



教育部藝術才能專長領域輔導團教學示例

舞學堂①

舞動中聆聽點點情

第二學習階段 第三學習階段 第四學習階段 第五學習階段

主 編：吳舜文

編 著：黃滄霆



國立臺灣師範大學出版



主編序/教學相長藝有所感

藝才課綱展新頁(Curriculum)：108 年 7 月及 110 年 10 月，藝才及特教課綱系列發布及修訂，啟動中小學藝才教育全方位課程發展。

藝才輔導創新路(Consulting)：109 年 6 月及 113 年 7 月發布及修訂藝才專長領域輔導團運作要點，藝才輔導機制建立，由 15 位音樂、美術與舞蹈專長之中小學藝才班/藝才資優班教師擔任輔導員，114 年 8 月，第 4 屆續力前行。

藝才手冊釋綱領(Connection)：109 年 12 月，透過 5 位藝推主持人員策劃、34 位教師研編、20 位專家審查及 2 位助理執編，達 560 頁《十二年國民基本教育課程綱要-藝術才能專長領域課程手冊》發行，提示藝才課綱內涵，充實學習構面教學。

藝才示例交享閱(Communication)：110 至 115 年 6-7 月，每學年度定期研編會議的激盪，聚斂於諮詢會議的對話，展現課程、教材、教法創新研發成果，聚焦各教育階段卻能呈現系列整合之藝才教學示例，如期完竣。

藝才教研續策進(Collaboration)：衷心感謝常務委員陳沁紅、丘永福、曾瑞媛教授之協力陪伴，歷屆(略)及本學年度示例諮詢委員江淑君、張俊賢、林宜誠、郭美女、莊敏仁、吳望如、鄭明憲、林美吟、曾仰賢、張繼文、詹佳惠、潘莉君、戴君安、董述帆、曾照薰教授群之慧眼檢視，連瑞淇、柯逸凡、張韶儒、簡杏羽、桑慧芬、郭炎煌、鐘兆慧、莊浩志、簡俊成、鍾政岳、黃瀟霆、楊芬林、蕭家盈、賴欣倫、尤曉晴輔導員之熱情編撰[依冊別序]，以及李威廷、黃映娣、劉懿霖助理之奮力執編，終有所成。

藝才學教有所感(Contentment)：此系列呼應社會情緒學習的「幸福感」，藝才輔導團每學年度創智出版，期能提供藝才教育多元思考，亦請各界不吝指教。

國立臺灣師範大學音樂學系副教授
暨教育部藝術才能專長領域輔導團召集人

吳舜文 謹識

民國 115 年 7 月

摘要

本課程示例《SEL 舞學堂—舞動中聆聽點點情》是針對 114 學年度國小舞蹈藝才班所設計，核心理念為「身體即情緒的載體」，旨在將社會情緒學習（SEL）與現代舞教學深度整合。課程認為舞蹈動作不僅是技術，更反映了學生的內在狀態，透過「身體覺察」能引動「情緒理解」，進而深化藝術表現。

教學實踐上，課程圍繞 SEL 五大核心能力（自我覺察、自我管理、社會覺察、人際技巧、負責決策）展開。其特色工具為「心情點點卡」，利用視覺化、低語言壓力的方式，讓學生以不同顏色（如黃色代表開心、黑色代表沮喪）記錄情緒的「天氣預報」，將抽象感受具象化並連結至舞蹈歷程。

教師的角色在此課程中由傳統的「示範者」轉化為「引導者」，陪伴學生在安全環境中探索內在。課程結構分為五個階段，從初期的呼吸練習與身心安定，到中期的情緒轉化動能與鏡像觀摩，最後進行自我反思與決策。

透過此教學模式，學生能突破因緊張或過度要求完美導致的「技術瓶頸」，實現從「我不會」到「我理解」的質變。最終目標是培育出「有感覺的人」、「能合作的人」與「能自我成長的人」，達到身心整合的藝術全人教育。

關鍵字: SEL 社會情緒學習、心情點點卡、教師角色

目錄

主編序/教學相長藝有所感	i
摘要	ii
目錄	iii
前言	1
壹、課程主題：	2
貳、單元計畫	2
參、教學設計理念說明	2
肆、課綱對應	12
伍、教學流程/活動摘要	13
陸、附錄（如自製投影片、上課翦影、教學連結、學生學習單、測驗單等）	18
附件一	20
附件二	21

前言

在藝術才能舞蹈教育中，學習不僅是技術的累積，更是自我覺察、情緒理解與人際互動的歷程。舞蹈是一種以身體為媒介的藝術形式，天然地承載著情緒表達與內在感受的探索。現代舞強調身體覺察、內在感受與動作動能之連結，能有效引導學生透過身體探索情緒、思想與創作意圖，與社會情緒學習（Social Emotional Learning, SEL）之核心理念高度契合。

將 SEL（Social Emotional Learning，社會情緒學習）理念與現代舞結合，引導學生透過身體動作、呼吸節奏與創作歷程，覺察自我、自我管理、理解他人，並在安全且支持的學習環境中發展藝術表現與心理韌性。

SEL 融入舞蹈課程，學生不僅能提升動作技巧與表現力，更能在學習歷程中建立情緒調節能力、自我管理能力與同理他人的能力，達到身心整合的學習成效。本課程以藝術才能舞蹈班四年級學生為對象，透過現代舞課程的身體探索、呼吸運用與鏡像觀摩，引導學生覺察自身情緒狀態，並將情緒轉化為具意義的動作表現。課程不僅培養學生的舞蹈技巧與藝術表現能力，更重視學生在學習歷程中對自我情緒的理解、調節與表達，進而在與他人共舞、觀察與回饋中，發展同理心與合作能力，使舞蹈成為連結自我與他人的橋樑。

核心理念：「身體覺察」引動「情緒理解」

「身體即情緒的載體」——每一個動作的選擇，都反映了學生的內在狀態與個人特質。

本課程以現代舞的自由探索與即興表現為基礎，引導學生認識情緒與身體狀態的深刻連結。我們將 SEL 的五大核心能力系統性地融入教學，讓情緒的探索不再是抽象概念，而是可以被感受、被轉化、被表現的身體經驗。

教師的角色轉變：從傳統的「示範者」轉化為「引導者」，陪伴學生在安全的環境中探索內在，將情緒轉化為獨特的藝術動能。

壹、課程主題：

《舞學堂－舞動中聆聽點點情》

領域：藝術才能專長領域

藝術類別：舞蹈領域

科目：現代舞&藝術

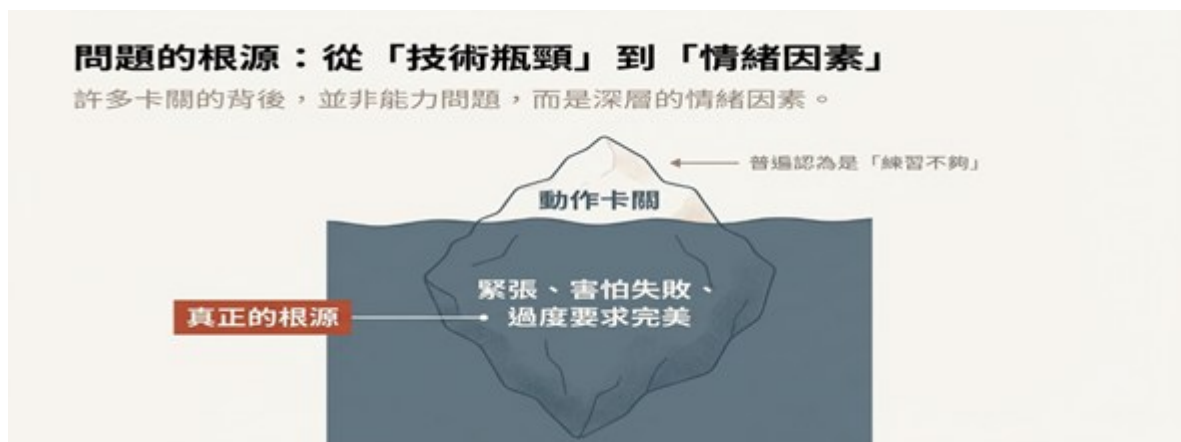
貳、單元計畫

學習對象	第二學習階段，四年級
授課節數	共 6 節，240 分鐘
設計理念	本課程以「學生特質與內在潛能發展」為核心，強調每位學生皆具有獨特的身體條件、情緒特質與表現方式，以「身體覺察引動情緒理解，情緒轉化深化藝術表現」為核心理念，透過現代舞教學結合 SEL 五大核心能力，幫助學生了解自己。
教材來源	自編
教材分析	本教案以「身體即情緒載體」為核心，將社會情緒學習（SEL）系統性融入國小四年級現代舞教學。透過「心情點點卡」工具，覺察情緒。引導學生辨識內在感受並轉化為動作表現。教材從自我覺察、自我管理延伸至雙人觀摩互動。強調歷程導向，旨在提升學生舞蹈技巧的同時，同步建立情緒調節與同理合作能力，達成身心整合的藝術全人教育

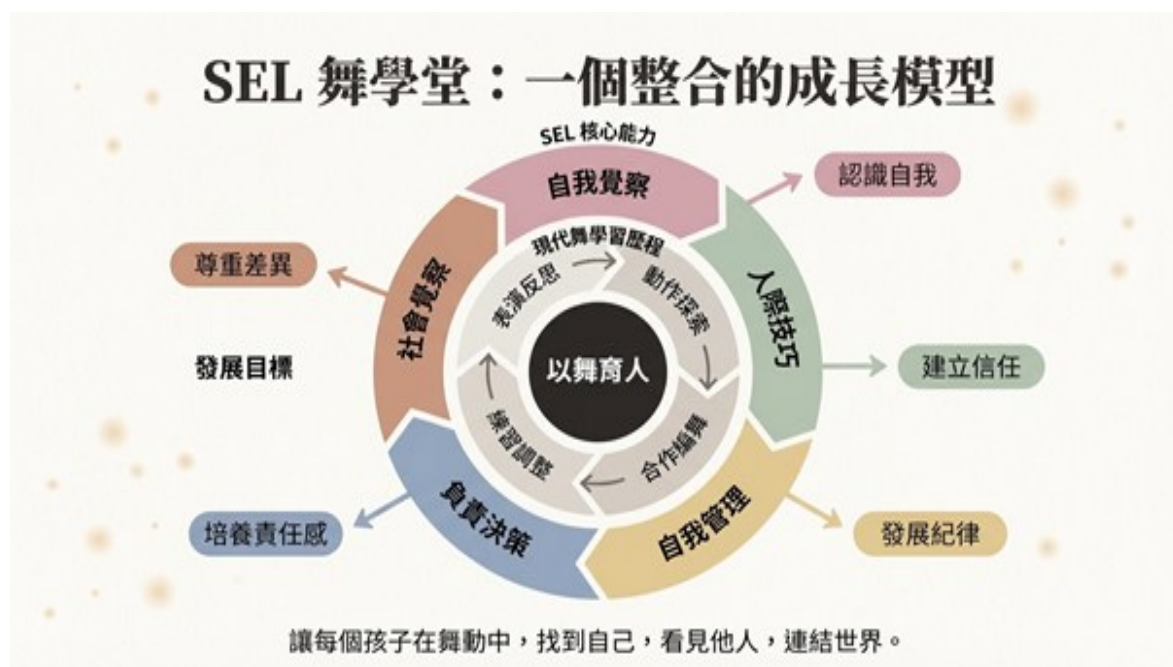
參、教學設計理念說明

一、緣起與背景

因應藝術才能學生在高強度學習歷程中所面臨的情緒調適、人際互動與自我認同需求，將 SEL 系統性融入現代舞教學，引導學生在安全且輕鬆的學習環境中，透過舞蹈動作覺察自我、理解他人，促進其藝術表現能力與心理素養之均衡發展。



二、教學理念



本課程以「學生特質與內在潛能發展」為核心，強調每位學生皆具有獨特的身體條件、情緒特質與表現方式，以「身體覺察引動情緒理解，情緒轉化深化藝術表現」為核心理念，透過現代舞教學結合 SEL 五大核心能力，幫助學生了解自己。

SEL 的五大核心能力：

1. 自我覺察（Self-Awareness）培養學生透過身體覺察理解自身情緒狀態、透過「心情點點卡」活動，引導學生辨識與表達自身情緒狀態。
2. 自我管理（Self-Management）引導學生將情緒轉化為現代舞動作動能與表現質感、提升學生在舞蹈學習中的自我管理與專注能力。
3. 社會覺察（Social Awareness）發展學生觀察他人、尊重差異與合作表演之能力。
4. 人際關係技巧（Relationship Skills）建立學生於互動中，能有溝通合作的能力。
5. 負責任的決策（Responsible Decision-Making）並協助學生覺察情緒變化與舞蹈表現之關聯，建立學生穩定自我反思與情緒紀錄的學習習慣。

現代舞課程，其實不只是教學生怎麼動、怎麼跳，而是想讓學生學會——怎麼跟自己的身體和情緒好好相處。很多時候學生不是不會跳，而是太緊張、太急、太在意別人怎麼看，身體就跟不上、動作就卡住。所以藉由 SEL 放進現代舞課，引導學生在舞蹈學習中理解自己的身體與情緒狀態，並尊重差異、欣賞多元，逐步建立自信與穩定的舞台表現能力。

課程中以貼標籤紙，「心情點點卡」活動，作為學生情緒覺察與自我反思之具體工具。透過視覺化、低語言壓力的方式，引導學生辨識當下心情變化，並將情緒狀態至身體動作與學習歷程，使 SEL 的實踐更具體且可追蹤。

核心工具：「心情點點卡」 ——讓情緒成為看得見的風景

「心情點點卡」是學生情緒的「天氣預報」。它透過視覺化、低語言壓力的方式，引導學生辨識、記錄並反思自己的情緒變化。

- 黃色：開心
- 橘色：穩定
- 藍色：憂鬱
- 黑色：沮喪
- 紅色：憤怒



學生在每堂課的不同階段（如課前、遇到困難後、課程結束後）貼下對應的點點貼紙，讓情緒的流動與學習歷程緊密連結。

三、課程目標

以 SEL 為核心設計的現代舞課程，旨在培育學生成為：

- 有感覺的人：能理解與表達自己的情緒
- 能合作的人：在舞蹈中與他人建立連結
- 能自我成長的人：能調整、自省並持續進步



舞蹈與 SEL 的天生契合：為何有效？



(一) SEL 融入現代舞課程 × 藝術才能舞蹈班課綱核心素養 對應表

SEL 核心能力	現代舞課程實踐	對應藝術領域核心素養	具體學習表現
自我覺察	透過肢體覺察、舞蹈日誌反思，認識情緒與身體連結。	A1 藝術感知與省思：能覺察自身情感、經驗與藝術表現的關係。	能說出自己的感受並以肢體表達；理解動作與情緒的連結。
自我管理	在練習與表演中控制節奏、專注、克服焦慮與壓力。	A2 實踐與表現：能透過藝術活動發展毅力、專注與自我挑戰。	能設定個人練習目標並持續修正；在表演中展現穩定與自信。
社會覺察	欣賞不同舞者風格，理解多元文化舞蹈與差異。	B1 文化理解與尊重：能欣賞與理解不同文化、族群與美感觀點。	能討論舞蹈作品所呈現的文化背景或情緒意象。

SEL 核心能力	現代舞課程實踐	對應藝術領域核心素養	具體學習表現
人際關係技巧	透過雙人舞、小組創作、互相回饋，發展溝通與合作能力。	B2 溝通與分享：能以藝術為媒介表達想法、分享感受、建立關係。	能與同儕協調動作與節奏，完成共同編舞作品。
負責決策	在創作過程中共同討論主題、動作、呈現方式，並反思結果。	C1 思考與決策：能在藝術創作中做出合理選擇與評估。	能說明團隊創作的想法、理由與改善方向。

(二) 課程架構

課程階段 SEL 重點教學內容

第一階段 自我覺察 呼吸練習、身體掃描、感受音樂與情緒的關係

第二階段 自我管理 情緒轉化為動力的練習、控制與釋放身體張力

第三階段 社會覺察 觀察他人動作、鏡像練習、理解不同表現特質

第四階段 人際關係 雙人鏡向學習、互相回饋與討論

第五階段 負責任決策 動作選擇、呈現的自我判斷

(三) 教學策略

1. 設計教學小工具~情緒輪

利用小工具帶入遊戲，讓學生理解各種情緒，分享各種情緒狀況，幫助學生覺察自我。



2. 心情點點卡~紀錄情緒變化

利用點點紀錄每次上課的情緒變化，瞭解自己的情緒變化，改善自己的學習狀態。

具體法寶：心情點點卡 (情緒的天氣預報)

將抽象情緒具象化的視覺工具，建立安全、低語言壓力的表達環境。

- 黃色：開心 (晴朗)
- 橘色：穩定 (多雲)
- 藍色：憂鬱 (有雨)
- 黑色：沮喪 (雷雨)
- 紅色：憤怒 (風暴)

實作機制
學生在課前、課中、課後貼下專屬顏色的點點，幫助追蹤一整堂課的「情緒天氣變化」。



3 教學流程~



4. 舞蹈課程流程設計 (結合情緒覺察 SEL)：

✦ 第一階段 | 情境轉換與身心安定

一開始上課，教師播放柔和音樂，營造與教室外不同的氛圍，讓學生在進入空間慢慢完成情緒上的轉換。在這樣輕鬆的氛圍中，學生一邊更換舞蹈服，一邊調整情緒，並選擇一個自己喜歡的位置，準備進入課程狀態。音樂成為情境轉換的媒介，使學生在踏入教室的那一刻，能逐漸從外界的節奏中抽離。讓身心自然過渡到課程狀態，進入一個屬於身心放鬆與自我覺察的空間。

身階段並非傳統制式的動作操練，而是結合音樂，引導學生傾聽自身身體的需求。學生在放鬆的情緒狀態下，自主進行肌肉的伸展與釋放，透過覺察呼吸與身體感受，建立身心連結。這樣的方式不僅提升暖身的效果，也培養學生對自身身體的敏感度與自我照顧能力。

※重點：從「被帶動」轉為「自我感知」，培養身體覺察能力

✦ 第二階段 | 舊經驗回顧與情緒釋放

進入第二階段，課程安排回顧上週學習內容，提供學生複習與提問的機會。學生可以針對尚未熟悉或感到困惑的動作提出問題，教師則以引導理解為主，協助學生釐清概念與動作邏輯，幫助他們真正「理解」而非僅是「模仿」。這樣的教學安排，有別於直接進入新課或機械式複習的模式，避免學生在焦慮與不安中學習，讓情緒逐漸穩定，進而建立學習的信心與安全感，為後續新動作的學習做好準備。

✎※這個階段的目的是在於：解決學習上的卡關、降低焦慮與不安、讓學生在「理解」中恢復穩定情緒

✦ 第三階段 | 課程主軸教學&鏡向觀摩

教師可將學生分為小組進行練習與觀摩，透過彼此觀看與回饋，學生能分享學習心得，並提出動作上的建議與修正。此過程不僅促進動作精進，也培養學生的社會觀察能力，使其學會觀察他人、理解差異，並透過溝通達成合作。接著，各小組進行成果呈現，並透過全班討論進一步深化學習內容，提升整體學習成效。

✎※這個階段的目的是在於：觀察他人、理解差異、溝通達成合作、提升整體學習成效

最後，在緩和運動之後，教師引導學生回顧整堂課各階段的情緒變化，從一開始的轉換與放鬆，到學習中的理解與互動，再到成果呈現的感受，幫助學生建立完整的情緒歷程覺察。回到教室後，學生透過顏色點點貼紙，記錄當日的情緒狀態，進行簡單而具體的自我整理與表達，讓情緒學習得以具象化並累積成長。

(四)、評量項目

SEL 面向	評量項目	優良 (4 分)	達成 (3 分)	需要努力 (2 分)	待改進 (1 分)
自我覺察	情緒表達與身體感知	能用多種動作清楚表達情緒，並能反思當下情緒變化	能使用至少 2 種動作表達情緒	能表達情緒，但動作與情緒關聯不明顯	無法清楚表達情緒，動作與情緒無關聯
自我管理	專注力與克服挑戰	完全專注並能克服挑戰，持續努力完成動作	能專心並在挑戰中堅持，但偶爾會分心	在挑戰中容易分心，缺乏持續性	很難保持專注，面對挑戰時容易放棄
社會覺察	理解他人情緒與反應	主動關心他人，正確感知並回應同儕情緒	能感知並回應他人情緒，但偶爾不夠準確	偶爾能察覺他人情緒，但反應遲緩	無法察覺或回應他人情緒，互動疏離

SEL 面向	評量項目	優良 (4 分)	達成 (3 分)	需要努力 (2 分)	待改進 (1 分)
人際技巧	合作與溝通	能積極溝通並表達觀點，也能聆聽他人意見	能與同儕合作，偶爾有溝通問題	不太積極參與溝通，偶爾忽略他人意見	無法有效合作，溝通困難
負責決策	團隊決策與反思	積極參與團隊決策並能深度反思	與團隊共同決定並提供建議，但反思不深入	偶爾參與決策，貢獻有限，反思簡單	不參與決策，缺乏反思與責任感

四、教學省思與學生回饋

透過課後問卷與學習單回饋，能更細緻地理解學生在課堂中的情緒變化、學習歷程與實際困難。以下為整理後的重點分析：

（一）情緒追蹤與自我覺察

課堂後運用「點點貼紙」進行情緒記錄，之後搭配情緒紀錄卡進行分享。學生能透過不同顏色貼紙，記錄當下情緒，將情緒具體顯現，例如：動作學不會的挫折、被責備的不安或課程內容帶來的無聊感。此方式有助於教師即時掌握學生情緒狀態，並促進學生的自我覺察能力。

（二）困難與沮喪的覺察與表達

學生提到情緒卡的顏色變化是因為「學習動作很多次都學不會的心情」和「被罵的心情」等負面情緒影響，學生在學習單中能具體描述引發負面情緒的情境，如「動作練習多次仍無法掌握」或「被責備後的挫折感」。透過持續記錄，學生逐漸能辨識情緒來源，並將抽象感受轉化為具體事件，有助於後續問題分析與學習調整。

（三）整體情緒的統整與反思

透過累積的點點卡紀錄，學生不僅能回顧單次課堂情緒，更能觀察長期變化。有學生指出：「可以看到自己上課的情緒變化」，顯示情緒追蹤已幫助其從單一經驗提升至整體學習歷程的理解，進而發現即使過程中存在挑戰，整體學習經驗仍偏向正向。

（四）動機、改善與轉變

多數學生表示願意持續進行情緒貼紙紀錄，原因在於「可以看見自己的學習心情變化」。此回饋顯示，情緒追蹤不僅提升學生的參與動機，也帶來成就感與回饋價值，進一步促進自我調整與學習投入。

五、教師的轉變



教師角色由「示範者」轉化為「引導者」，陪伴學生在探索中成長

✦ 學生回饋

學生一：「從心情卡中發現什麼嗎？」，「可以看到自己上課的情緒變化」

從記錄卡中會發現「什麼事讓你生氣」和「什麼讓你沮喪」的具體情境及「學習動作很多次都學不會的心情」和「被罵的心情」等負面情緒而影響，透過記錄能具體指出引起負面情緒的原因，讓我知道如何改善自己的學習問題，如果問題解決了，下次上課的情緒就會變色，開心上課。

師：這樣的記錄讓他能理解問題所在，進而思考改善方法。當問題被解決後，情緒也隨之轉為正向，提升了學習的期待與投入感。

學生二：「本來我是我自己覺得不好玩，每次自己上課看一下自己的狀況貼貼紙，也沒想很多，但最後貼紙看到全部都黃色，發現知道自己每天都很認真學習」。之後會更認真覺察自己上課的心情，可以接收的老師的指正與指導，對我的學習很有幫助。

師：原本僅將貼貼紙視為例行紀錄，未特別思考其意義，但在回顧整體紀錄後，發現多數貼紙呈現同一顏色（代表認真投入），因而意識到自己其實持續努力學習。這樣的發現提升了自我肯定，也促使其未來更主動覺察學習狀態，並能更正向地接受教師指導。

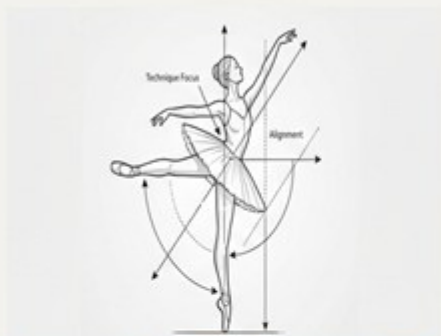
學生三：老師上課先把上周的動作問題幫我解決了，讓我可以很安心的上課，學習新動作，也會提醒自己專注學習，跟同學相互觀摩討論，讓我可以清楚知道動作如何做，有時也會跟同學有些不愉快，還好這種情緒很快就沒了。

師：教師在課堂開始前先協助解決上週學習困難，使其能以較安心的狀態投入新學習。同時，透過專注練習與同儕觀摩討論，能更清楚掌握動作要領。雖然過程中偶有同儕互動的不愉快，但能快速調整情緒，不影響整體學習。

六、結論

透過情緒覺察，解決學習瓶頸，並改善學習心態。利用點點卡的紀錄，協助學生進行自我反思與情緒覺察的工具。引導學生思考自己的情緒狀態，例如從心情卡中觀察到的發現，以及導致生氣或沮喪的原因，以提高學生學習效能。此外，學習單也探討了改善情緒的方法，並詢問關於課程形式的偏好，以了解學生對於課堂進行方式的期待。整體而言，這些問題旨在促進使用者對自身感受的理解，並鼓勵他們思考如何做出積極的改變。

舞蹈教育的下一步：不只培養舞者，更培育「有感覺的人」



在傳統的藝術才能舞蹈教育中，我們專注於技術的累積與完美的展演。然而，高強度的學習歷程往往伴隨著情緒調適、人際互動與自我認同的挑戰。

現代舞強調身體覺察與內在感受，這使其成為融合社會情緒學習（SEL）的天然載體。

我們的目標是：讓舞蹈課不只教會學生如何跳舞，更引導他們如何與自己的身體和情緒好好相處。這不僅是技巧的提升，更是心理韌性的建立。

肆、課綱對應

課綱依據 (領綱)	學習 重點	學習 表現	IIP1 IIP3 IIK1 IIS1	核 心 素 養	A1 藝術感知與省思 A2 實踐與表現 B2 溝通與分享 C1 思考與決策	
		學習 內容	IIP1-1 IIP1-2 IIP3-1 IIP3-2 IIK1-1 IIS1-2			
	議題 融入	議題 名稱	生命議題			
		實質 內涵	生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體			
		學習 重點	理解他人			
與其他 領域 / 科目的 連結	藝術					
設備資源	■投影機 ■布幕 □手提音響 ■電腦 □電視 □樂器 □PPT □小白板 □白板筆 ■其他：情緒卡					
學習 評量	評量 工具	(評量配比與工具類型) 1.定期/總結評量：比例____% □口頭發表 □書面報告 □作業單 □作品檔案□實作表現□試題測驗□課堂觀察 □同儕互評 □其他： 2.平時/歷程評量：比例____% ■口頭發表 □書面報告 ■作業單 □作品檔案 ■實作表現 □試題測驗 ■課堂觀察 □同儕互評 □其他：				
		評分 標準	(建議採 5 等第規劃配比)			
學習目標						
學習表現 學習內容		IIP1 IIP3 IIK1 IIS1				
IIP1-1 IIP1-2 IIP3-1 IIP3-2 IIK1-1 IIS1-2		能說出自己的感受並以肢體表達；理解動作與情緒的連結。 能設定個人練習目標並持續修正；在表演中展現穩定與自信。 能與同儕協調動作與節奏，共同完成動作。 能說明想法、理由與改善方向。				

伍、教學流程/活動摘要

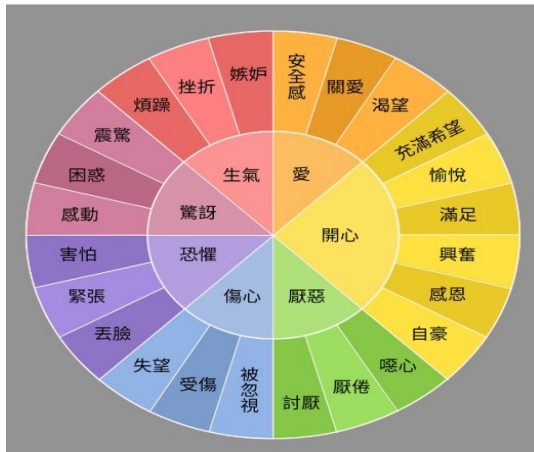
	時間	備註
課前準備 準備心情紀錄卡、情緒輪  		
學習單 		

※第一節藝術課

1 說明 SEL 社會情緒的重要性

認知 SEL 五大核心

2. 認識情緒輪



→玩情緒輪-察覺情緒

學生輪流玩，認識各種情緒



3 分享~舞蹈課中的情緒

4. 說明每個顏色的代表意義

- 黃色-開心
- 橘色-穩定
- 藍色-憂鬱
- 黑色-沮喪
- 紅色-憤怒

5 min

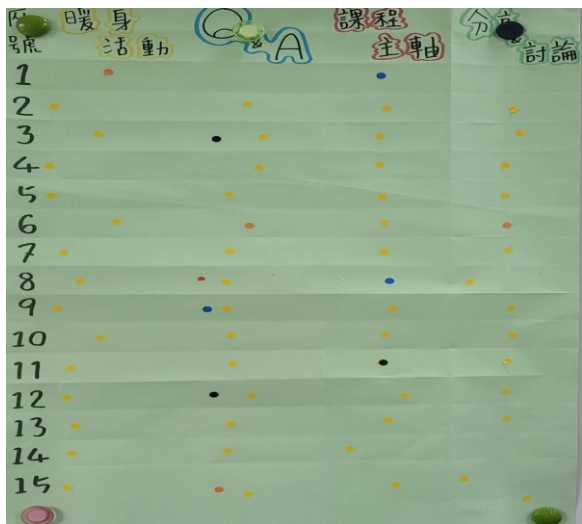
10min

15min

5min

※點點卡就像是情緒的「天氣預報」 5. 說明心情點點紀錄卡的紀錄方式 心情點點貼讓學生記錄每次上課的情緒 第一節課結束 👉課程活動~ 進教室儀式 - 教室播放輕音樂，學生進門互相打招呼，學生換衣服 - 自由選擇座位，靜靜躺下放鬆、並自行暖身 (建立安全氛圍，情緒放鬆、營造專注與友善的課堂氣氛) 發情緒點點~說明如何記錄情緒卡 (製作大海報，每個階段活動都讓學生貼下點點) - 貼今天當下情緒貼紙      幫助學生連結「心情—身體」並設定課堂專注目標 👉動作回顧與討論 - 學生回想上週課程動作、幫助學生連結新舊經驗 - 分享「學習心得」與「遇到的困難」或無法完成的動作 -教師釐清、解答問題 -讓學生反思舞蹈學習過程 -過程是否影響學習心情與情緒管理 得到解惑後-貼情緒貼紙      👉課程主體：學習新動作 學習新動作 分組學習新動作 - 相互練習觀摩相互討論 - 小組呈現 -情緒檢查與自我期待：學生在時寫下期待並記錄今天是否專注 👉課程收束緩和運動，專注呼吸與慢動作 得到緩和後-貼情緒貼紙      分享與討論 - 小組分享學習過程與情緒 - 引導學生回答：「跳完後你感覺嗎？」 - 學生寫下「這堂課的情緒轉變」與心得 ※先理解學生的學習困境，並尋求解決。這也是為「如何改善，更顏色變色」奠定基礎，鼓勵學生在練習過程中持續感受	10min 15min 30min 10min 5min 10min	
---	--	--

自己的情緒，並應用在討論環節中提出的改善方法，覺察問題進行反思。		
👉 下課學生帶著平靜心情慢慢離開教室 第二、三節結束		
課前準備：大海報點點卡貼（課程活動中） 👉 暖身與情緒準備 入場與環境感受：播放輕柔的音樂，學生在更衣時感受環境帶來的放鬆情緒。 靜心與回想：學生自行選擇座位並躺下安靜，讓心情放鬆。引導學生回想上週的動作問題，進行初階的自我覺察，並暖身。 活動後貼點點卡 	15min	
👉 討論與分享 再次詢問學生今天心情「發現了什麼自我察覺」。 上週問題討論：針對上週上課時遇到的動作問題。 先行面對負面情緒與尋求改善：問題釐清與分享。 確定本週目標，老師總結討論內容，引導學生將目標與情緒聯結，思考如何上課才能產生改變。 活動後貼點點卡 	10min	
👉 課程主軸與分組 1 動作學習與分組練習：進入課程主軸動作練習。相互模仿，提供差異化的學習指導。 2.老師巡迴指導：密切觀察學生的學習狀態，特別是遇到困難時的情緒反應。提醒學生留意，在動作強度增加或困難時，是否仍能維持專注和正向情緒。	30min	
3 分組學習新動作 - 相互練習觀摩相互討論 - 小組呈現 活動後貼點點卡 	10min	
👉 緩和與情緒回顧 緩和運動：進行緩和動作（Cool Down），讓學生身體緩和下來，達到平靜的狀態。 課後分享與情緒表達：利用最後 10 分鐘表達你，這兩周上課的狀況，及情緒變化。	5min	

1.分享搭配心情卡或貼紙紀錄的作用。 2.鼓勵學生討論情緒是否因活動而轉化（即達到「變色」的目標）。 3.引導學生思考「你希望如何上課」總結與離場：老師總結今日學習與情緒發現。引導學生慢慢離開教室。 	10min	
第四、五節結束 ※藝術課 分享心情卡~說說心情卡上的顏色變化 一、「從心情卡中發現什麼？」。 學生根據什麼的心情（例如：動作學不會的心情、被罵的心情、無聊的心情）來貼貼紙，點點的顏色會因為「學習動作很多次都學不會的心情」和「被罵的心情」等負面情緒而影響。 二、說出心情卡上黑色和紅色；「什麼事讓你生氣」、「什麼讓你沮喪」的具體情境，產生負面情緒的影響。 三、藉由點點卡發現了甚麼？ 學生「可以看到自己上課的情緒變化」，發現知道自己每天的學習狀況並分享其他顏色單一事件及是否有幫助你的學習。	10 min 10 min 10 min 10 min	
 第六節結束		

陸、附錄（如自製投影片、上課翦影、教學連結、學生學習單、測驗單等）

學習單

我的舞蹈情緒探險

舞者個人資料
姓名 _____
日期 _____

第一站：情緒照相館

1 從心情卡中，關於「自我察覺」你發現了什麼？

2 情緒卡中的●代表生氣，什麼事情讓你選擇紅色？

3 情緒卡中的●代表沮喪，什麼事情讓你選擇黑色？

第二站：轉變與改善魔法屋

1 這兩周，面對情緒變化，你有感覺到嗎？

2 你能「自我管理」好情緒嗎？你覺得你的顏色變了嗎？你如何改變

第三站：學習環境與期待

1 你會期待上課？下課後期待貼點點卡嗎？

2 你覺得你改變了嗎（學習態度、行為模式等）？

太棒了！你完成了情緒探險！

禁壇

舞蹈課情緒與學習反思問卷

姓名：_____ 日期：_____

基本資料

1. 從您最近所的情緒記錄中（例如心情卡或心情貼貼點），您對於自己的學習狀態是了什麼樣的「自我察覺」？
（從心情卡中：您發現了什麼？）

2. 您在記錄心情時：是依據哪些「具體事件」或「感受」來決定貼紙顏色？（函面選並補時說明）

- ☐ 學習動作一直學不會的心情：_____
- ☐ 聽到無聊的音樂的心情：_____
- ☐ 因為某種行為被老師/面哭罵罵的心情：_____
- ☐ 覺得上課內容或活動很有趣的心情：_____
- ☐ 其他（請說明）：_____

3. 當您覺到自己貼滿了負面情緒的貼紙時（例如許多藍色或綠色的貼點），您的感受是？

- ☐ 會感到難過或沮喪
- ☐ 雖然難過，但因為記錄完畢而感到安心或開心
- ☐ 感受不深，覺得只是記錄_____

▶ 第二部分：負面情緒與轉變

4. 最近在學習上，什麼事情或情境「讓你生氣」？

- _____

- ☐ 會感到難過或沮喪
- ☐ 雖然難過，但因為記錄完畢而感到安心開心
- ☐ 感受不深，覺得只是記錄_____

3. 當您看到自己貼滿了負面情緒的貼紙時（例如許多藍色或黑色貼點），您的感受是？

- ☐ 會感到難過或沮喪
- ☐ 雖然難過，但因為記錄完畢而感到安心或開心
- ☐ 感受不深，覺得只是記錄_____

5. 最近在學習上，什麼事情或情境「讓你沾沾自喜」或感到動力？

6. 面對這些負面情緒，您覺得自己需要「變色」（您錄求程度心變）嗎？
您和誰能夠改變？

- ☐ 我會更記錄
- ☐ 我不需要改變，因為：_____

附件一

【學習單內容】

學習單：我的情緒覺察與學習期待

姓名：_____ 日期：_____

第一部分：情緒自我察覺

請反思你最近的情緒狀態，並回答下列問題：

1. 從心情卡中，你發現了什麼關於自己的「自我察覺」？
2. 紅色點點，什麼事情讓你感到生氣？
3. 黑色點點，什麼事情讓你感到沮喪？

第二部分：轉變與改善

經過這兩周的課程，面對這些情緒，你有何不同？你覺得你的顏色變了嗎（改變狀態或心態）嗎？

第三部分：學習環境與期待

期待如何上課（例如教學方式、課程內容比重、活動安排）？

你覺得你改變了嗎（學習態度、行為模式等）？

附件二

【學習與情緒覺察問卷】基本資料

姓名：_____ 日期：_____

第一部分：情緒覺察與記錄反思

1. 從您最近的情緒記錄中（例如心情卡或心情點點貼），您對於自己的學習狀態有了什麼樣的「自我察覺」？（從心情卡中發現什麼嗎自我察覺）

○ _____

2. 您在記錄心情時，是依據哪些「具體事件」或「感受」來決定貼紙的顏色？

（請圈選並補充說明）

- ☐ 學習動作一直學不會的心情：

- ☐ 聽到無聊的音樂的心情：

- ☐ 因為某種行為被老師/同學責罵的心 _____

- ☐ 覺得上課內容或活動很有趣的心情

- ☐ 其他（請說明）

3. 當您看到自己貼滿了負面情緒的貼紙時（例如許多藍色或黑色的點點），您的感受是？

- ☐ 會感到難過或沮喪

- ☐ 雖然難過，但因為貼得很整齊/完整記錄了，所以感到開心

- ☐ 感受不深，覺得只是記錄

- 補充說明：

第二部分：負面情緒與轉變

4. 最近在學習上，什麼事情或情境「讓你生氣」？(什麼事讓你生氣)
- _____
5. 最近在學習上，什麼事情或情境「讓你沮喪」或感到無力？(什麼讓你沮喪)
- _____
6. 面對這些負面情緒，您覺得自己需要「變色」(改變狀態或心態)嗎？您打算「如何改善」？(如何改善，更顏色變色)
- ☐ 我需要改變
- ☐ 我不需要改變，因為 _____
- 改善的具體做法或心態轉變： _____

第三部分：學習環境與期待

7. 如何「改變」學習態度更積極、更願意參與？
- _____
8. 您認為繼續進行情緒記錄(貼貼紙/心情卡)這個活動是必要的嗎？為什麼？(請考量活動動機，例如是否能看到自己的心情，或是否因為太累而想放棄等因素)
- ☐ 應該繼續，因為 _____
- ☐ 不應該繼續，因為： _____

編著者介紹／黃滢霆

- 現任臺北市立永樂國小藝術才能舞蹈班召集人
 - 91 年入職，舞蹈班專業科任教師，102 年擔任藝術才能舞蹈班舞蹈召集人至今年資 24 年
 - 92 年參與九年一貫舞蹈類課程課程種子教師及撰寫
 - 102 年參與 108 課綱舞蹈類課程撰寫，並於 107 年在永樂國小，為 108 課綱前導學校執行
 - 99-114 指導學生參加亞太盃國際芭芭蕾大賽、台北市五項藝術比賽、全國舞蹈比賽
 - 參與全國舞蹈表賽工作也參與每年北市藝術才能舞蹈班四校聯展、帶領學生國際參訪-新加坡、國際比賽-泰國、香港及跨校交流及合作-多次與外縣市藝術才能舞蹈班學校交流，並邀請共同展演
- 著重專才培育、多元文化異地活動及跨領域課程



教育部藝術才能專長領域輔導團教學示例

舞學堂①舞動中聆聽點點情

主 編 吳舜文

編 著 者 黃滢霆

執行編輯 李威廷、黃映娣、劉懿霖

諮詢委員 曾瑞媛、詹佳惠

出 版 國立臺灣師範大學

地 址 臺北市大安區和平東路一段 162 號

電 話 02-77493276

指 導 教育部

執 行 教育部 114 至 115 學年度藝術才能專長領域輔導團
工作計畫

輔導團網頁 <https://artistic.finearts.ntnu.edu.tw/type/5>

臉書專頁 <https://reurl.cc/V2yrDR>

初 版 2026 年 7 月

I S B N 978-626-7868-33-1 (PDF)

版權所有・翻印必究

●電子版本可至藝術教育推動資源中心網站－輔導團專區瀏覽下載，歡迎各界參考利用，引用時請註明出處。

●本書所刊載之作品、文字或圖片，僅為說明輔助之用，非做為商標之使用。

●如相關作品或圖片內含他人之著作或商標者，該著作或商標皆屬原權利人所有，特此說明。

