**臺北市私立文德女中105學年度第2學期「生命教育」暨「家庭教育」研習實施計畫**

一、依據：(一)本校105學年度學生輔導工作實施計畫

 (二)本校105學年度家庭教育實施計畫

二、研習目的：

 現在人在生活或工作中莫不承受著某種程度的壓力，易有頸背僵硬、疲勞、胸悶、下背痛等現象，嚴重影響工作效率與健康。本講座透過獨特的互動式演練教學，提供整體健康生活對策，了解操作電腦及行、立、坐、臥的正確姿勢，以及正確的脊椎運動技巧，藉由建立正確的生活形態與姿勢的調整，杜絕腰酸背痛的成因。預期效益如下：

(一)知道如何在使用電腦及生活中調整姿勢，避免壓力的累積，適時放鬆。

 (二)擁有正確姿勢與自我放鬆的能力，有效增進工作效率。

 (三)學習維護脊椎健康的生活法則，做好脊椎保健。

三、研習主題：「脊」樂抒壓之道

四、主講人: 鄭雲龍先生(身體智慧公司執行長)

五、研習對象：本校教職員、家長及臺北市各公私立高國中對此主題有興趣之教師。

六、研習時間：106年5月5日（星期五）15:00~17:00

七、研習地點：本校海星樓四樓會議室(臺北市內湖成功路三段70號)

八、研習課程大綱**：**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 單元主題 | 課程大綱 | 教學方式 |
| 個人脊椎功能檢測 | * 腰酸背痛的前因後果
* 脊椎檢測互動示範
* 生活形態與健康狀態
 | 講授分析示範演練 |
|  健康來自行、立、坐、臥 | * 你的第二表情～姿勢
* 生活中的殺手級不良姿勢
* 辦公桌前的減壓步驟
* 展翅飛翔-頸肩舒壓活動
 | 講授分析互動討論案例解說 |
| 從姿勢評估看脊椎失衡  | * 從姿勢評估看脊椎側彎
* 自助自療三要點
* 千萬不能這麼做的生活姿勢
 | 小組練習案例解說 |
|  遠離酸痛的強背運動 | * 脊椎運動示範教學
* 健康管理與自我照護
 | 講授分析示範演練 |

九、報名方式：

 (一)報名日期：即日起至5月2日16:00止。

 (二)臺北市教師請逕至臺北市教師研習網(http://insc.tp.edu.tw)報名，全程參

 與者，核予研習時數2小時，因場地關係名額有限，將依報名先後順序進行篩

 選。

 (三)為配合環保政策，請與會者自行攜帶環保杯。

十、活動經費：由本校105學年度相關經費項下支應。

十一、本計畫陳校長核可後實施，修正時亦同。