



教育部藝術才能專長領域輔導團教學示例

舞學堂③

Discover myself and others through dance

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：蕭家盈



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

本教學示例《舞學堂：Discover myself and others through dance》以社會情緒學習（Social and Emotional Learning, SEL）為核心理念，結合藝術才能專長領域課程綱要與 108 課綱「自發、互動、共好」之精神，嘗試將 SEL 五大核心能力融入舞蹈排練與展演歷程，建構兼具舞蹈專業與全人教育意涵的課程設計。課程對象為第四學習階段舞蹈班學生，共規劃四單元、十節課，透過循序漸進的學習歷程，引導學生由「看見自己」走向「看見彼此」，最終學習共同承擔與團隊合作。

課程設計以學生在群舞排練中常見的問題為出發點，例如缺乏自我覺察、難以理解個人行動對團體的影響，以及面對修正建議時容易產生防衛心理等。第一單元「看見自己」著重自我覺察與自我管理，透過靜心活動、情緒量表、目標設定與課後反思，引導學生辨識自身情緒與身體狀態，建立正向自我對話與成長型心態。第二單元「看見彼此」則進一步培養社會覺察能力，透過觀察同儕優點、角色視角轉換與群體討論，使學生逐漸理解個體差異與團隊合作的重要性。第三單元「共好上場」聚焦於人際溝通與負責任的決定，學生透過討論舞碼調整、後台準備與展演分工，理解個人選擇會影響整體演出品質，進而建立團隊責任感。第四單元「初心歸零」則透過展演後的整理、分享、感謝與自評，引導學生重新梳理學習歷程，覺察自己與團隊的成長與改變，並以尊重與同理的態度回應彼此。

本示例除完整呈現課程架構、教學活動流程與學習評量外，亦納入學生學習單、課堂紀錄、教師省思與自評分析等內容，從實施成果可見，學生逐漸由關注個人表現轉向重視群體合作，並在情緒覺察、溝通協調與責任承擔等面向展現明顯成長。教師亦在教學歷程中反思自身引導方式，透過較具支持性與正向性的教學語言，營造安全且具信任感的學習氛圍。整體而言，本示例實踐了舞蹈課程不僅能培養藝術專業能力，更能成為促進學生社會情緒發展與團隊共學的重要教育場域。

關鍵詞：社會情緒學習（SEL）、舞蹈教育、藝術才能班、藝術才能專長領域

目錄

主編序/教學相長藝有所感	i
摘要.....	ii
目錄.....	iii
一、設計理念.....	1
二、教材來源.....	1
三、學生背景分析.....	1
四、學習目標與藝術才能專長領域課程綱要的對應.....	2
五、單元活動設計與社會情緒學習(SEL)的對應.....	4
六、學習評量.....	5
七、教學資源：音響設備、學習單、情緒量表、姓名磁鐵。	5
八、單元活動設計.....	6
單元名稱：第一單元～看見自己（自我覺察×自我管理）	6
單元名稱：第二單元～看見彼此（自我管理×社會覺察）	12
單元名稱：第三單元～共好上場（人際技巧×負責任的決定）	19
單元名稱：第四單元～初心歸零（人際技巧×負責任的決定）	23
九、自評表分析.....	31
十、教學省思與回饋.....	32
十一、參考資料.....	33
十二、附錄.....	34

一、設計理念

社會情緒學習（Social and Emotional Learning, SEL）在當前全人教育中扮演關鍵角色，其涵蓋自我覺察、自我管理、社會覺察、人際互動及負責任決策五大核心能力，不僅深切影響學生的學業成就與同儕關係，更關乎其面對未來社會挑戰的適應態度。根據 CASEL 等研究顯示，能顯著提升學生的社交互動與專業職能，被視為未來人才的重要競爭力。為此，本示例銜接教育部於 2025 年啟動之「社會情緒學習中長程計畫」，結合 108 課綱「自發、互動、共好」的核心素養，旨在幫助學生增進自我理解與認同，並培養有效溝通能力及同理心。

舞碼排練為藝術才能班的核心課程內容之一，是高度仰賴團隊合作的群體藝術，除精進個人技術外，更需成員間展現高度的自我覺察、有效溝通與責任共擔。然而，學生在排練過程中常因自我覺察不足，難以辨識個人動作與群體間的細微差異，或在面對指導建議時產生防衛心理，進而限制了排練效率與展演品質。透過將 SEL 核心能力導入舞蹈排練，有助於提升學生觀察自身與他者差異的敏銳度，也能促進尊重且建設性的互動，從根本強化群舞的協調性與整體合作美學。

本課程規劃四單元，共 10 節課，每節四十五分鐘。教學設計以學生的自我探索與群體互動為核心，循序引導學生從「自我覺察」出發，逐步延伸至「社會覺察」與合作實踐。第一單元「看見自己」，透過身體探索與情緒感知，引導學生認識自身狀態與表達方式；第二單元「看見彼此」，藉由觀察、互動與回饋，培養理解他人與建立信任的能力；第三單元「共好上場」，強調團隊合作與共同創作，使學生在排練與展演中學習溝通、協調與承擔；第四單元「初心歸零」，則透過回顧與反思，引導學生重新整理學習歷程，感受舞蹈與自我成長之間的連結。整體課程透過排練實作與反思活動的交織，期望學生在提升舞蹈技巧的同時，亦能建構穩健的社會情緒素養，使舞蹈不僅成為美感的展現，更成為促進個人與團體成長的重要場域。

二、教材來源：依據《藝術才能專長領域課程綱要》第四學習階段學習需求與教學目標編撰教材。

三、學生背景分析

（一）學習特質與基礎能力現況：本班學生多能以認真的態度投入舞蹈課程，整體正處於舞蹈基礎能力建立階段，然而，在身體控制、動作精確度、空間運用與穩定性等方面仍具進步空間，學生之間的舞蹈技能熟練度存在顯著落差，對群舞排練的一致性與整體性造成影響。

(二) **舞碼理解與展演經驗差異**：雖然全體學生均具備舞蹈展演及排練經驗，但其經驗深度與認知理解呈現差異，此差異體現於動作流程的掌握、姿態角度的精準度、空間轉換的流暢性及音樂節奏的感應，直接影響舞碼整體的視覺呈現與藝術品質。

(三) **群舞覺察與自我修正能力**：在實際排練歷程中，學生難以即時覺察自身動作與群體表現之間的落差，由於缺乏有效的自我檢核與調整策略，導致群舞出現不一致或混亂時，較難主動修正或回應。

(四) **學習需求分析與 SEL 導入之必要性**：基於上述現況，由內而外深化自我情緒與生理狀態的連結，理解個體狀態對集體表現的影響。旨在培養學生多視角觀察排練場域的能力，透過理解個體差異，明確自身於群體中的定位，並藉由溝通協作與共同決策，強化對團隊成果的共同承擔意識。

四、學習目標與藝術才能專長領域課程綱要的對應

單元名稱	第一單元： 看見自己	第二單元： 看見彼此	第三單元： 共好上場	第四單元： 初心歸零
領綱核心 素養	藝才 J-A3 藝才 J-B1	藝才 J-A3 藝才 J-B1 藝才 J-C2	藝才 J-A3 藝才 J-B1 藝才 J-C2	藝才 J-A3 藝才 J-C2
學習構面	創作與展演 知識與概念	創作與展演 知識與概念	創作與展演	創作與展演
學習表現	舞才 IV-P1 舞才 IV-K1	舞才 IV-P1 舞才 IV-P2 舞才 IV-P3 舞才 IV-K1	舞才 IV-P1 舞才 IV-P2 舞才 IV-P3	舞才 IV-P3
學習內容	舞才 IV-P1-1 舞才 IV-K1-1	舞才 IV-P1-1 舞才 IV-P2-1 舞才 IV-P3-1 舞才 IV-K1-1	舞才 IV-P1-1 舞才 IV-P2-1 舞才 IV-P3-1	舞才 IV-P3-1
SEL 內涵	自我覺察 自我管理	自我管理 社會覺察	人際技巧 負責任的決定	人際技巧 負責任的決定
單元目標	1.透過靜心活動培養身心覺察能力。 2.學習情緒表達並接納自身狀態。 3.設定個人舞蹈目標，培養自我監控。 4.結合反思，建立成長型心態。	1.持續觀察課前課後的身心變化。 2.觀察他人差異對群體學習的影響。 3.轉化他人優點為自我精進動機。 4.凝聚共識，找出團隊努力方向。	1.練習團隊間傾聽與舞碼調整溝通。 2.體察個人選擇對團體表現的影響。 3.比較差異，選出合適的調整方案。 4.建立舞台與後台的整體責任意識。	1.理解展演包含收尾、整理與反思。 2.回顧歷程中個人行動對團隊的影響。 3.以同理與尊重的方式進行分享溝通。 4.透過感謝強化連結，為新階段準備。

學習目標與藝術才能專長領域課程綱要的對應



五、單元活動設計與社會情緒學習(SEL)的對應

單元活動設計與SEL的對應

單元一：看見自己

SEL內涵：

自我覺察×自我管理

透過靜心與觀察，辨識
情緒與身體狀態，並設
定個人舞蹈小目標

單元二：看見彼此

SEL內涵：

自我管理×社會覺察

學習欣賞他人優點，從
多元視角觀察他人表現
對群體展演的影響

單元四：初心歸零

SEL內涵：

人際技巧×負責任的決定

透過環境整理與回顧反
思，在分享與感謝中強
化團隊情感的連結

單元三：共好上場

SEL內涵：

人際技巧×負責任的決定

練習團隊溝通協調，集
體解決舞蹈排練問題，
並承擔舞台前後的責任

六、學習評量

(一)評量方式：■學習單 ■課堂觀察 ■學生自評

(二)單元自評表：

評量等地說明	4分：穩定展現 3分：大部分做到 2分：偶爾做到 1分：尚未做到			
評量項目/得分	4分	3分	2分	1分
1. 我能感覺到自己的心情和身體狀態 分數：_____	我能清楚說出上課前或排練時的心情與身體感覺，並知道這會影響我跳舞	我大概知道自己現在的心情或身體狀況	我只知道「累、不累、還好」，但不太清楚原因	我很少注意自己的心情和身體狀態
2. 我會為自己設定練習目標 分數：_____	我能幫自己設定清楚又做得到的目標，並在練習中努力完成	我有設定目標，但有時會忘記或做到一半	我設定的目標不太清楚，只是跟著練	我沒有設定練習目標
3. 我能看見自己的努力與進步 分數：_____	我能說出自己這堂課做得好的地方，也知道自已進步了什麼	我覺得自己努力，但不太確定進步在哪	我很少注意自己的努力或進步	我覺得自己沒什麼改變
4. 我會觀察並學習同學的優點 分數：_____	我能具體說出某位同學值得我學習的地方，並試著做到	我能說出同學的優點，但沒有真的學起來	我很少注意其他同學的表現	我只在意自己有沒有跳好
5. 我能和同學好好溝通、一起合作 分數：_____	我會表達想法、聽別人說，也願意為團隊調整自己	我願意配合團隊，但比較少主動說出想法	我多半等別人安排，不太參與討論	我不太配合團隊，也不想討論
6. 我知道自己的行為會影響整個團隊 分數：_____	我知道自己的準備與態度會影響演出，並願意負責	我知道會影響團隊，但有時還是只顧自己	我很少想到自己的行為會影響別人	我覺得只要自己跳好就好
7. 我會為展演付出，也願意幫助他人 分數：_____	我會主動做好準備，也願意幫助需要幫忙的同學	別人請我幫忙時，我願意協助	我只顧完成自己的部分	我不太會注意或幫助別人
8. 展演結束後，我能回顧並感謝 分數：_____	我能說出最感謝自己和同學的地方，也願意往下一步前進	我能說出感謝，但想得不多	我覺得展演結束就結束了	我不太想回顧或討論展演

七、教學資源：音響設備、學習單、情緒量表、姓名磁鐵。

八、單元活動設計

➤ 單元名稱：第一單元～看見自己（自我覺察×自我管理）

➤ 單元目標：

- 透過環境觀察與靜心活動，引導學生專注於當下，培養對自身情緒與身體狀態的基本覺察能力。
- 協助學生學習以適切詞彙表達自身情緒與身體感受，並建立接納自身狀態的態度。
- 引導學生依據覺察結果設定具體可行的舞蹈學習目標，培養初步的自我管理與自我監控能力。
- 透過基本動作練習與反思活動的結合，促進學生連結身體覺察與動作表現，培養正向自我評估與成長型心態。

➤ 教學活動流程：

活動流程	教師引導重點	SEL 內涵對應
準備活動		
觀察教室：記錄三個具體發現	• 練習「將注意力回到當下」。 • 引導學生專注在「看得見的細節」。	覺察當下環境，培養感官覺察能力（視覺、聽覺、感受），提升專注力與當下的意識。
發展活動		
一分鐘靜心：覺察此刻的心情與身體感受，貼情緒量表	• 練習分辨自己的情緒、覺察身體的感受。 • 引導學生使用具體的詞彙表達感受，並將感受具象化。 • 引導情緒和身體的感覺沒有好壞對錯，每天的狀態可能都不盡相同，需要仔細地傾聽自己的身與心。	辨識自身情緒，覺察身體狀態。
為今日舞蹈課設定一個小目標	• 引導學生設定可達成且具體有挑戰的目標。 • 提問：今天你希望自己做到什麼？」 • 幫助學生具體的把目標與情緒和身體狀態連結。	辨識自我需求，設定自我目標，培養自我管理的能力。
基本動作練習（提醒學生記住目標，並不斷覺察身和心）	• 提醒學生透過鏡子觀察自己：身體實際做出來的動作樣態。 • 引導學生比對：我現在做的動作與我期待的一樣嗎？ • 適時提醒「回到你今天的目標」。	覺察身體狀態與表現之間的連結。
綜合活動		

活動流程	教師引導重點	SEL 內涵對應
評估目標達成百分比，寫一句鼓勵自己的話	- 引導學生進行自我評估，檢視自己的努力成果。 - 以正向的語句自我對話，如：雖然還沒完全做到，但我有看到自己在努力。	學習自我反思能力，能從自身表現中找亮點，建立正向內在語言。
學習單：記錄今天觀察到自己很棒的地方	- 引導學生從具體行為切入，如：我很專心觀察自己的腳尖末梢、我有試著聆聽音樂節奏、今天上課特別專心。 - 強調「很棒的地方」不限於技術層面，也有可能是無形的心理感受。	建立自我肯定能力，培養成長型心態。
二次靜心：覺察課後此刻的心情與身體感受	- 引導學生比較「上課前」與「上課後」的不同。 - 提問：你的心情和身體有變得不一樣嗎？提醒學生覺察「情緒與身體變化」。	覺察身體變化與心理狀態的連結。

➤ 情緒量表

情緒量表 (Mood Meter) by Marc Brackett

勃然大怒的 (Enraged)	驚慌失措的 (Panicked)	備感壓力的 (Stressful)	緊張不安的 (Jittery)	震驚的 (Shocked)	驚喜的 (Surprised)	振奮的 (Upbeat)	歡慶的 (Festive)	心花怒放的 (Exhilarated)	欣喜若狂的 (Ecstatic)
憤怒的 (Livid)	氣沖沖地 (Furious)	沮喪的 (Frustrated)	神經緊繃的 (Tense)	錯愕的 (Stunned)	亢奮的 (Hyper)	愉悅的 (Cheerful)	有動力的 (Motivated)	受到啟發的 (Inspired)	興高采烈的 (Elated)
火冒三丈的 (Fuming)	受到驚嚇的 (Anxious)	生氣的 (Angry)	緊張的 (Nervous)	坐立難安的 (Restless)	精力充沛的 (Energetic)	生氣勃勃的 (Lively)	興奮的 (Excited)	樂觀的 (Optimistic)	熱情洋溢的 (Enthusiastic)
焦慮的 (Anxious)	憂慮不安的 (Apprehensive)	擔心的 (Worried)	被激怒的 (Irritated)	被惹惱的 (Annoyed)	開心的 (Pleased)	集中的 (Focused)	快樂的 (Happy)	驕傲的 (Proud)	興奮激動的 (Thrilled)
反感的 (Repulsed)	困擾的 (Trouble)	在意的 (Concerned)	忐忑不安的 (Uneasy)	不太高興 (Peeved)	令人愉悅的 (Pleasant)	欣喜的 (Joyful)	有希望的 (Hopeful)	好玩的 (Playful)	幸福的 (Blissful)
厭惡的 (Disgusted)	死氣沉沉 (Glum)	失望的 (Disappointed)	低落的 (Down)	提不起勁的 (Apathetic)	自在的 (At Ease)	隨和的 (Easygoing)	知足的 (Content)	充滿愛的 (Loving)	心滿意足的 (Fulfilled)
悲觀的 (Pessimistic)	鬱鬱寡歡 (Morose)	洩氣的 (Discouraged)	難過的 (Sad)	無聊的 (Bored)	平靜的 (Calm)	安全的 (Secure)	滿意的 (Satisfied)	滿懷感激的 (Grateful)	感動的 (Touched)
疏離的 (Alienated)	悲慘的 (Miserable)	孤單的 (Lonely)	心灰意冷 (Disheartened)	疲累的 (Tired)	放鬆的 (Relaxed)	冷靜的 (Chill)	寧靜的 (Restful)	有福氣的 (Blessed)	平衡的 (Balanced)
消沉的 (Despondent)	抑鬱的 (Depressed)	悶悶不樂 (Sullen)	精疲力竭 (Exhausted)	疲勞的 (Fatigued)	柔和的 (Mellow)	沉思的 (Thoughtful)	平和的 (Peaceful)	舒服的 (Comfortable)	無憂無慮 (Carefree)
絕望的 (Despairing)	無望的 (Hopeless)	孤寂的 (Desolate)	疲憊不堪的 (Spent)	被榨乾的 (Drained)	昏昏欲睡 (Sleepy)	安於現狀的 (Complacent)	平靜的 (Tranquil)	舒適的 (Cozy)	安詳的 (Serene)

高度活力
(High Energy)
↑
↓
低度活力
(Low Energy)

低愉悅 (Low Pleasantness) ← → 高愉悅 (High Pleasantness)

➤ 單元一學習單：

教育部藝術才能專長領域輔導團第四學習階段教學示例學習單
舞學堂—Discover myself and others through dance

班級： - - - 座號： - -

姓名： - - - - -

看見自己

教室裡的三個發現：

今日學習目標：

我達標 %，
給自己的小小鼓勵

我走進舞蹈教室的感受是
如何呢？Why?

我觀察到.....

經過一堂課的學習，此
刻的感受是如何呢？
Why?

➤ 課程實錄與學生回饋

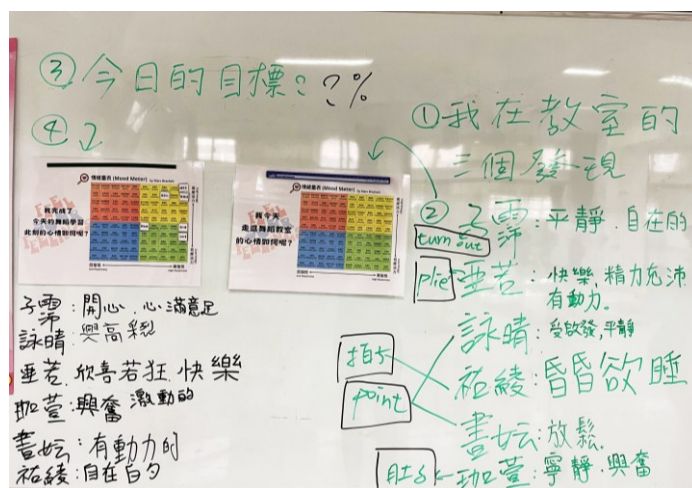
照片說明：觀察教室：記錄三個具體發現



照片說明：閱讀情緒量表，對應適合的身、心感受

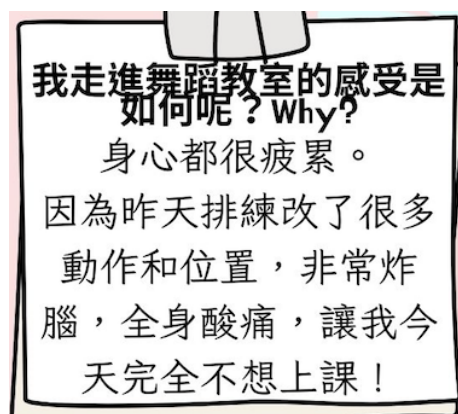
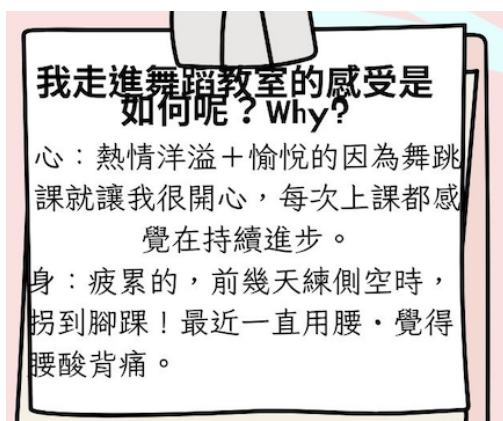


照片說明：課堂紀錄

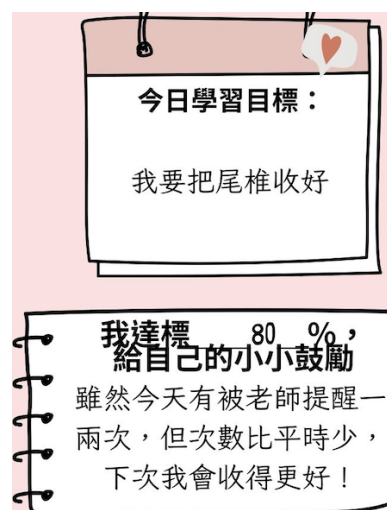
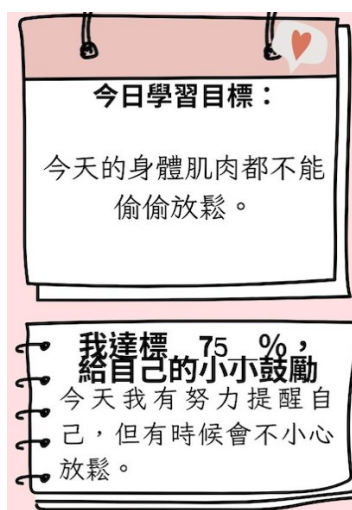


➤ 學生學習單回饋

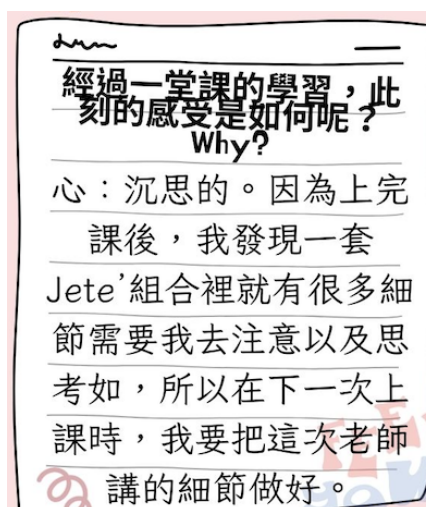
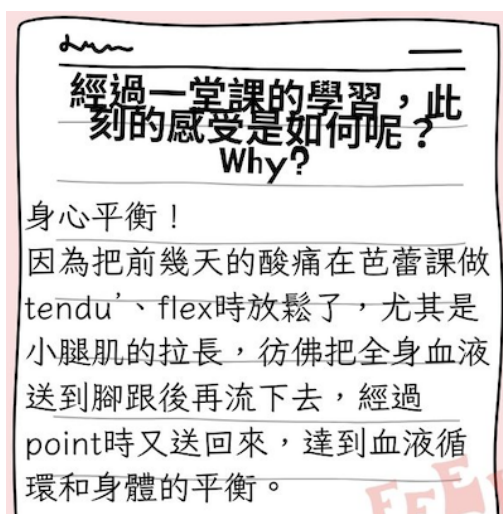
照片說明：課前的身、心感受和原因



照片說明：設計個人課堂目標與給自己的正向鼓勵



照片說明：課後自我覺察身、心的感受



➤ 觀察與省思：

● 課堂觀察：從被動練習到主動覺察的轉化

在第一單元的教學歷程中，最顯著的改變在於學生學會了「覺察」。透過課前與課後的身心覺察引導，學生不再只是機械式地投入技術練習，而是開始嘗試辨識當下的情緒與身體狀態，這種從內而外的自我連結，使課堂呈現出前所未有的穩定與專注，當學習不再是為了達成他人的要求，而是轉化為「為自己設定微小目標」的內在動力時，眼中流露出的喜悅與成就感令人動容，更是學習權主體性的回歸。

● 教師省思：教學重心的位移與生命成長的喜悅

身為教學者，我深刻體會到當學生開始具備「內在驅動力」時，教師角色隨之發生的質變。隨著學生能主動設定目標，我發現自己介入修正與提醒缺失的頻率自然降低，取而代之的是更多陪伴與支持。當學生面對尚未達標的挫折時，雖仍有短暫的懊惱，卻能迅速調整心態，主動修正肢體動作並重新投入，這種「韌性」的展現，讓課堂氛圍從緊繃的修正轉變為輕鬆且正向的流動。對我而言，舞蹈課不再只是反覆磨練動作的場域，而是一個師生共同嘗試、調整與成長的時光。

➤ 單元名稱：第二單元～看見彼此（自我管理x社會覺察）

➤ 單元目標：

- 引導學生覺察自身課前與課後的情緒與身體狀態，培養持續自我觀察的能力。
- 協助學生透過具體行為觀察他人表現，理解個體差異對群體學習與舞碼呈現的影響。
- 引導學生將對他人的觀察轉化為自身可努力的學習目標，培養自我管理與精進動機。
- 從不同的角色看待「對展演的期待」，延伸覺察「排練能做的努力」，聚焦找出共同努力的方向。

➤ 教學活動流程：

SEL 單元活動設計～單元二：看見彼此		
活動流程	教師引導重點	SEL 內涵對應
準備活動		
一分鐘靜心：覺察此刻的心情與身體感受，貼情緒量表	• 練習分辨自己的情緒、覺察身體的感受。 • 引導學生使用具體的詞彙表達感受，並將感受具象化。 • 引導情緒和身體的感覺沒有好壞對錯，每天的狀態可能都不盡相同，需要仔細地傾聽自己的身與心。	辨識自身情緒，覺察身體狀態。
發展活動		
依據對同學的觀察，記錄一～二位值得學習的同學及具體行為	• 引導學生以「具體行為」描述他人的優點，如：專注、勇於發問、動作盡力做滿等。 • 看見他人的長處，嘗試讓自己更好。	培養尊重與欣賞他人表現的能力。
為今日排練設定一個小目標	• 協助學生將觀察轉化為自身可努力的具體目標。 • 提問：今天你希望自己做到什麼？如：今天很開心但要更專心，全身酸痛也要盡力做出動作、確認隊形位置等。 • 幫助學生具體的把目標與情緒和身體狀態連結。	辨識自我需求，設定自我目標，培養自我管理的能力。

SEL 單元活動設計～單元二：看見彼此

活動流程	教師引導重點	SEL 內涵對應
進行舞碼排練（提醒學生記住目標，並不斷覺察身和心）	提醒學生在練習中同時關注「自己的目標」與「他人的表現」，觀察彼此如何影響整體群舞效果。	能覺察他人的感受，站在不同的觀點觀察個人對群體的影響。
綜合活動		
評估目標達成百分比，寫一句鼓勵自己的話	- 引導學生進行自我評估，強調努力歷程重於結果，培養正向自我對話。 - 正向的自我對話，如：雖然還沒完全做到，但我有看到自己在努力。	學習自我反思能力，能從自身表現中找亮點，建立正向內在語言。
二次靜心：覺察課後此刻的心情與身體感受	引導學生比較課前與課後的身心狀態變化，強化學習歷程中的自我覺察。	覺察身體與心理的連結。
從觀眾、編舞者、表演者的角度思考對展演的期待，再回到表演者的角色反思能執行的具體策略。	- 引導學生站在不同角度看待「對展演的期望」。 - 學生均為表演者，引導學生從表演者的角度思考展演前的排練，有哪些具體可執行的目標。	覺察他人的感受，理解並接納不同的觀點。

➤ 單元二學習單：

教育部藝術才能專長領域輔導團第四學習階段教學示例學習單
舞學堂—Discover myself and others through dance

班級： - - - 座號： - -

姓名： - - - - -

看見彼此

我觀察到同學在舞碼練習時
值得我學習的優點：

今日排練目標：
排練時我要努力的是……

我達標 %，
送給自己的「句」小小鼓勵

我走進舞蹈教室的感受是如
何呢？ Why?

我的獨家妙方：
• 下次排練我要如何優化？

經過一堂課的學習，此刻的感受
是怎麼呢？覺得自己很棒的地方？

班級： - - - 座號： - -

姓名： - - - - -

WE CAN DO

身為舞者，我們能為我們的舞作
做哪些努力？

展演即將到來，目前我們最需要先
調整的部分是什麼？

從觀眾的角度思考，期望一
場展演帶來何種感受？

從編舞者的角度思考，期望作
品帶給觀眾什麼樣的感受？

從表演者的角度思考，期望觀眾
看到我哪些表現？

➤ 課程實錄與學生回饋

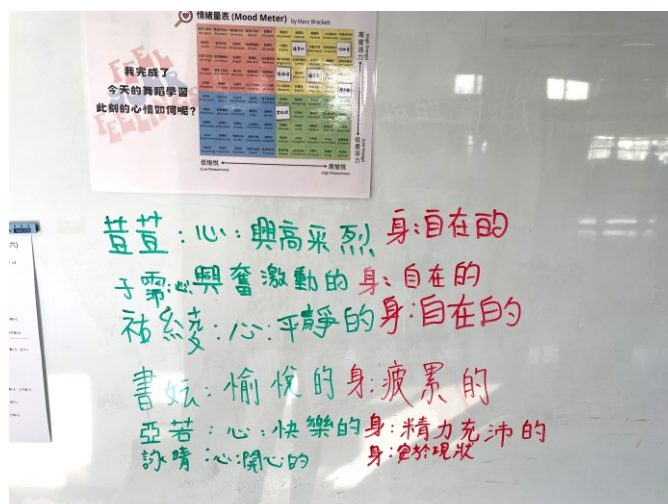
照片說明：課堂討論後用學習單紀錄相關內容



照片說明：討論課前與課後身、心感受的比較

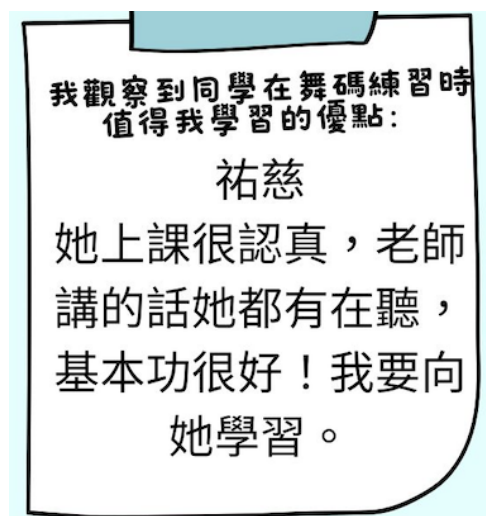
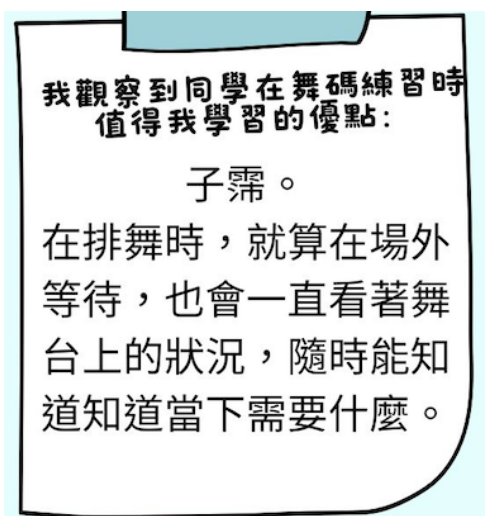


照片說明：學生課後覺察並記錄個人身、心感受

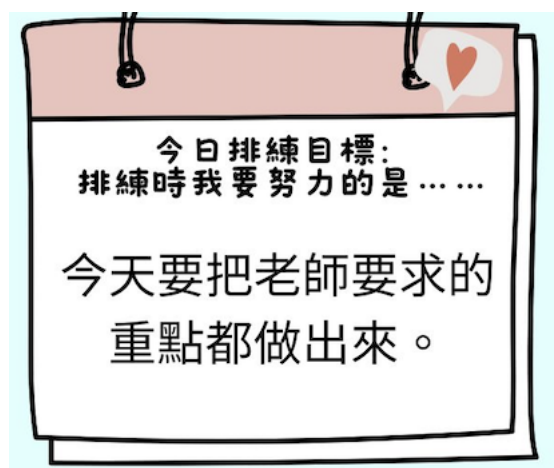
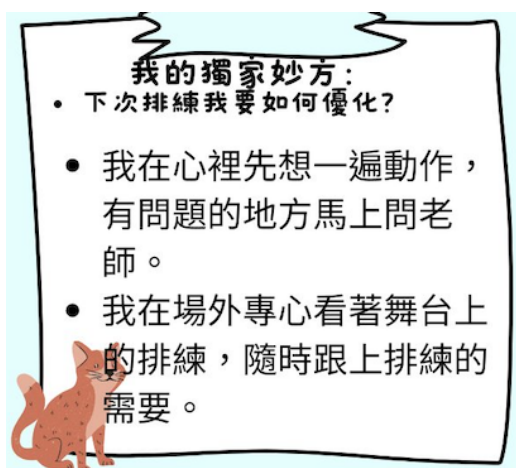


➤ 學生學習單回饋

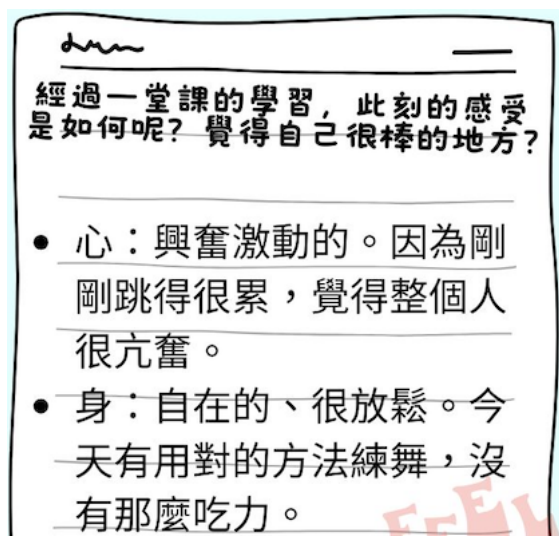
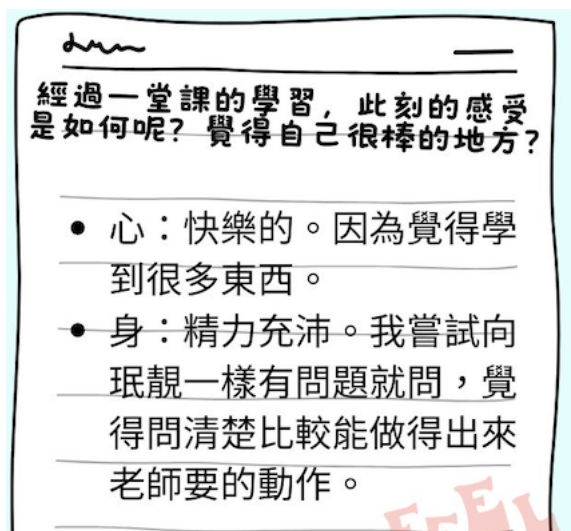
照片說明：觀察他人的優點



照片說明：將他人的優點轉化為自身努力的目標



照片說明：課後自我覺察身、心的感受



➤ 教學反思：

● 課堂觀察：從個體定位到群體視野的跨越

在第二單元的歷程中，觀察到學生的關注焦點產生了變化：從單純的自我檢核，延伸至對他人及團隊整體的覺察。透過引導學生切換「觀眾、編舞者與表演者」三種不同視角，他們開始深刻理解單一舞碼在多重立場下所產生的心理感受與美感期待。當學生回歸表演者身分時，能更清晰地透視個人肢體語彙與整體展演品質的連結，並展現出更高意願為團隊需求進行微調。當啟動自發性的調整，排練氛圍便從單向的技術磨合，轉變為具有集體共識的共創。

● 教師省思：在傾聽中建構溫潤的共長空間

當學生被引導去「看見」他人的感受與期待，排練不再只是修正動作的過程，而成為相互理解與深度合作的學習歷程，我看見學生在討論中展現出願意傾聽的姿態，課堂中的對話因此變得柔軟且具建設性。這樣的質變也轉化了我的指導風格，我更願意讓學生感知到他們的努力已被看見，而後續的調整建議則是基於「共好」的共同目標，師生是共同思考如何使舞蹈呈現臻於完美的夥伴，也讓舞蹈課昇華為彼此連結與共同成長的空間。

➤ 單元名稱：第三單元～共好上場（人際技巧X負責任的決定）

➤ 單元目標：

- 引導學生透過討論與傾聽，練習以團隊角度進行溝通，並共同找出舞碼中需調整的重點。
- 協助學生理解個人在排練與準備中的每一個選擇，皆會影響團體整體表現，培養負責任的決定能力。
- 引導學生比較調整前後的差異與感受，學習為團隊做出更合適的行動選擇。
- 建立學生對展演整體歷程（含舞台與後台）的責任意識，理解唯有彼此合作與共好，才能完成一場演出。

➤ 教學活動流程：

SEL 單元活動設計～單元三：共好上場		
活動流程	教師引導重點	SEL 內涵對應
準備活動		
分組討論舞碼中最需要加強或調整的段落	• 引導學生以舞碼群體表現，如動作是否一致、畫面是否整齊、空間配是否正確等為討論重點。 • 避免指責個人，聚焦整體表現	人際溝通：練習表達觀察與傾聽他人意見。
發展活動		
教師依學生提出的問題協助排練，並反覆提問可能的解決方式	• 教師不直接給答案，而是以提問引導學生思考「還可以怎麼調整？這樣會帶來什麼影響？」	負責任的決定：理解不同選擇會產生不同結果。
討論調整前後的差異與感受	• 引導學生比較「調整前後的畫面與感受」，強調選擇與結果之間的關聯。	負責任的決定：反思行動後果。
討論舞碼以外，後台準備可能影響展演的環節	• 釐清展演前的準備除了舞碼的練習以外，也包含後台的各項準備工作。 • 協助學生從休息室物品擺放、換裝準備、道具擺放、走位、時間掌控等面向思考，連結舞台前後的責任。 • 引導學生思考「我能为團隊做的事」。	人際溝通、負責任的決定：理解合作細節的重要性。
綜合活動		

SEL 單元活動設計～單元三：共好上場

活動流程	教師引導重點	SEL 內涵對應
統整討論，強調團隊與共好	- 強調舞蹈是一門集結多方專業的綜合藝術。無論是獨舞或群舞，都不是單一個人可以完成的成果。 - 舞蹈展演並不僅止於舞碼的排練，更包含如何在人際互動中進行溝通、協調與合作。 - 以「我們如何一起完成一場演出」作為總結，強化團體意識。	人際溝通、負責任的決定：建立團隊責任感。

➤ 課程實錄與展演實況

照片說明：課堂討論舞碼需調整的部分



照片說明：舞蹈發表會劇照



照片說明：舞蹈發表會劇照



➤ 教學反思：

➤ 課堂觀察：從個體到全方位展演意識的覺醒

延續從多元角色視角理解展演的學習經驗，本單元引導學生將焦點回歸「表演者主體」，重新定義排練歷程。觀察到學生從被動等待指令，轉化為主動發現舞碼需要調整之處，使修正過程內化為自發行為。

然而，進入展演前兩週，觀察發現學生雖投入於舞台表現，後台準備如：換裝速度、造型完整度及道具準備等，卻顯得零亂無序，且能力優異者往往專注於個人任務而疏於同儕支援，透過課堂討論與引導，學生逐漸體悟「展演」不僅發生於聚光燈下，更取決於後台每一環節的緊密扣連，他們開始理解，任何個體的行為選擇均會牽動整體展演的品質，這種全方位展演意識的覺醒，讓團隊展現出難能可貴的支援默契。

➤ 教師省思：在放慢步調中看見責任的自然轉化

展演籌備期往往是教師壓力最沉重的時刻，來自校方、家長與觀眾期待的無形壓力，常不自覺地轉化為排練時的急切與高標要求，卻往往忽視了學生的感受，卻未必能帶來理想的學習成效。透過本單元的反思，我深刻體會到當教學者願意放下急切的要求，轉而引導學生思考與選擇時，教室氛圍便產生了質變。

當我引導學生討論「自己能為團隊貢獻什麼」時，我看見他們驚訝於微小行動，如：協助同學整理造型、提前妥善擺放道具等，竟能讓展演流暢度產生如此巨大的提升，這樣適才適所的合作模式，打破了「要求每個人都一樣」的傳統窠臼，對我而言，最動人的並非最終的完美演出，而是當學生理解自身選擇能影響整體時，責任感從「被動承擔」自然轉化為「主動行動」的瞬間，展演不再只是成果的展現，而是一段師生彼此成就、共同成長的珍貴旅程。

➤ 單元名稱：第四單元～初心歸零（人際技巧X負責任的決定）

➤ 單元目標：

- 培養學生對展演歷程負責的態度，理解「完成」包含收尾、整理與反思。
- 引導學生回顧展演歷程，覺察自身行動對個人與團隊所產生的影響。
- 協助學生透過分享與傾聽，練習以尊重與同理的方式進行人際溝通。
- 促進學生在感謝自己與他人的過程中，強化團隊連結，為下一階段學習重新出發。

➤ 教學活動流程：

SEL 單元活動設計～單元四：初心歸零		
活動流程	教師引導重點	SEL 內涵對應
準備活動		
共同整理道具、歸位器材並徹底打掃舞蹈教室	• 引導學生將整理視為展演歷程的一部分，強調「完成一件事，也要好好收尾」。 • 引導學生重新歸零，繼續為自己累積新的能量。	負責任的決定：為行動負責，完成整個歷程。
發展活動		
圍成圓圈，分享展演後的心情與身體感受	• 營造安全、不評價的分享氛圍，提醒學生尊重與傾聽他人的感受。	負責任的決定：理解不同選擇會產生不同結果。
討論： 展演準備過程中，對自己最有幫助的一件事 對團隊最有幫助的一件事	• 引導學生區分「為自己」與「為團隊」的行動。 • 連結選擇與影響之間的關聯性。	負責任的決定、人際溝通。
討論： 最感謝自己什麼？最感謝他人什麼？	• 引導學生用具體語句而非抽象讚美表達感謝。 • 培養正向回饋能力。	人際溝通：同理、肯定他人。
綜合活動		
將討論內容寫在四張小卡片上，不具名排放於地板供彼此閱讀	• 強化個人與團體的連結，讓學生在安全狀態下被看見與被肯定。	人際溝通、負責任的決定：尊重團體氛圍。
填寫自評表	• 引導學生回顧四個單元的學習歷程，覺察自身在課程與展演準備過程中的成長與收穫。	自我覺察、人際溝通

➤ 自評表

舞學堂：Discover myself and others through dance

自評表

班級： _ _ _ 座號： _ _ 姓名： _ _ _ _ _

評量等次說明	4分：穩定展現 3分：大部分做到 2分：偶爾做到 1分：尚未做到			
評量項目/得分	4 分	3 分	2 分	1 分
1. 我能感覺到自己的心情和身體狀態 分數： _____	我能清楚說出上課前或排練時的心情與身體感覺，並知道這會影響我跳舞	我大概知道自己現在的心情或身體狀況	我只知道「累、不累、還好」，但不太清楚原因	我很少注意自己的心情和身體狀態
2. 我會為自己設定練習目標 分數： _____	我能幫自己設定清楚又做得到的目標，並在練習中努力完成	我有設定目標，但有時會忘記或做到一半	我設定的目標不太清楚，只是跟著練	我沒有設定練習目標
3. 我能看見自己的努力與進步 分數： _____	我能說出自己這堂課做得好的地方，也知道自己進步了什麼	我覺得自己有能力，但不太確定進步在哪	我很少注意自己的努力或進步	我覺得自己沒什麼改變
4. 我會觀察並學習同學的優點 分數： _____	我能具體說出某位同學值得我學習的地方，並試著做到	我能說出同學的優點，但沒有真的學起來	我很少注意其他同學的表現	我只在意自己有沒有跳好
5. 我能和同學好好溝通、一起合作 分數： _____	我會表達想法、聽別人說，也願意為團隊調整自己	我願意配合團隊，但比較少主動說出想法	我多半等別人安排，不太參與討論	我不太配合團隊，也不想討論
6. 我知道自己的行為會影響整個團隊 分數： _____	我知道自己的準備與態度會影響演出，並願意負責	我知道會影響團隊，但有時還是只顧自己	我很少想到自己的行為會影響別人	我覺得只要自己跳好就好
7. 我會為展演付出，也願意幫助他人 分數： _____	我會主動做好準備，也願意幫助需要幫忙的同學	別人請我幫忙時，我願意協助	我只顧完成自己的部分	我不太會注意或幫助別人
8. 展演結束後，我能回顧並感謝 分數： _____	我能說出最感謝自己和同學的地方，也願意往下一步前進	我能說出感謝，但想得不多	我覺得展演結束就結束了	我不太想回顧或討論展演

➤ 課程實錄與展演實況

照片說明：分享對彼此的感謝



照片說明：教師分享在展演歷程中看見學生的蛻變



照片說明：書寫感謝小卡



➤ 學生感謝小卡

- 展演準備過程中，對自己最有幫助的一件事

老師在地板貼的標籤我都有記得，這具(箱子)也知道怎麼放，我跟書耘也會在側台互相確認位置，也會在前一首快結束時，先準備好下一首的道具

Just for you

我學會了團隊合作，在表演前，大家一起練了民俗的拍子、動作，讓我們在臺上能更整齊！

學會在最快的速度完成換衣服和綁頭髮，搬道具也很快，自己該做的事都有完成！

學會幫助別人！！
可以用完自己去幫別人！！

我覺得我學會了幫自己，我自動作的拍子，把民俗開頭跳好！還把老師說的重點做到最滿！

Best wishes

我本來轉鼓會一直掉，經過了多次的練習，演出時才沒掉。

CS 掃描全能王

學會如何跟子霖配合搬道具，搬到正確的位置。子霖還會跟我說接下來要做什么。

我覺得我在內組有一段踢腿(站在箱子上的)很不穩，但我在第一首時，在側台練那段，上台就變得不緊張了。

我覺得這次民俗舞的鼓面盡量轉好，雖然有失誤，但最後還是成功完成了這首舞！

我學會自己綁頭髮、搶裝和數拍子。一開始轉鼓的時候會一直掉，但是後來練習後就比較沒有掉。

①我學會搶裝和認鼓的位置了，但頭髮學姐綁的

因為平常太過放鬆，所以我學會如何給自己施加壓力

My lovely day

展演準備過程中，
對自己最有幫助的一件事

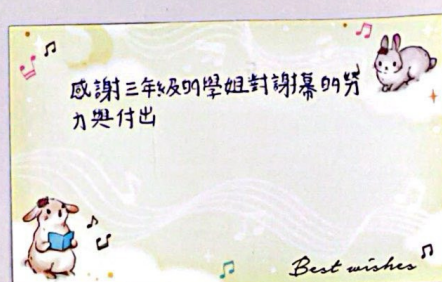
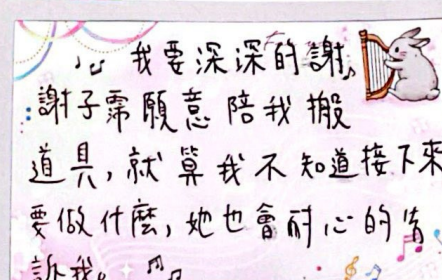
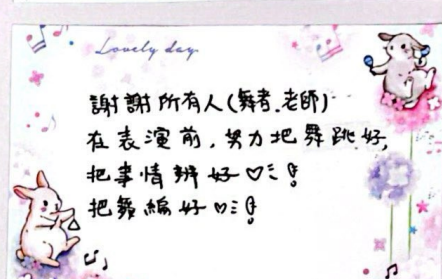
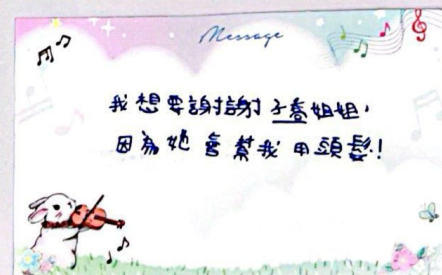
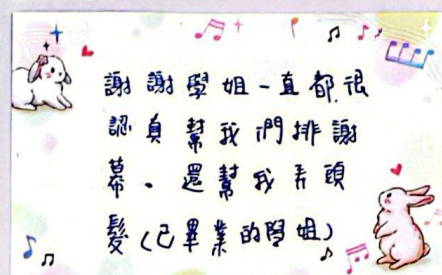
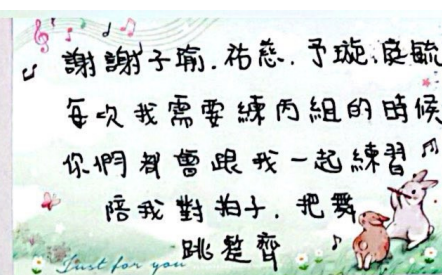
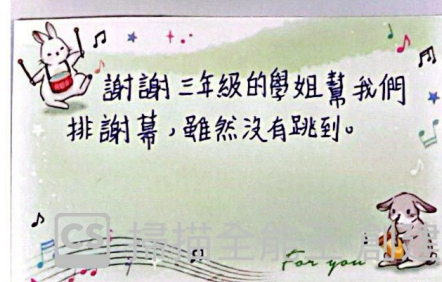
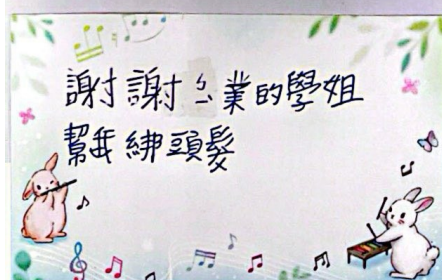
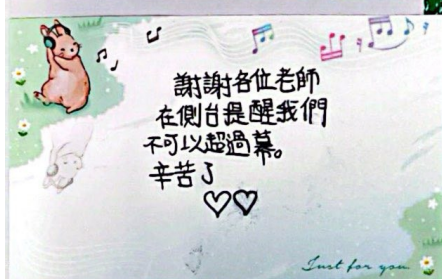
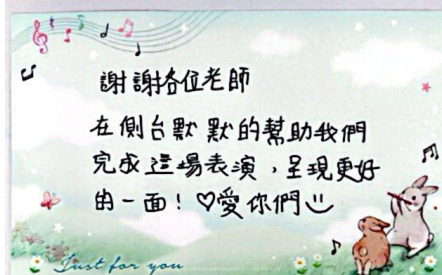
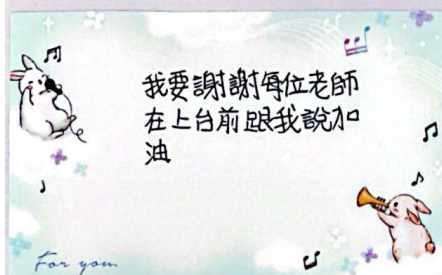
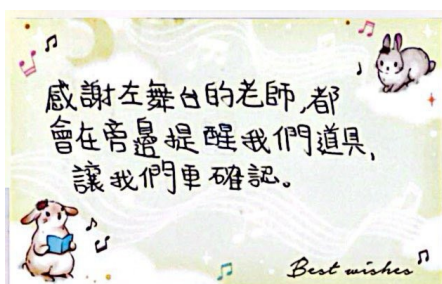
● 展演準備過程中，對團隊最有幫助的一件事



● 最感謝自己什麼



● 最感謝他人什麼



➤ 教學反思：

● 課堂觀察：從善後收拾到學習歷程的意義爬梳

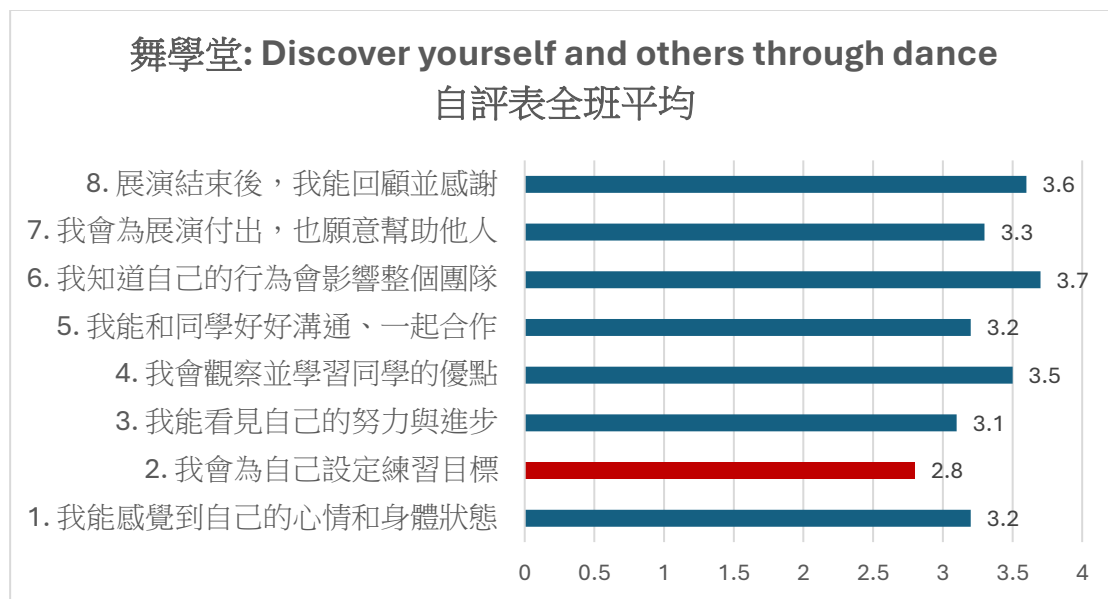
展演結束後的收拾與整理，看似僅是程序上的善後，實則是藝術教育中不可或缺的收束環節，既象徵一段旅程的圓滿，也預告了下一個階段的啟動。在共同整理道具與教室的過程中，學生逐漸從舞台的熱烈情緒回到當下，重新梳理個人與團隊交織而成的點點滴滴。在課堂討論中，學生察覺到觀眾回饋與個人感受之間存在的落差，並學會理解視角差異背後並無對錯，都值得被理解與接納。透過分享與書寫，學生得以回望一路走來的努力與質變，每個人在展演歷程中的累積與學習皆不相同，看見自己在團隊中的成長軌跡，為這段歷程畫下完整的句點。

● 教師省思：在正向回顧中珍藏師生共學的溫度

回顧過往的展演經驗，展演結束後往往伴隨著興奮與疲憊，師生常在匆促收場後便急於推進下一階段的進度，卻鮮少有機會停下腳步細細談論這段歷程真正帶來的意義。學生是否真能理解展演的目的與自身的收穫？抑或僅是完成了一次任務？答案往往隱而不顯。

因此，在本次課程最終階段，我刻意以正向的回顧取代過往著重修正的「檢討學習單」，引導學生將視角拉遠，從課堂排練、後台準備到舞台呈現的每一個環節，重新看見自己在團隊中的定位與價值，透過感恩與分享，我看見學生學會肯定自己的付出，並對同儕的支援致上誠摯的感謝，對我而言，這不再只是一場舞蹈演出的結束，而是一段被細心理解、彼此共鳴且共同成長的學習歷程。

九、自評表分析



- **學生已具初步自我覺察能力，並能連結學習歷程**

多數學生在「覺察自身情緒與身體狀態」及「設定學習目標」面向呈現中高程度表現，顯示學生已逐漸建立在課前、課中與課後進行自我檢視的習慣，並能將內在狀態與舞蹈學習表現產生初步連結。

- **由關注自我逐步轉向理解他人與團隊**

在「觀察同儕優點」與「團隊合作」面向，學生多能指出他人的具體表現，並開始理解彼此之間的差異與價值，顯示學生的學習視角已從個人表現，逐步向外擴展至群體互動。

- **責任意識逐漸建立，能理解個人行動對團隊的影響**

於「負責任的決定」與「為團隊付出」等面向，多數學生能意識到自身準備與行動會影響到整體展演，並展現出願意承擔與配合的態度，反映課程規劃「從我到我們」的學習歷程已產生具體成效。

- **回顧與感謝能力表現較佳，展現正向學習氛圍**

在「展演後的回顧與感謝」面向，學生普遍能說出對自己與他人的肯定與感謝，顯示課程已成功建立正向回顧與同理他人的學習文化。

- **仍需加強覺察轉化為行動與主動解決問題的能力**

部分學生雖能覺察自身狀態與問題，但在實際行動調整、主動參與討論及提出解決策略上仍顯不足，顯示其自我調整與決策能力仍需透過後續課程持續培養。

十、教學省思與回饋

在本次示例中，嘗試有系統地將社會情緒學習（SEL）融入舞蹈排練至展演的整體歷程。隨著課程的推進，逐漸看見學生的轉變：由原先偏重個人表現，逐漸擴展至對群體運作的關照，並在排練過程中展現出較高的主動性與參與度，學生亦能從過去較依賴教師指示的學習模式，轉向自主觀察問題與進行調整，並深刻意識到個體行為對團隊表現的影響，這些細微的改變，能感受到學生正從「只看見自己」走向「看見彼此」，顯示課程在促進學生責任感與團隊意識方面具一定成效。

在教學實施過程中，身為教學者的我也經歷了深刻的內在翻轉。面對排練與展演的雙重壓力，我學習在維持專業要求的前提下，透過穩定的情緒表達與較為正向的引導語句，有效降低課堂中的焦慮感，並增加學生參與課程的意願。此教學姿態的調整有助於營造具安全感與支持性的學習氛圍，賦予學生勇於嘗試、修正與表達想法的空間，進而帶動整體學習動能的提升。

然而，從自評表與課堂觀察的綜合分析，本示例在未來仍具備持續深化的空間。在自我覺察方面，需更精進地引導學生將「心理狀態的認知」轉化為「具體的調整行動」，強化覺察與行動之間的連結；在團隊合作歷程中，則可建立更具結構化的討論與分工機制，讓每位學生皆有明確參與與貢獻的機會，避免責任失衡；在展演後的回顧階段，除持續維持正向反饋，亦可引導學生將省思轉化為下一階段的具體目標，建構出完整的持續學習循環。

整體而言，本示例不僅讓學生在舞蹈技能上有所增益，更實踐了108課綱「自發、互動、共好」的核心素養。透過社會情緒學習（SEL）的引導，看見學生從「自我覺察」的自發動力，轉化為與同儕間尊重且具建設性的互動，最終在展演過程中共同承擔責任，達成共好的願景。這證明了舞碼排練不應僅是技術的磨練過程，更是一個能促進學生在自我覺察、人際溝通與社會責任感等全人面向發展的重要場域，這段歷程不僅完整了藝術教育的內涵，更是師生彼此成就、共同成長的珍貴學習歷程。

十一、參考資料

教育部（2025年2月27日）。幸福教育、健康臺灣 幸福學校、師生共好 教育部頒布「社會情緒學習中長程計畫第一期五年計畫」。教育部全球資訊網。

https://www.edu.tw/News_Content.aspx?n=9E7AC85F1954DDA8&s=CA99860C9634CFB0

張益勤（2022）。SEL 是什麼？。親子天下，125，60–61。

<https://premium.parenting.com.tw/article/5093530>

Seemi（2025年2月27日）。最完整的 SEL 社會情緒學習全指南（附免費 SEL 測驗）。

<https://seemi.app/articles/7>

CASEL. (n.d.). *Fundamentals of SEL*. <https://casel.org/fundamentals-of-sel/>

十二、附錄：學生學習單

教育部藝術才能專長領域輔導團第四學習階段教學示例學習單
舞學堂—Discover myself and others through dance

班級：711 姓名：劉O璇

看見自己

教室裡的三個發現：

- 地膠有些沒貼緊。
- 更衣室的櫃子櫃有螞蟻。
- 老師剪短頭髮。

今日學習目標：

今天的身體肌肉都不能偷偷放鬆。

我達標 75 %， 給自己的小小鼓勵

今天我有努力提醒自己，但有時候會不小心放鬆。

我走進舞蹈教室的感受是 如何呢？Why?

心：熱情洋溢＋愉悅的因為舞跳課就讓我很開心，每次上課都感覺在持續進步。

身：疲累的，前幾天練側空時，拐到腳踝！最近一直用腰，覺得腰酸背痛。

我觀察到.....

我在離開把杆做jete'時，身體會歪掉、腳站不穩，因為核心沒收緊，身體沒有上拔導致重心不穩。

tendu'要收回五位時，跟jete'有一樣的問題，膝蓋會偷彎。

經過一堂課的學習，此 刻的感受是如何呢？ Why?

身心平衡！

因為把前幾天的酸痛在芭蕾舞課做tendu'、flex時放鬆了，尤其是小腿肌的拉長，彷彿把全身血液送到腳跟後再流下去，經過point時又送回來，達到血液循環和身體的平衡。

班級：711 姓名：林O瑜

看見自己

教室裡的三個發現：

- 地板上有螞蟥。
- 教室旁邊的道具擺放很亂。
- 還沒開始上課前，大家都趴在地上不想起來。

今日學習目標：

膝蓋延伸

我達標 75 %，
給自己的小小鼓勵

只要努力就一定能做到！

我走進舞蹈教室的感受是 如何呢？Why?

- 心：自在的。因為我每天都
都很開心，很自在。
- 身：精疲力竭的。昨天排
練很累，再加上晚上的舞
蹈課也很累。

我觀察到.....

今天雖然有努力控制膝
蓋的延伸，但還是會不
小心鬆掉。



經過一堂課的學習，此 刻的感受是如何呢？ Why?

我覺得很放鬆。因為芭蕾舞
要不斷的延伸，好像把我的
肌肉鬆開了，下課時覺得緊
繃感消失了。

班級：711 姓名：爐O若

看見彼此

我觀察到同學在舞碼練習時
值得我學習的優點：

珉靚
她每次只要有不懂的
地方，都會馬上問老
師。

今日排練目標：
排練時我要努力的是……

動作和拍子對清楚

我達標 75 %，
送給自己的一句小小鼓勵

加油！每次排練都要
像今天一樣棒！

我走進舞蹈教室的感受是如
何呢？ Why?

- 心：興奮激動的。因為我
很喜歡上舞蹈課。
- 身：有動力的、精力充
沛。因為上完舞蹈課讓我
精神很好。

我的獨家妙方：

- 下次排練我要如何優化？

把老師提醒的地方記在
心裡，並且嘗試做出來。

經過一堂課的學習，此刻的感受
是怎麼呢？覺得自己很棒的地方？

- 心：快樂的。因為覺得學
到很多東西。
- 身：精力充沛。我嘗試向
珉靚一樣有問題就問，覺
得問清楚比較能做得出來
老師要的動作。

班級：711 姓名：廖O霈

看見彼此

我觀察到同學在舞碼練習時
值得我學習的優點：

祐慈

她上課很認真，老師
講的話她都有在聽，
基本功很好！我要向
她學習。

今日排練目標：
排練時我要努力的是……

拍子數清楚，動作做
確實

我達標 85 %，
送給自己的一句小小鼓勵
拍子再數清楚一點，
下次要看到更漂亮的
自己喔！

我走進舞蹈教室的感受是如
何呢？ Why?

- 心：愉悅的。因為今天
歷史考得很好。
- 身：舒適的。因為今天
排練沒有太激烈，身體
很舒服。

我的獨家妙方：

- 下次排練我要如何優化？
- 在心裡不停算拍子。
- 認真聽音樂，把拍子記
起來，跳的時候就比較
清楚。



經過一堂課的學習，此刻的感受
是怎麼呢？覺得自己很棒的地方？

- 心：興奮激動的。因為剛
剛跳得很累，覺得整個人
很亢奮。
- 身：自在的、很放鬆。今
天有用對的方法練舞，沒
有那麼吃力。

班級：711 姓名：林O靚

WE CAN DO

身為舞者，我們能為我們的舞作
做哪些努力？

- 拍子不熟的地方要問清楚。
- 表情在練習時就要融入在舞裡面。
- 熟練手持道具，不能掉。
- 多練習小碎步，不要因為距離很遠就越走越大步。

展演即將到來，目前我們最需要先
調整的部分是什麼？

- 搶裝的過程要安靜，所有該穿戴的部分都要整齊。
- 確認每一首舞要協助的道具和擺放位置，什麼時候要換服裝。
- 專心排練，每一次練習把動作做到位，都當作是正式演出。

從觀眾的角度思考，期望一場展演帶來何種感受？

我希望看到一場很震撼、有張力，每首舞舞者都很投入的表演。

從編舞者的角度思考，期望作品帶給觀眾什麼樣的感受？

我希望舞者能把我腦中的畫面傳遞給觀眾，讓觀眾理解舞作的內容，也留給觀眾一些想像空間。

從表演者的角度思考，期望觀眾看到我哪些表現？

我希望我能把動作練得很熟，從容自信地在舞台上展現自己，把情緒融入舞蹈裡，動作盡力做到最滿，確實掌握道具，給觀眾留下美好的視覺饗宴。

班級：711 姓名：張O慈

WE CAN DO

身為舞者，我們能為我們的舞作
做哪些努力？

- 拍子算清楚，轉鼓練好。
- 表情在練習時就要融入在舞裡面。
- 做不好或不會做，要主動請教會的同學，找同學一起練習。

展演即將到來，目前我們最需要先
調整的部分是什麼？

- 排練時全力以赴，當作是正式表演。
- 確認每一首舞該有的表情、要表現的質感，才不會讓觀眾覺得都差不多。
- 搶裝、班道具時互相幫忙，不要聊天分心，做完該做的工作才能去換裝。

從觀眾的角度思考，期望一場展演帶來何種感受？

我希望看到舞者的表演
融入舞碼裡，動作整齊
有張力。

從編舞者的角度思考，期望作品帶給觀眾什麼樣的感受？

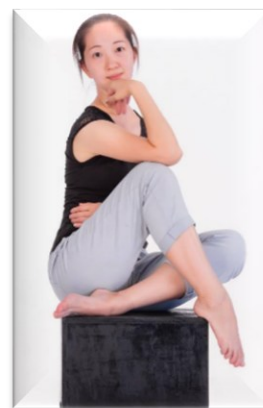
能表現出不同的舞風，
能好好掌握道具，不要
失誤。

從表演者的角度思考，期望觀眾
看到我哪些表現？

- 小碎步走好，上半身保持在正確位置上。
- 動作細節和情緒都要在舞碼表演的狀態內。
- 道具零失誤。

編著者介紹／蕭家盈

- 現任彰安國中教師
- 114 學年度擔任教育部藝才能專長領域舞蹈分組輔導員暨副組長
- 111-113 學年度擔任教育部藝才能專長領域舞蹈分組輔導員
- 111-113 學年度擔任彰安國中專任教師（舞蹈班協助行政）
- 105-110 學年度擔任彰安國中特教組長
- 102-106 年參與「教育部中小學藝術才能班優質發展中程計畫」撰寫及試行核心素養課程示例
- 107-108 學年度執行「國中藝術才能班課程前導學校」
- 109 年度代表彰安國中以「玩美行動家」榮獲教育部教學卓越金質獎
- 109-110 年度藝術才能班專長領域課程手冊舞蹈組研編小組
- 110-111 學年度辦理「教育部推動高級中等以下學校藝術才能專長領域課程創新計畫」



教育部藝術才能專長領域輔導團教學示例

舞學堂③Discover myself and others through dance

主 編 吳舜文

編 著 者 蕭家盈

執行編輯 李威廷、黃映娣、劉懿霖

諮詢委員 曾瑞媛、戴君安

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

● 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。

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 978-626-7868-35-5 (PDF)

版權所有・翻印必究

