主持人
1	107.3.15(四) 14:00~16:00	樂學班預定教室	理論講述 實作	瑜珈呼吸法	陳思帆
2	107.4.12(四) 14:00~16:00	英語情境教室	理論講述 實作	穴道按摩紓壓技 法	吳率璠
3					
社群運作 概述	➤ 瑜珈呼吸法 一、認識瑜珈—鏡子呼吸 二、呼吸的奧秘—EQ 的展演與覺察 三、身心平衡檢測與鍛鍊 四、不花錢的蠻牛 五、靜心與歡唱 ➤ 穴道按摩紓壓技法 一、按摩之前：放鬆練習 二、手部結構與頭部結構介紹 三、按摩手法技巧介紹與練習				
社群運作 成果 (文字、照片)	➤ 瑜珈呼吸法 老師介紹完呼吸法之後，帶領大家藉由瑜珈體位法的鍛鍊練習呼吸，並一一調整大家的姿勢。正確的呼吸，光是呼吸就會讓人身體開始發熱，再加上動作，兩節課的鍛鍊，令人汗流浹背、通體舒暢，暫時忘卻世俗的紛擾。				

〔輕鬆紓壓——時時樂〕

您累了嗎？激烈的生活競爭，不免讓人『喘』不過『氣』。

您的『氣』如何？『元氣』不足，疲累胸悶，『悶』易心煩，『煩』現急躁，

『躁』而失衡……，進而導致各種身心壓力。

健康的關鍵在「平衡」——「瑜伽」是最佳的平衡「工具」

活動大綱：

- 一、認識瑜伽——鏡子呼吸
- 二、呼吸的奧秘——EQ 的展演與覺察
- 三、身心平衡檢測與鍛鍊
- 四、不花錢的「蠻牛」
- 五、靜心與歡唱

What 「瑜伽之道」？

Which 「瑜伽之鑰」？

When 「瑜伽藥王」？

Where 「瑜伽時空」？

Who 「瑜伽正見」？



➤ 穴道按摩紓壓技法

老師先了解大家按摩的經驗，從大家分享的好的與不好的體驗中，開始講解按摩的理論與手法，並讓大家互相練習。在芳香的精油中，大家心情愉悅地度過了兩小時。



備註

(3 次社群運作簽到表掃描檔後附)

填表人： 塗玉評

承辦人：

教務主任：

校長：

新北市 106 學年度「柑園國中靜心紓壓之旅」

教師「學習社群」簽到表

一、時間: 107.3.15(四) 14:00~16:00 二、實施內容: 瑜珈呼吸法 三、地點: 樂學班預定教室			
姓名	簽到	簽退	
1 魏芳玉	魏芳玉	魏芳玉	
2 胡竣豪	胡竣豪	胡竣豪	
3 張譽穎	張譽穎	張譽穎	
4 蘇裕琳	蘇裕琳	蘇裕琳	
5 呂紹彰	呂紹彰	呂紹彰	
6 塗玉評	塗玉評	塗玉評	
7			
8			
9			
10			

新北市 106 學年度「柑園國中靜心紓壓之旅」

教師「學習社群」簽到表

一、時間: 107.4.12(四) 14:00~16:00 二、實施內容: 穴道按摩舒壓技法 三、地點: 英語情境教室		
姓名	簽到	簽退
1 魏芳玉	魏芳玉	魏芳玉
2 胡竣豪	胡竣豪	胡竣豪
3 張譽穎	張譽穎	張譽穎
4 蘇裕琳	蘇裕琳	蘇裕琳
5 呂紹彰	呂紹彰	呂紹彰
6 塗玉評	塗玉評	塗玉評
7 林俐吟	林俐吟	林俐吟
8		
9		
10		