

課程名稱 | ★身心的教學—
身心教學者的經驗交流與充電工作坊

課程屬性 生命與健康

課程編號 1092-8997

授課老師 身心學講師群

最高學歷/ 詳見課表內每場次講師資料

相關學經歷/ 詳見課表內每場次講師資料

現職/ 詳見課表內每場次講師資料

上課時間 每週日整天 第一次上課日期 2020年12月06日 (星期日)

課程理念



關於這一門課：

1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

這個工作坊是台南社大生命健康學程教師專屬的教學充電工作坊(也歡迎關心身心教學的各學程社大教師共學)

透過邀請相關領域專業工作者蒞校，引領平日辛勞付出，熱情教學的教師群，暫時脫離教師角色，回歸身體原點，回視教與學歷程，收穫身心能量

2. 修此門課需具備什麼條件？

1. 以台南社大生命與健康學程師生為主。
2. 劇場、舞蹈肢體等身心教學工作者。
3. 選修過肢體類相關課程(如:運動深展、戲劇、瑜珈、武術、太極拳、氣機導引、敦煌舞蹈等)的學員。

[上課須備]

1. 瑜珈墊、大浴巾(二擇一)
2. 著輕便保暖舒服衣褲(勿著裙裝)，自備飲用水、毛巾、筆記本。
3. 課程不含午餐，午餐請自理。建議可自行攜帶輕食，中午開放一般教室可提供用餐和午休。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

1. 主講講師將從「身體覺察的重要性」、「身體不適原因及調整方法」、「傾聽身體的聲音—開發身體的覺察能力」、「身心對話—實務操作與體驗」幾個主題，引動所有參與者探討肢體開發與自我探索，為身心教學相關課程，探尋可再發展的能量。

2. 邀請生命健康學程資深講師示範&分享教學方法，分享教學成果、教學瓶頸和教案設計

3. 與專業工作者交流經驗，讓教學者相互關照；

資深社大課程經理人也將參與，成為共同學習者與對話者

4. 期許這場以身心教學經驗為主題的學習，讓身心的教學者，為身心儲能，為教學充電

4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率70%；上課投入度30%

5. 備註&推薦書目

●講師：蔡佩仁

/國際費登奎斯協會認證教師，Guild Certified Feldenkrais Practitioner

/英國倫敦拉邦中心校長獎畢業，曾獲英國國家廣播電視台頒發傑出表演獎，為英國國家青年舞團之一員，代表台灣獲得維也納國際舞蹈節獎學金，赴奧地利研習交流，與多位歐洲當代編舞家合作；舞台經驗包括法國Ariadone舞蹈團專任舞者，他她它·工作坊創團成員，台灣優人神鼓及台原偶戲團。

/2008年在荷蘭阿姆斯特丹完成為期四年的費登奎斯專業教師訓練，通過國際費登奎斯動作教育協會認可取得專業教師執照，曾於冰島國家芭蕾舞學校、倫敦拉邦中心、英國舞蹈協會、台南藝術大學通識教育中心、台東大學身心學系、康伯拉思國際體研授課，並指導功能整合個案課程。

●教學案例分享講師：劉鍾錡

/台南社大生活運動場，生活研究室：人生四五十等課程講師

/目前任職亞洲新職場運動力訓練/企業教育訓練講師/運動心理教練/職場健康諮詢及管理師/大學兼任講師

/樂意跨域體驗與學習，致力於探索&推廣"運動教我們的事"，具備心理學養，可說是非典型的運動教練 上課搞笑功力一流

●教學案例分享講師：李武昌

/植栽專業年資50年

/2007-至今 台南社大小花園講師

/2007-2010 台南市行道樹審查委員

2008年教育部第一屆「銀髮教育志工獎」

2011中華民國第一屆全國終生學習楷模

2017-10-16過通行政院環境保護署環境教育人員認證

招生人數| 26 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費| 0 學分 600 元（1 週課程/一次上課 6 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2020-12-06 整天		[時間] 109/12/6(日)下午9:30-16:00 [地點] 大成校區-舞蹈教室 [活動流程] * 活動流程,以當日為主, 請容許可能隨分享人與參與者的異動而調整喔! 9:30-12:30 [專業工作者分享:從動中覺察/蔡佩仁老師] 運費用登奎斯的動中覺察練習,來探索更飽滿更輕鬆的呼吸模式,我們在日常生活或長年的各種訓練下,不自覺地為自己的身心創造了各種習慣 透過工作坊口語引導的方式,解構自己的身心反應慣性,重新

歸零後讓身心重回自然舒適的協調狀態，學習怎麼樣清鬆不費力的將自己歸零，進而更清楚的感受由內而外的支撐力，讓覺察發生在生活中的每一刻。

12:30~13:20 午休

13:30~15:00

主題：在台南社大教學場域的身心教學

:我想像的學習以及我所想像的教學

1. [教學示範]

從不常開到常常開的生活運動場：如何從學員「以為的運動課」，引動身心整合的學習。

劉鍾錡／台南社大-生活運動場講師

樂意跨域體驗與學習，致力於探索&推廣"運動教我們的事"，具備心理學養，可說是非典型的運動教練，上課搞笑功力一流，成功帶動從身體到內心自覺的學習

2. [從教到學，是教師更是學生]

(確切分享內容，以當日為主喔!)

我在彩妝中想融入的 | 蘇芳純／台南社大彩妝講師

教職退休投入社大教學，我想像的教與學 | 黃玉雲／台南社大-心的方向講師

自由書寫，不是寫作課 | 吳幸蓉／台南社大-自由書寫講師

療癒的綠色屋頂

| 李武昌／台南社大小花園課程系列講師、綠屋頂志工隊頭目

15:150-16:00

主題：身心的教與學，經驗對話

費登奎斯的身心整合帶領經驗VS台南社大的身心教學經驗