

臺中市立豐原商業高級中等學校一〇九學年度第二學期

輔導室辦理活動成果



活動主題：情緒教育紓壓系列活動—教師樂動紓壓體驗

活動時間：110年4月15日(四)、4月22日(四)

參加對象：校內教師

領導者：郭楓伶老師、徐翊倫老師

參加人次：20人



4/15 由郭楓伶老師帶領校內教師進行伸展紓壓活動



透過伸展與調息，協助老師安頓身心靈，也將此紓壓方式帶給學生



4/22 由徐翊倫老師帶領校內教師進行樂動紓壓活動



講師分享如何利用辦公室及教室現有環境進行肢體活動，搭配間歇運動與心跳監測 APP，提升師生在肢體活動的易接近性