

**宜蘭縣立慈心華德福教育實驗高級中等學校**  
**113 學年度均質化辦理典範學習分享活動實施計畫**  
**空間動力工作坊：「動作的藝術—空間與身體的優雅對話」**

**壹、計畫依據**

依本校 113 學年度「高級中等學校適性學習社區教育資源均質化實施方案」之「113-1 實驗教育共好學習計畫」辦理。

**貳、目的**

分享本校的特色課程、教材及教學方法，並透過辦理華德福教育特色工作坊，促進與縣內各校的交流，整合區域資源，發展藝術美感及實作活動，並展示華德福教育如何將透過藝術課程讓學生在思考、情感及意志上取得平衡發展，實踐全人教育。

**參、辦理單位**

宜蘭縣立慈心華德福教育實驗高中

**肆、辦理內容**

一、參加對象：全國教師

二、研習時間：114 年 4 月 19 日(六) 8:00-12:00

三、研習地點：本校冬山校區迎心樓(宜蘭縣冬山鄉照安路 257 號)

四、研習主題：空間動力工作坊：「動作的藝術—空間與身體的優雅對話」

五、研習講師：陳俊源老師

- 宜蘭縣慈心華德福教育實中，體育教師
- 美國 Spacial Dynamics®（空間動力）認證治療師、講師
- 臺灣 Spacial Dynamics®（空間動力）培訓助理講師
- Bothmer Gynastics®（波特曼體操）認證
- 美國射箭協會一階指導員
- 中華民國水上救生協會救生教練、國家級水上救生教練
- 新古典舞團團員
- RYT200（昆達里尼瑜伽師資培訓）
- 國立臺灣師範大學體育學系碩士

六、研習內容：

“Space is not a silent void. Space speaks. Its language is movement.” -Jaimen McMillan

空間動力（Spacial Dynamics®）由 Jaimen McMillan 創辦，至今正好四十週年。我們的思考、行動和創造，皆始於對自身空間的改變。空間是所有移動和變化的隱藏催化劑，思想、意圖與身體透過空間相互連結。

空間動力研究人與周圍空間之間的流動關係，並教授如何優化這種關係，打破舊有的行為模式。學員將學習如何在周圍空間中給予方向和動力，從而實現更輕鬆、從容、優雅的移動，同時保持覺知，避免耗損而獲取活力。

此次工作坊將透過遊戲、運動、手療（Hands-on）及覺技（Exercise）等練習，引導學員探索空間動力。透過漸進式的引導，學員將學會覺察身體與空間之間的微妙關係，體驗動作中、人際間的流動與平衡。

課程結合了空間方向感知、身體動覺訓練、運動觀察與分析、治療技術及團體動力等元素，幫助學員建立更細緻的身體意識，並在動作中找到優雅與和諧。無論是身體工作者、教育工作者，還是對身體開發有興趣的朋友，都能在這趟空間探索之旅中獲得啟發。



#### 七、報名方式：

- 請於全國教師在職進修資訊網 (<http://www1.inservice.edu.tw/>) 輸入課程代碼：4917617 進行報名。
- 報名日期：即日起至 114 年 4 月 17 日（四）止。
- 報名後請確認是否審核通過，依系統顯示為主。若因故無法如期出席活動者，須於「活動前一日」告知，以利備取夥伴遞補參加。

#### 八、研習時數：全程參加者核予 4 小時研習時數。

#### 九、其他事項：

- 參加研習教師同仁請各校核予公假登記。
- 聯絡人：學習發展處 郭珈宇秘書，連絡電話(03)995-1258#580，E-mail：[ldsecretary@waldorf.ilc.edu.tw](mailto:ldsecretary@waldorf.ilc.edu.tw)