

114 學年度教育部高中優質化前導學校計畫 SEL 增能工作坊

「眼睛瑜珈」實施計畫

壹、計畫依據：

- 一、 依據 114 年 6 月 30 日新北教研資字第 1141266061 號函辦理。
- 二、 本校 114 學年度十二年國民基本教育課程綱要前導學校計畫辦理。

貳、辦理單位：

主辦單位：新北市金陵女子高級中學

參、時間與地點：

- 一、 研習時間：115 年 4 月 21 日（二），14:00-16:00
- 二、 研習地點：金陵女中至德樓 2F 演藝廳
- 三、 研習簡介：透過簡單的眼部運動與放鬆技巧，協助教師舒緩視覺疲勞，提升專注力與教學活力。課程結合社交情緒學習理念，讓教師在自我照顧中培養覺察與平衡，進而增進身心健康，強化教學效能與幸福感。

肆、研習資訊：

- 一、 研習主題：眼睛瑜珈
- 二、 主講者：林祺海 Marx 老師

伍、報名資訊：

- 一、 報名時間：即日起至 115 年 4 月 17 日（五）下午 5 點
- 二、 報名網址：<https://forms.gle/ySyAY6Ckm7KtU8zW8>
- 三、 研習時數：全程參與者核予 2 小時研習時數，或依實際參與時數核發。

陸、其他事項：

- 一、 敬請各校惠予參與人員公(差)假出席參加及課務排代，出席人員所需差旅費由所屬服務單位支應。
- 二、 如有疑問請洽金陵女中前導計畫助理簡小姐（聯絡電話：02-29956776 分機 514）。