

國立花蓮特殊教育學校「適應體育瑜珈教學工作坊」實施計畫

一、依據：108 學年度高中職適性學習社區教育資源均質化實施方案。

二、目的：

- (一) 幫助特殊學生運用瑜珈增進感覺統合發展。
- (二) 協助特殊學生經由瑜珈調節情緒、增強情緒 EQ。
- (三) 提昇特教教師或特殊學生家長引導孩子藉由瑜珈運動，增進孩子的專注力及解決孩子的學習問題。
- (四) 幫助特殊學生增加自身的免疫力，達到身體保健的效果。

三、研習日期：

- (一) 教師場次：10/25 (星期五) 9:00-16:00
- (二) 親子場次：12/6(星期五) 14:40-18:10

四、參加對象：

- (一) 10/25(五)各級學校特殊教育老師，特殊學生家長亦可報名參加。
- (二) 12/6(五)特殊學生家長及身心障礙學生(國小四年級以上，具聽理解能力、能依指導動作者)優先錄取，名額有餘則由特殊教育老師補足。

五、上課地點：本校體育館

六、參加人數：每場次 30 人(按報名順序錄取，額滿為止)

七、講師簡介：陳鈴(健康塑身達人講師/身心靈瑜珈專長/肢體療癒大師)

八、報名方式：教師場次請於 10 月 18 日(五)前報名；親子場次請於 11/29(五)前報名。

- (一) 教師請上全國特教資訊網報名—>研習報名—>國教署特教研習。
- (二) 欲參加之特教學生、家長請回傳報名表。
- (三) 聯絡人：翁逸蓉組長、李蕙米幹事，聯絡電話 03-8544225 轉 201。

九、注意事項：

- (一) 為響應環保，參加研習者，請自備環保杯。
- (二) 參加者請自備瑜珈墊、毛巾，並請穿著輕便寬鬆之衣物。

十、研習時間與內容：

時 間	主題：適應體育瑜珈教學工作坊(一)	
10 月 25 日(五)	研習程序	主 持 人/主 講 人
9:00~9:20	簽到、場地就座	花蓮特殊教育學校教務處
9:20~10:10	適應體育瑜珈介紹	陳鈴講師
10:20~12:00	瑜珈按摩原理與體驗	
12:00~13:20	餐敘	花蓮特殊教育學校教務處

13:20~14:10	瑜珈幫助身障者的理念與實務經驗	陳鈴講師
14:20~16:00	瑜珈與感覺統合的關係與配合方法	
時 間	主題：適應體育瑜珈教學工作坊(二)	
12月6日（五）	活動程序	主 持 人/主 講 人
14:40~15:00	簽到、場地就位	花蓮特殊教育學校教務處
15:00~17:30	瑜珈體位實作	陳鈴講師
17:30~18:10	課程學習心得與問題討論	花蓮特殊教育學校教務處

108 學年度第 1 學期適應體育瑜珈教學工作坊(二)親子場
報名表(12/06)

學生學校單位	學生或家長姓名	聯絡電話	用餐素食者 請勾選加註
			☐ 素食
			☐ 素食

※ 注意事項：

(一)敬請在 108 年 11 月 29 日(五)前報名，傳真號碼:03-8541974

聯絡人：翁逸蓉老師、李蕙米幹事，聯絡電話 03-8544225 轉 201。

(二)為響應環保，參加研習者，請自備環保杯。

(三)請著輕便寬鬆之衣物