



教育部藝術才能專長領域輔導團教學示例

舞學堂④

共創的藝術： 在展演製作中看見自己

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：賴欣倫



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。

藝才示例共享閱(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、黃靜霆、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

本課程示例以高中藝術才能資賦優異舞蹈班學生為對象，結合社會情緒學習（Social and Emotional Learning, SEL）理念與展演製作實務，發展「共創的藝術：在展演製作中看見自己」課程，藉由展演行政、宣傳行銷、時間管理及跨單位協調等真實情境，引導學生於專業學習歷程中培養自我覺察、自我管理、社會覺察、人際關係技巧與負責任決策等核心能力。課程設計回應藝術專業教育中長期偏重技術訓練與成果導向之現象，嘗試將情緒素養與專業能力整合，建構兼具知識、技能與態度之學習模式。

課程共規劃四週主題。第一週以展演製作與團隊分工為核心，透過模擬製作會議及活動規劃，引導學生認識展演行政流程與資源配置，學習團隊協作與問題解決。第二週以宣傳策略與目標群眾經營為主題，透過產品分析與行銷任務，引導學生理解觀眾需求，並在團體討論與創作歷程中發展溝通協調能力。第三週以時間規劃為主軸，運用時間代幣、現實限制卡及突發事件卡等教具，協助學生覺察個人價值取向、時間運用模式及壓力下的決策歷程。第四週則透過跨單位合作角色扮演，引導學生在資源不足、需求衝突及情緒張力等情境中練習同理思考、行政協調與負責任決策，並透過身體覺察理解情緒與行為之關聯。

本課程以情境模擬、合作學習、角色扮演及反思書寫為主要教學策略，強調學生於真實或擬真情境中的參與、覺察與反思。透過系統性的 SEL 融入設計，學生得以在展演製作實務脈絡中理解情緒、身體反應與行動選擇之間的關係，並提升團隊合作、溝通表達及問題解決能力。課程實施結果顯示，SEL 融入藝術專業課程不僅有助於學生社會情緒能力之發展，亦能深化其對展演製作實務之理解，展現藝術教育與情意教育跨域整合之可行性與教育價值。

關鍵詞：社會情緒學習（SEL）、展演製作、身體覺察

目錄

主編序/教學相長藝有所感	i
摘要.....	ii
目錄.....	iii
壹、設計理念.....	1
貳、教材來源.....	2
參、學生背景分析.....	2
肆、教學目標對應 SEL 五大核心能力及藝術才能資賦優異專長領域課程綱要舞蹈專長學習重點.....	2
伍、課程架構.....	3
陸、學習評量.....	4
柒、課程實施反思.....	6
捌、課程活動設計.....	7
第 1 週教案：藝術行政與展演企劃概念入門.....	7
第 2 週教案：宣傳策略與目標群眾經營.....	21
第 3 週教案：行政協調與時程規劃.....	27
第 4 週教案：校內跨單位合作的角色扮演與行政反思.....	38

壹、設計理念

本教學示例以高級中學藝術才能資賦優異舞蹈班（以下簡稱高中藝才資優舞蹈班）二年級「展演製作」課程為實踐場域，嘗試將社會情緒學習（Social and Emotional Learning, SEL）系統性地融入藝術行政與劇場技術取向之課程設計中。課程並未著眼於舞台表演或作品呈現，而是回應展演製作歷程中，學生實際參與展演企劃執行、宣傳與觀眾經營、行政協調與時間分配、團隊領導與溝通時，所經驗到的身體狀態變化、情緒反應與決策行為之交互影響。此一取向特別重視藝術才能舞蹈班學生對身體本身高度敏感的學習特質，並嘗試將「身體覺察」視為一項可被培養、可被運用的專業能力，而非僅存在於表演訓練中的感知經驗。

本課程設計的核心假設在於：在展演製作與藝術行政情境中，學生所面臨的壓力、衝突與抉擇，往往首先透過身體被感知，例如緊繃、疲勞、急促呼吸或退縮衝動，這些身體訊號在多數教學現場中卻經常被忽略或要求暫時擱置。若能引導學生辨識並理解這些身體反應，將有助於其更清楚地看見自身的情緒狀態與行為慣性，進而在團體合作中做出較具後設意識與責任感的決定。因此，本示例嘗試將身體覺察納入 SEL 的實踐框架中，作為連結自我覺察、社會覺察、自我管理與負責任決策的重要橋樑。

四週課程以「知能養成—情境模擬—身體反思—經驗轉移」為整體架構。第一週主題為「藝術行政與展演企劃概念入門」，透過「一日行政人」的角色體驗，引導學生初步理解藝術行政工作的實務內容，並在任務執行與時間安排的過程中，覺察自身在承擔責任時所產生的身體狀態與心理壓力。第二週課程進行「宣傳策略與觀眾經營」，學生在分析案例與進行情境演練時，不僅需做出策略判斷，也被引導留意自身在意見分歧、資源受限情境下的身體反應與溝通姿態。第三週主題為「行政協調與時程規畫」，則進一步抽離展演脈絡，將時間規劃作為核心議題，透過貼近日常生活的模擬任務，引導學生觀察不同時間配置對身體負荷、專注狀態與決策品質所造成的影響。第四週課程「校內跨單位合作的角色扮演與行政反思」，整合前三週的學習經驗，以角色扮演方式建構具高度情緒張力的校內跨單位合作模擬情境，如模擬與校內學務處、場地及設備借用單位對話等情境，供學生在不同角色立場中進行互動，體驗自身需求與其他合作單位產生衝突與誤解，課程刻意設計多次「暫停—回到身體—再回應」的歷程，引導學生將

身體感受作為調節行為的重要線索，而非僅依賴即時反應或情緒宣洩。透過角色與個人反思的安排，學生得以區分角色經驗與自我狀態，並思考未來在真實展演製作中，如何運用身體覺察支持溝通、協調與領導行動。

整體而言，本教學示例試圖回應藝術才能教育中一項關鍵但常被低估的課題：當學生進入高度合作與壓力並存的展演製作歷程時，身體不只是承載技術的載體，更是理解自我狀態與人際互動的重要媒介。透過將身體覺察明確納入藝術行政與技術的教學設計中，期盼協助學生在未來的學習與專業實踐中，能以更穩定、覺察且負責的方式，站在各種角色的位置上做出選擇。

進一步補充說明，本課程設計較多短期活動（如單次課程體驗）與完整展演製作歷程之差異與連結：短期活動著重於單一目標與即時執行，能提供初步體驗與動機引發，而完整展演製作則涵蓋前期構想、企劃發展、排練修正、執行呈現與事後檢討等連續階段，需長時間投入與系統性思考。本課程並非單一活動操作，而是以展演製作歷程為核心，培養學生在實務中所需的多元能力，包括時間管理、資源整合、團隊溝通與問題解決等能力，並引導學生覺察自身優勢與角色定位，建立可延續應用於未來學習與實務的關鍵能力。

貳、教材來源

教師自編教案，及教師自行設計或經由 AI 優化之活動使用牌卡

參、學生背景分析

本課程實施之班級學生共計 11 名，為高中藝才資優舞蹈班二年級學生，學生在高一階段時，在校內展演活動均扮演「小黑人（劇場技術工作人員）」角色，實際執行展演後台技術支援工作，故對於劇場演出後台之分工與工作執行有一定程度的經驗與理解。

肆、教學目標對應 SEL 五大核心能力及藝術才能資賦優異專長領域課程綱要舞

蹈專長學習重點

教學目標	SEL 五大核心能力	藝術才能資賦優異專 長領域課程綱要舞蹈 專長學習重點
一、學生能理解展演製作流程中藝術行政與技術支援的基本概念與分工結構，並能參與企劃、執行與評估的任務。	自我管理、 負責任的決策	舞優V-S1-1 舞蹈展演活動的策劃、設計與推動：含藝術行政管理的基本概念與實務。 舞優V-S2-2 舞蹈產業應用、行銷與市場趨勢的個案研討。 舞優V-S3-1 劇場藝術相關的理論與實務探討。
二、學生能在團隊合作中展現溝通與協調能力，運用同理與積極聆聽策略處理意見分歧。	社會覺察、 人際關係技巧	
三、學生能透過後設反思，覺察個人在團隊任務中所展現的情緒、行為與決策，並能提出改進策略。	自我覺察	
四、學生能在面對展演製作中的突發狀況時，調整情緒與行動策略，以穩定、負責的態度完成任務。	自我管理	
五、學生能綜合運用行政、技術與團隊管理知能，完成展演實務，並在過程中展現對藝術工作的整體理解。	負責任的決策	

伍、課程架構

《共創的藝術：在展演製作中看見自己》課程架構總表

課程對象：高中藝才資優舞蹈班二年級學生

課程時數：4 週，每週 100 分鐘

課程主軸：展演企劃執行、宣傳與觀眾經營、行政協調與時間分配、團隊領導與溝通

週次	主題	主要 學習內容	SEL 核心能力	主要 學習活動 情境模擬	形成性評量 重點	108 課綱學 習重點
第 1 週	藝術行政與展演企劃概念入門	認識藝術行政在展演中的角色與任務分工；了解展演企劃書架構	自我覺察 社會覺察	討論角色功能 「一日行政人」角色模擬 展演企劃卡牌設計任務	參與討論態度 角色理解與反思表現	舞優 V-S1-1 舞蹈展演活動的策劃、設計與推動：含藝術行政管理的基本概念與實務。
第 2 週	宣傳策略與觀眾經營	理解展演宣傳流程、媒	社會覺察	欣賞不同宣傳素材與討	觀察提案創意與溝通合	舞優 V-S2-2 舞蹈產業應

週		介運用與觀眾分析	人際關係技巧	論吸引力 小組製作模擬宣傳企畫	作表現	用、行銷與市場趨勢的個案研討。
第3週	行政協調與時程規畫	學習時程規畫與資源分配；理解決策與協調的關聯	自我管理 負責任的決策	模擬「遭遇突發狀況」情境 小組討論並重新分配時程 分享決策理由與情緒調節經驗	評估分析與協調能力 情緒管理與理性表達	舞優V-S1-1 舞蹈展演活動的策劃、設計與推動：含藝術行政管理的基本概念與實務。
第4週	校內跨單位合作的角色扮演與行政反思	理解領導與跟隨關係；整合前期成果完成模擬提案	自我覺察 人際關係技巧 負責任的決策	角色扮演體驗活動 情緒危機挑戰卡應變模擬 小組擬定應變方案與報告	溝通協作與領導展現 反思與學習表現	舞優V-S3-1 劇場藝術相關的理論與實務探討。

陸、學習評量

本課程之學習評量設計，採取歷程導向與多元評量並行的方式進行，強調學生在藝術行政與技術學習歷程中，對自我狀態、身體覺察、情緒反應與決策行為之理解與轉化，而非僅以成果表現作為評量依據。評量目的在於協助學生逐步覺察自身在不同情境中的反應模式，並透過結構化回饋，促進其在團體合作與行政決策上的成長。整體評量包含各週課程的單節形成性評量，以及四週課程結束後之統整性評量，兼顧即時回饋與整體學習成效的檢核。

第一週課程主題為「藝術行政與展演企劃概念入門」，以「一日行政人」角色模擬為核心，評量重點放在學生對藝術行政工作內容的理解，以及其在初次承擔行政角色時的自我覺察能力。教師透過觀察學生在任務分配、時程安排與角色討論中的參與情形，評量其對行政流程的基本認知。同時，學生需完成課後反思單，書寫在角色體驗過程中出現的身體狀態變化、情緒反應與壓力來源，作為評量其自我覺察與後設反思能力的依據。此週評量以質性回饋為主，重在引導學生建立觀察自身狀態的學習習慣。

第二週課程「宣傳策略與觀眾經營」，評量重點轉向學生在情境決策中的溝通理解與社會覺察能力。教師透過學生在案例討論與情境模擬中提出的策略想法，評量其是否能理解不同利害關係人的需求與限制。同時，學生需記錄在意見分歧或資源受限情境下，自身身體反應與溝通姿態的變化，並反思這些狀態如何影響其表達與決策。此階段評量著重學生是否能將身體覺察與溝通行為連結，而非策略內容的正確與否。

第三週課程以「行政協調與時程規畫」為主題，評量設計刻意抽離展演脈絡，強調學生對時間配置、身體負荷與生活節奏之間關係的理解。教師透過學生在模擬任務中的規劃過程，評量其時間安排的邏輯性與可行性；學生則需完成個人反思，說明在不同時間配置下，身體專注度、疲勞感與情緒狀態的變化。評量重點不在於規劃是否完善，而在於學生是否能覺察並說明時間選擇對自身狀態所產生的影響。

第四週課程進行「校內跨單位合作的角色扮演與行政反思」，以角色扮演為核心，評量重點放在學生在高情緒張力情境中，對自身身體反應、情緒狀態與回應行為的覺察與調整能力。教師透過觀察學生在角色互動中的回應方式，評量其是否能嘗試延遲反應、理解他人立場並承擔角色責任。學生於課後完成角色反思，整理在角色扮演中最具壓力的情境、身體訊號與可能的替代行動，作為評量其負責任決策能力的重要依據。

四週課程結束後，實施統整性評量，學生需完成一份綜整學習單，回顧四週以來在藝術行政與技術學習中的重要經驗。評量內容包含：個人常見的身體警訊、情緒反應模式、在團體合作中容易站的位置，以及未來在正式展演製作中希望嘗試的行動改變。此統整性評量不以量化分數為主要目的，而是作為學生將分散經驗整合為可遷移能力的重要歷程證

據。教師則依據學生的整合表現，提供整體回饋，協助其將課程學習轉化為未來實際參與展演製作時的行動參考。

柒、課程實施反思

在本次《共創的藝術：在展演製作中看見自己》課程實施歷程中，課程設計以展演製作為實踐場域，嘗試將社會情緒學習（SEL）有系統地融入藝術行政與技術導向之教學脈絡之中。相較於過往多聚焦於表演成果或技術精進的課程取向，此次設計將學習重心轉向學生在參與歷程中的身體狀態、情緒反應與決策行為之交互關係，使課程不僅承載知能學習功能，同時成為促進自我覺察與人際理解的重要媒介。

在教師端的課程設計與實踐上，教師盡可能使 SEL 不要成為附加元素，而是透過情境任務與歷程設計自然融入於學習之中。例如透過「一日行政人」角色模擬、「時間代幣」配置活動以及跨單位角色扮演等安排，學生在任務推進的同時，被引導回到自身身體經驗，辨識壓力、情緒與行動之間的關聯。而在課程中多次設計的「暫停—覺察—再回應」的節奏，使學生在面對衝突或決策時，得以從即時反應轉向較具後設意識的選擇。這樣的教學歷程顯示，當身體覺察被納入課程結構之中，課程設計不再僅止於任務完成，而能開展出支持學生內在調節與專業判斷的多元可能。

從學生學習歷程觀之，學生展現出在 SEL 概念的理解，在實踐上亦呈現逐步轉化的歷程。課程初期，學生多傾向以直覺或任務導向回應情境，對於自身情緒與身體反應較少覺察與表述。然而隨著課程推進，學生開始能描述在壓力或衝突情境中所經驗到的身體訊號，如緊繃、急促或退縮傾向，並進一步理解這些狀態如何影響其溝通方式與決策方向。在團隊互動中，部分學生逐漸展現出以「我訊息」進行表達、傾聽他人觀點及延緩反應的能力，顯示其在人際關係技巧與自我管理面向已有初步發展。

進一步而言，學生對 SEL 的掌握並未停留於概念層次，而是在具體行動中逐漸內化。例如在時間規劃活動中，學生開始意識到時間分配背後所隱含的價值取向與取捨邏輯，並能反思自身在壓力情境下的決策模式；在角色扮演情境中，亦可觀察到學生嘗試從不同立場理解需求，並在情緒升高時調整回應策略。這樣的轉變顯示，當課程提供具體情境並結

合反思機制時，學生較能將情緒、身體與決策進行連結，進而發展較具責任感的行動選擇。

綜合課程設計與學生表現，可進一步思考 SEL（或其他議題）融入藝術才能資優班專業課程之意義。展演製作歷程本質上具有高度壓力與複雜人際互動，若僅強調技術能力，可能不足以支持學生面對實務挑戰；相對地，當自我覺察、情緒調節與社會覺察能力被納入課程核心時，專業能力亦得以在更穩定的基礎上發展。同時，藝術行政與展演情境亦提供 SEL 具體且真實的應用場域，使相關能力不流於抽象，而能在實際行動中被檢驗與深化。

整體而言，本次課程實施顯示，當教學設計能夠連結身體經驗、情緒覺察與任務實踐時，學生得以在學習歷程中逐步理解自身狀態與行動選擇之關係。這樣的轉化不僅回應課程當下的學習目標，亦為學生未來參與展演製作或其他合作情境，提供可延續運用的內在資源與行動依據。

捌、課程活動設計

第 1 週教案：藝術行政與展演企劃概念入門

主題	藝術行政與展演企劃概念入門
學習目標	1. 瞭解展演製作流程中藝術行政與技術支援的基本概念與分工結構。 2. 能參與模擬企劃、執行與評估。 3. 培養自我覺察與團隊溝通意識。
SEL 核心能力	自我覺察、自我管理、社會覺察
教學流程 與活動設計	1. 開場引導與分組（10 分） - 教師說明（2 分）：「今天我們以小型展演製作為場景，每組扮演一個製作小組，完成早會討論、資源分配並應對突發狀況。重點是『如何溝通、如何協調、如何覺察自己的情緒與決策過程』。」 - 隨機或依能力分組。分發評量表與紙張。 2. 角色說明與個人準備（10 分） - 每組發 5 張角色卡（以下為範例角色；若組員多可再加「執行助理」「財務助理」等）： 製作組：負責總體協調、時程把關、最終決策；需平衡各方需求。 節目組：提出展演主題與內容框架，負責活動定位與內容可行性。

	○ 宣傳組：負責觀眾族群分析與宣傳管道建議，考量時間窗口與預算效果。 ○ 技術組：提出場地需求、器材與技術時間表，評估可行性與風險。 ○ 行政／總務組：負責預算草擬、合約與行政流程（場地、器材租借等）。 ● 個人準備（8 分）：學生閱讀角色卡、在企劃雛形表相應欄位寫下自己第一個 3 個重點（例如：技術列出器材需求，行政寫下主要費用項目）。 3. 任務 1：會議企劃協調（20 分） ● 教師設情景：「你們被要求在 20 分鐘內完成會議：簡述展演概念、確認主要需求（場地、預算、宣傳對象）、並產出一份小組計畫雛型表。」 ● 任務步驟： 1. 第一次製作會議：製作人主持（2–3 分鐘），每位角色 2 分鐘內陳述本位需求（技術、預算、宣傳），共約 10 分鐘。 2. 第二次製作會議：小組討論優先順序（6 分鐘）：以便利貼列出最重要的 3 項事項並貼在雛形表。 3. 確認下一步（1–2 分）：誰負責聯絡場地、誰製作宣傳草案、誰草擬預算。 ● 教師觀察重點：是否使用「我訊息」表達、是否傾聽、是否有人蓋過別人、分工是否清楚。 4. 任務 2：工作分配與資源評估（20 分） ● 教師給出「模擬資源包」：假想總預算、場地時間、可用技術器材列表。 ● 小組任務：在 20 分鐘內完成小組計畫表： 1. 具體預算分配（行政與製作人主導）。 2. 宣傳時程與管道初稿（宣傳主導）。 3. 技術時程表（技術主導）。 ● 要求：所有決策寫在企劃雛形表，並指出三項可能風險與備案（每項一行）。 ● SEL 提醒語：「若討論時有情緒出現，請暫停 30 秒深呼吸，然後用一句『我訊息』說出你的想法與感受。」 5. 突發情境處理（15 分） ● 發放突發情境卡（每組一張，請教師在小組正在討論時發出）——範例情境：
--	--

	○ A：主要燈具當天租借被延遲兩小時； ○ B：宣傳預算被削減 40%； ○ C：場地管理要求縮短彩排時段； ○ D：主講老師臨時請假需改變流程。 • 小組有 8–10 分鐘進行即時討論與決策（需修改企劃雛形表），接著 5 分鐘內口頭說明處理策略（由製作人或指定代表報告）。 • 教師觀察：是否有冷靜應變、是否能分工、是否具有同理與負責任的決策（誰承擔後果，如何通知相關人員）。 6. 小組成果簡報（15 分） • 每組 3–4 分鐘簡報（含任務成果與突發處理重點），其他組用 1 分鐘提出一個建設性回饋（回饋格式：「一個成功點＋一個可改進點」）。 • 教師做補充回饋與點評（結合 SEL 指標）。 7. 全班反思與教師總結（10 分） • 全班討論問題（教師逐一引導）： 1. 「在今天的討論中，你何時感到壓力？身體上有何感受？」（連結身體覺察活動） 2. 「你在團隊中扮演了什麼角色？這符合你的期待嗎？」 3. 「如果再做一次，你會做什麼不同的溝通策略？」 • 教師總結（2 分）：強調 SEL 重點（覺察—溝通—調整）與實務知能如何互補。
教學資源	角色卡、企劃範例表單、資源包
形成性評量	觀察學生分組討論的參與度與角色理解。
108 課綱學習重點	舞優 V-S1-1 舞蹈展演活動的策劃、設計與推動：含藝術行政管理的基本概念與實務。

附件一、第一週課程「藝術行政與展演企劃概念入門」課程教材示例

附件一之 1、角色牌卡

	 協調中樞：製作組 確保所有齒輪同步運轉的指揮家 - 負責總體協調 - 時程把關 - 最終決策；需平衡各方需求	
	 靈魂核心：節目組 點燃創意的火花，定義展演的方向 - 提出展演主題與內容框架 - 負責活動定位與內容可行性	
	 共鳴橋樑：宣傳組 將精彩的內容傳遞給對的觀眾 - 負責觀眾族群分析與宣傳管道建議 - 需考量時間、效益與預算	
	 實現藍圖：技術組 將創意轉化為現實的工程師 - 提出場地建議、器材與技術時間表 - 評估可行性與風險	
	 堅實後盾：行政總務組 提供穩定資源，確保專案順利推進 - 負責擬定預算 - 處理行政流程 - 包含場地、器材租借等	

展演活動策劃任務流程



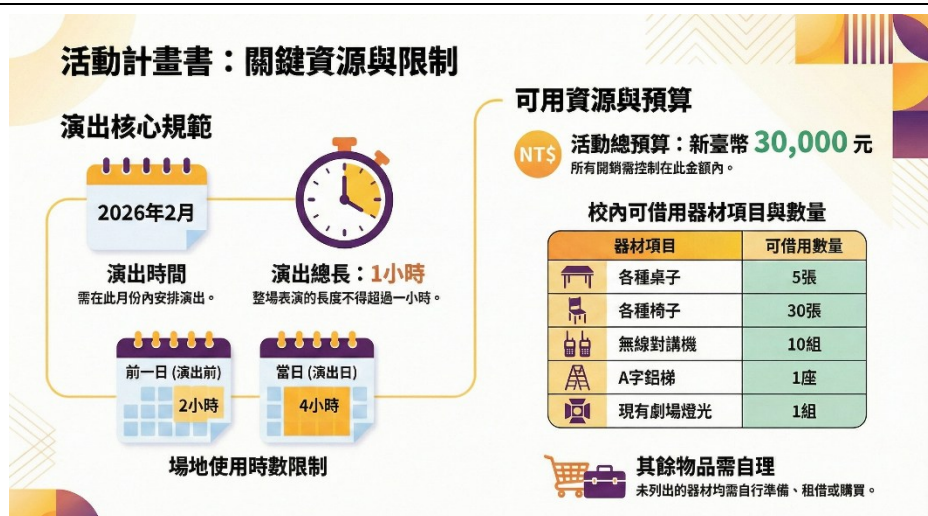
你們的任務為策劃一場小型的展演活動，以下為任務說明，請仔細閱讀。

1. 請預設於 2026 年 2 月辦理一場 1 小時的學生舞蹈演出。
2. 演出地點為校內空間。
3. 每人將會得到一張角色卡，請依照你抽到的角色分工，並試著以該角色的定位，與組員一同完成任務。

以下為本日任務執行流程：

1. 請抽取一張角色卡，並確認角色身分。
2. 請於「個人計畫雛型表」中，填寫個人的主要工作項目，需列 3-5 點。
3. 「第一次製作會議」，進行方式：製作組主持會議，各組依序提出自身需求，進行彙整後，完成「小組計畫雛型表」，並請小組討論各項目的(1)優先順序 及(2)後續分工。
4. 「第二次製作會議」，依據第一次製作會議結束，同時評估「模擬資源包」之條件後，與小組成員進行活動方案的討論、修正，並完成小組「活動計畫書」。
5. 進行小組成果報告，並給予其他小組回饋。

附件一之 3、模擬資源包



以下是你們擁有的所有資源，請就以下的條件，與小組成員一同評估各組需求，並完成「活動計畫書」。

1. 演出時間需於 2026 年 2 月，演出總長為：1 小時，舞者及工作人員皆為學生。
2. 校內的所有空間借用條件均相同：演出前一日-2 小時、演出當日-4 小時。
3. 活動總預算：新臺幣 30,000 元。
4. 校內可借用器材：各種桌子共 5 張、各種椅子共 30 張、無線對講機*10 組、A 字鋁梯*1 座、現有劇場燈光*1 組，其餘物品均需自行準備、租借或購買。

附件一之 4、個人計畫雛型表

姓名	
角色	
主要工作內容	
工作初步規劃	
工作所需資源 (含費用)	

附件一之 5、小組計畫雛型表

組別	成員	主要內容	需求
製作組			
節目組			
宣傳組			
技術組			
行政 / 總 務組			

附件一之 6、活動計畫書

組員		
活動名稱		
活動內容	(含時間地點等演出基本資訊)	
	風險與備案	
宣傳計畫		
	風險與備案	
時程表		
行政/技術需求		
預算表		



附件一之 8、個人反思回饋表

個人回饋反思
姓名：
1. 「在今天的討論中，你何時感到壓力？身體上有何感受？」
2. 「你在團隊中扮演了什麼角色？這符合你的期待嗎？」
3. 「如果再做一次，你會做什麼不同的溝通策略？」

個人計畫雛型表

個人計畫雛型表

角色	宣傳組
主要工作 內容	1. 擬定宣傳策略 2. 宣傳品發送 3. 申請海報張貼 4. 網站架設與維護 5. 討論贈票額度
工作初步 規劃	先於網路平台公告演出資訊, 且定時更新舞者介紹等資訊, 致電到各學校詢問是否能進行宣傳或海報張貼, 製作宣傳品發送預估表與公關組合作發送宣傳品, 與票務組討論贈票額度 (設計組)
工作所需 資源 (含費用)	宣傳人員, 宣傳品 (公關 & 設計組) 網路平台舞者舞者介紹文 & 攝影照片

小組計畫雛型表

小組計畫雛型表

組別	成員	主要內容	需求
製作組		掌握每一組進度 總體協調, 時程表, 最終 決策	
節目組 前		提主題, 內容元素, 安排舞序 每一位舞者參加 是否	所有抄歌排, 拍照, 舞碼時間
行政總務組 (票務)		擬定預算, 行政流程 收齊開支發票	
宣傳組		1. 公估經費, 擬定宣訓 宣傳品發, 申請海報等, 網站維護, 討論出書 贈票額	① 設計師, 宣傳人員, 攝影師 ② 紙, 色粉筆 a
技術組 後音		確認地, 申請計畫費 安排排時	器材費

小組計畫表

活動計畫書	
組員	[Redacted]
活動名稱	LAst Winter
活動內容	1. 演出時間: 2/17 (17:00-18:00) (期) 2. 演出地點: 月台B, 綠場 (期) 3. 演出節目: 5支樂隊 (5幕) 4. 無特效演出形式 (點燈效果)
風險與備案	1. 活動中心 2. 演藝廳
宣傳計畫	1. IG (舞者介紹, 節目介紹共5篇, 大合照, 幕後, 幕前, 場地變遷) 1 點 2. 張貼海報, 宣傳活動
風險與備案	1. 無人願意讓我們張貼海報及宣傳

時程表					
行政/技術需求	1. 設計師 (3000) — 印刷 (5000-7000) 2. 器材費 3. 餐費 4. A4 paper 5.				
預算表	項目	單位	數量	總價	說明
	便當	100	22	2200	鮮+漢
	設計師	5000	1	5000	-
	印刷	5000	1	5000	-
	印刷	9000	1	9000	-
	印刷	10000	1	10000	-

第 2 週教案：宣傳策略與目標群眾經營

主題	宣傳策略與觀眾經營
學習目標	1. 了解展演宣傳的基本流程與媒介運用。 2. 能運用觀眾及產品分析設計宣傳策略。 3. 在小組中展現社會覺察與溝通協作能力。
SEL 核心能力	社會覺察、人際關係技巧
教學流程 與活動設計	1. 開場引導與分組（10 分） • 教師說明（2 分）：「今天第一部分我們從宣傳策略入手，從生活經驗檢視自己接觸過的宣傳經驗，並透過不同團隊、類型的現有宣傳素材進行分析，分析較為有效的宣傳策略。第二部分將進行小活動，以產品分析及推銷為主軸，每組扮演一個行銷小組，在經過產品分析、辨認後，需針對指定產品進行宣傳，企圖吸引最多顧客。重點是『如何溝通、如何協調、如何覺察自己的情緒與決策過程』。」 • 隨機或依能力分組。分發評量表與紙張。 2. 宣傳策略簡報（30 分） • 由教師針對簡報內容進行講述、引導及討論。 3. 產品分析及行銷任務 1：（5 分） • 教師提供 3 種已去識別之洋芋片，並說明：「請針對指定的 4 種向度進行這三種廠牌洋芋片的評比，評分範圍為最高 5 分最低 1 分，同 1 向度的 3 種廠牌不可同分，並請完成個人評分表。」 • 任務步驟： 1. 教師說明（2 分）。 • 學生進行試吃評比並完成個人評分表（6 分）。 4. 產品分析及行銷任務 2：（5 分） • 教師提供「小組評分表」。 • 小組任務：在 5 分鐘內完成小組評分表： 1. 每人輪流發表自己的感受評分依據。 2. 組員共同討論出均可接受之一致評分。 • 教師觀察：是否可以冷靜清晰表達個人意見，並與組員共同做出最終決定。 5. 產品分析及行銷任務 3（30 分） • 各組抽出一間需要進行行銷的已去識別洋芋片廠牌，且各組不知道其他組別負責的廠牌。各組須為此廠牌商品製作一幅平面廣告（含產品名稱及產品特色）及一齣動態廣告（10 秒至 30 秒）。

	- 教師提醒：無論抽出的廠牌是否是個人/小組在前一階段認為最美味的廠牌，均須想辦法透過行銷廣告讓其他組別願意購買你的商品。 - 教師觀察：是否有冷靜應變、是否能分工、是否具有同理與負責任的決策。 6. 小組成果分享（10 分） - 每組 3 分鐘分享（含平面廣告及動態廣告），其他組用 1 分鐘提出一個建設性回饋（回饋格式：「一個成功點＋一個可改進點」）。 - 教師做補充回饋與點評（結合 SEL 指標）。 7. 教師總結與全班反思（10 分） - 教師分享個人與小組評分結果，並揭露各廠牌真實身分。 - 全班反思： - 產品銷售與行銷廣告及產品品質之關係？ 「規畫行銷廣告時，你在團隊中扮演了什麼角色？你覺得你最大的貢獻是甚麼？」
教學資源	宣傳素材範例、宣傳策略簡報、產品分析及行銷任務資源包。
形成性評量	觀察學生對目標產品的理解與提案創意。
延伸活動	設計一幅「產品宣傳海報」及演出一則「10-30 秒產品宣傳動態廣告」。
108 課綱對應	舞優 V-S2-2 舞蹈產業應用、行銷與市場趨勢的個案研討。
延伸說明	本課程可視各課程實施場域與成員組成，自行調整設計體驗之內容，以符合學習者需求與學習樣態。

附件二、第二週課程「宣傳策略與目標群眾經營」課程教材示例

附件二之 1、宣傳策略簡報

	宣傳策略 x 觀眾經營 x 目標導向思考  最近被什麼宣傳吸引？ 為什麼？
	
視覺訊息的傳遞 - 主題感受：力量？神秘？青春？ - 主視覺焦點：人物、動作、空間 - 文案位置與大小 視覺不是「美」而已，而是「策略」。	- 品牌統一：顏色、字體、框線 - 目標觀眾：同校學生、學生族群 - 訊息階段性： - 角色介紹 - 排練花絮 - 倒數點文 - 購票連結 
THE DIAGNOSIS 好感與無感的瞬間：校內宣傳診斷 	THE DIAGNOSIS 好感與無感的瞬間：校內宣傳診斷  症狀：視覺混亂，找不到重點 症狀：資訊過載，難辨藝術主題 症狀：缺乏主題感 處方：單一視覺焦點，快速抓住視線 處方：乾淨的線條，引導閱讀順序 處方：明確的風格，傳遞活動氛圍
THE HOOK 抓住黃金三秒鐘：短影片的宣傳可能	THE HOOK 抓住黃金三秒鐘：短影片的宣傳可能  15秒排練花絮 展現作品的動態與能量，製造「我想看現場」的衝動。  舞者個人介紹 建立觀眾與創作者的情感連結，讓作品更有溫度。  一鏡到底的動作 Hook 以高難技巧或創意編排，創造病毒式傳播的潛力。  幕後場景揭秘 滿足觀眾的好奇心，增加內容的獨特性與真實感。

策略始於理解：繪製你的觀眾地圖

WHO (他們是誰) → WHAT (他們要什麼) → HOW (他們要什麼) → WHERE (在哪裡接觸到他們)

同儕學生 (Peers)

需求：想寫朋友、搞派對、尋找對象

媒介：Instagram、限時動態、口耳相傳

家長師長 (Parents & Teachers)

需求：想看到孩子的成果、感到安心與驕傲

媒介：LINE 對話、學校正式公告、電子郵件

社區民眾 (Local Community)

需求：尋找有趣、容易理解的在地文化活動

媒介：實體海報、地方臉書社團、活動佈告欄

專業觀眾 (Industry Professionals)

需求：想看見作品的深處、技巧與創新

媒介：競賽專頁、專業活動頁面、藝文媒體

成功的四大支柱



定義你的核心觀眾

不要試圖討好所有人，專注與「對的人」溝通。



建立一致的視覺語言

從海報到社群，讓你的風格成為最直接的識別標。



選擇多樣但集中的管道

在你的觀眾最常出現的地方，用他們習慣的方式說話。



創造能夠被分享的内容

思考什麼內容會讓觀眾願意主動按下「分享」鍵。



附件二之 2-1、產品分析與行銷任務一個人評分表

廠牌	賣相	脆度	口味	馬鈴薯香氣	總得分	總排名
A						
B						
C						

附件二之 2-2、產品分析與行銷任務一個人評分統計表

A						B						C					
	賣相	脆度	口味	馬鈴薯	總分		賣相	脆度	口味	馬鈴薯	總分		賣相	脆度	口味	馬鈴薯	總分
1	4	4	2	4	14	1	5	5	4	3	17	1	3	3	5	5	16
2	5	4	3	3	15	2	4	3	2	4	13	2	3	5	5	5	18
3	4	4	2	3	13	3	3	5	4	5	17	3	5	3	5	4	17
4	4	4	2	2	12	4	3	4	1	2	10	4	4	3	3	3	13
5	4	3	3	4	14	5	5	4	4	3	16	5	3	2	2	2	9
6	3	4	5	5	17	6	5	5	4	4	18	6	4	3	2	2	11
7	5	2	4	2	13	7	3	4	3	2	12	7	4	3	1	3	11
8	3	4	5	5	17	8	5	3	4	3	15	8	4	5	3	1	13
9	5	4	5	4	18	9	4	5	4	3	16	9	3	3	3	2	11
10	2	4	4	3	13	10	4	4	4	2	14	10	1	1	3	4	9
11	5	4	5	5	19	11	4	5	3	2	14	11	3	3	4	3	13
12	4	4	5	3	16	12	5	3	2	4	14	12	3	2	4	2	11
13	4	3	5	3	15	13	5	5	3	5	18	13	3	4	4	4	15
	52	48	50	46	196		55	55	42	42	194		43	40	44	40	167

附件二之 3-1、產品分析與行銷任務一小組評分表

廠牌	賣相	脆度	口味	馬鈴薯香氣	總得分	總排名
A						
B						
C						

附件二之 3-2、產品分析與行銷任務一小組評分統計表

A						B						C					
	賣相	脆度	口味	馬鈴薯	總分		賣相	脆度	口味	馬鈴薯	總分		賣相	脆度	口味	馬鈴薯	總分
1	3	4	5	5	17	1	4	5	4	3	16	1	5	2	1	2	10
2	4	5	2	5	16	2	3	4	3	3	13	2	5	3	5	4	17
3	5	2	1	2	10	3	4	5	4	3	16	3	5	2	1	2	10
	12	11	8	12	43		11	14	11	9	45		15	7	7	8	37

附件二之 4、學生靜態廣告成品



附件二之 5、學生動態廣告呈現



學生透過戲劇動作演出洋芋片酥脆的口感。



學生透過燈光效果強調商品主體性。



學生利用紙張的穿透強化廣告畫面層次。

第 3 週教案：行政協調與時程規劃

主題	行政協調與時程規劃
學習目標	1. 理解時間作為有限資源的特性，並辨識不同時間分配背後的價值取向。 2. 在多重任務與限制條件下，進行有效的時間配置。 3. 覺察個人在壓力下的情緒反應與行為模式。 4. 在變動情境中進行溝通、協調與負責任的決策。
SEL 核心能力	自我覺察、自我管理、負責任的決策
教學流程 與活動設計	（一）課程導入：你真的有 24 小時嗎？（10 分鐘） 教師引導提問： • 你最近有覺得時間不夠用嗎？ • 你覺得時間對每個人都是公平的嗎？ 教師說明本課重點： 「今天我們不做時間表，而是要看看——當時間變成一種有限資源時，你會怎麼分配？」 （二）概念建立：時間作為資源（10 分鐘） 教師說明： • 每個人名義上都有 24 小時 • 但可使用的時間，會受到身體、情緒與環境影響 • 規劃不是填滿，而是取捨 介紹活動工具： • 時間代幣＝可用時間 • 一旦分配，即代表承擔後果 （三）主活動一：人生時間配置實驗（30 分鐘） 第 1 階段：直覺分配（8 分鐘） 學生不過度討論，依生活直覺配置 24 枚代幣。 教師提醒： 「這不是理想生活，而是你現在『習慣這樣過』的生活。」 第 2 階段：價值對話與調整（12 分鐘） 加入規則： • 每一枚被移動的代幣，都必須說出理由 • 說明這個選擇保護了什麼、犧牲了什麼 教師巡視提問： • 這是必要，還是捨不得？ • 如果只能留 5 項，你會刪哪一項？ 第 3 階段：現實限制修正（10 分鐘） 發放「現實限制卡」（內在限制）： 例：

	• 睡眠至少需 8 小時 • 注意力有限（某任務需增加時間才有效） • 身體疲勞，效率下降 規則： • 不增加代幣總數 • 必須重新調整配置 教師引導語： 「這不是理想選擇，而是『你撐不撐得住』的選擇。」 （四）主活動二：時間被世界打亂時（15 分鐘） 發放「突發狀況卡」（外在干擾）： 例： • 臨時被交辦任務 • 情緒事件導致效率下降 • 家庭或人際干擾 任務： • 每組必須再抽走 2-3 枚代幣 • 說明犧牲順序與原因 （五）全班分享與比較（15 分鐘） 各組分享： • 最後保留下來的核心時間項目 • 最困難的取捨？哪個選擇最讓人不安？ 教師引導討論： • 哪些決定反映價值，而非能力？ • 情緒是否影響了時間配置？ （六）SEL 深度反思：我的時間模式（15 分鐘） 學生個別書寫反思單 （七）課程收束（5 分鐘） 教師總結：「時間規劃不只是自律，是對自己生活狀態的理解。能誠實面對限制，才能做出負責任的選擇。」
教學資源	時間代幣（每組 24 枚，每枚代表 1 小時）、人生任務卡（睡眠、學習、社交、休息、家庭責任、興趣等）、現實限制卡（內在限制）、突發狀況卡（外在干擾）、時間配置紀錄單、SEL 反思單
形成性評量	評估學生協調與分析能力，觀察情緒管理與表達。
延伸活動	撰寫「個人反思單」反思整體小組合作歷程。
108 課綱對應	舞優 V-S1-1 舞蹈展演活動的策劃、設計與推動：含藝術行政管理的基本概念與實務。

附件三、第 3 週課程「行政協調與時程規劃」課程教材示例

附件三之 1、時間代幣

時間代幣 1 小時	時間代幣 1 小時	時間代幣 1 小時	時間代幣 1 小時	時間代幣 1 小時	時間代幣 1 小時	時間代幣 1 小時	時間代幣 1 小時
時間代幣 1 小時	時間代幣 1 小時	時間代幣 1 小時	時間代幣 1 小時	時間代幣 1 小時	時間代幣 1 小時	時間代幣 1 小時	時間代幣 1 小時
時間代幣 1 小時	時間代幣 1 小時	時間代幣 1 小時	時間代幣 1 小時	時間代幣 1 小時	時間代幣 1 小時	時間代幣 1 小時	時間代幣 1 小時
時間代幣 1 小時	時間代幣 1 小時	時間代幣 1 小時	時間代幣 1 小時	時間代幣 1 小時	時間代幣 1 小時	時間代幣 1 小時	時間代幣 1 小時
時間代幣 1 小時	時間代幣 1 小時	時間代幣 1 小時	時間代幣 1 小時	時間代幣 1 小時	時間代幣 1 小時	時間代幣 1 小時	時間代幣 1 小時
時間代幣 1 小時	時間代幣 1 小時	時間代幣 1 小時	時間代幣 1 小時	時間代幣 1 小時	時間代幣 1 小時	時間代幣 1 小時	時間代幣 1 小時
時間代幣 1 小時	時間代幣 1 小時	時間代幣 1 小時	時間代幣 1 小時	時間代幣 1 小時	時間代幣 1 小時	時間代幣 1 小時	時間代幣 1 小時

<u>人生任務卡</u> <u>基本生理與恢復類</u> 睡眠 睡覺、補眠、身體恢復 少於 7 小時，隔天效率下降 8 小時以上，隔天精神穩定	<u>人生任務卡</u> <u>基本生理與恢復類</u> 飲食 與基本照顧 吃飯、洗澡、整理生活 想要好好照顧自己，還是快速解決
<u>人生任務卡</u> <u>學習與責任類</u> 上課 與校務時間 正式上課、班級及學校活動 完全無法省略 專注程度影響效率	<u>人生任務卡</u> <u>學習與責任類</u> 作業 與學習任務 寫作業、報告、練習、準備考試 時間不一定等於品質 需留意壓力與拖延問題

人生任務卡

情緒與心理負荷類

放空或 滑手機

滑手機、看影片、什麼都不想做

短期放鬆

長期可能加重疲勞

人生任務卡

情緒與心理負荷類

情緒 整理時間

低落、煩躁、想事情、獨處

不可預期

常被擠壓，但影響很大

人生任務卡

人際與關係類

社交與朋友

聊天、聚會、訊息互動

提供支持

也可能消耗能量

人生任務卡

人際與關係類

家庭責任

陪家人、做家務、被期待的角色

有些可能是選擇

有些可能是責任

<u>人生任務卡</u> <u>自我發展與價值感類</u> 興趣與創作 休閒活動、音樂、畫畫 讓自己有成就感 也可能消耗能量	<u>人生任務卡</u> <u>生活摩擦與隱性成本類</u> 通勤與等待 搭車、等人、排隊、零碎時間 難以完全掌控 常被忽略但很花時間
<u>人生任務卡</u> <u>生活摩擦與隱性成本類</u> 臨時狀況與雜事 突發任務、被打斷、臨時幫忙 不可預測 擠壓原有安排	

附件三之 3、現實任務卡

現實任務卡 身體疲勞注意力下降，某任務需延長 1 小時才能完成
現實任務卡 就是睡不飽，睡眠時間需延長 1 小時

附件三之 4、突發任務卡

突發任務卡 情緒事件導致效率下降，請繳回 2 枚時間代幣
突發任務卡 臨時被交辦任務，請繳回 2 枚時間代幣

時間配置記錄單

組員：_____

《時間公平嗎？》個人反思

班級座號：_____ 姓名：_____

1. 在第一階段的分配中，除了被規定非有不可的選擇外，有沒有哪一個任務，是你們沒有討論就直接確定的？
2. 在遇到現實或突發任務時，哪一個時間代幣的移動引發最多討論或是猶豫？
3. 當現實或是突發任務發生時，你們第一個被影響的是哪一項？為什麼？
4. 哪一個調整讓你覺得「合理，但不舒服」？
5. 當突發任務發生時，你們犧牲的是「最不重要的」，還是「最容易犧牲的」？為什麼？
6. 哪一組的安排讓你最意外？為什麼？
7. 有沒有哪一個你原本以為「一定要有」的選擇，但是別組卻放棄了？有的話，是哪一個？
8. 我把最多時間給了什麼？為什麼？
9. 在做哪一個選擇時，讓我感到壓力或逃避？我滿意最終做的選擇嗎？為什麼？
10. 如果重新來一次，我會嘗試改變哪一件事？
11. 未來遇到時間壓力，我希望自己怎麼回應？
12. 如果將剛剛的 2 小時還給你，你會選擇把剛剛犧牲的任務加回來，還是新增其他的任務？

時間配置記錄單

時間配置記錄單

組員：

1

上課及作業：9hr

睡眠：7hr

科技及情緒及社交及創作：3hr

飲食：2hr

通勤：2hr

家庭及臨時：1hr

2

X 家庭創作、作業、社交、情緒

上課：8hr

睡眠：7hr

科技：3hr

飲食：2hr

通勤：2hr

臨時：2hr

3

• 注意力下降，一件事 + 1hr

科技 3hr $\Rightarrow$ 2hr

+ 睡眠 7hr $\Rightarrow$ 8hr

$\Rightarrow$ 增加睡眠時就能提升注意力

4

臨時：2hr $\Rightarrow$ 1hr

睡眠：8hr $\Rightarrow$ 7hr

$\Rightarrow$ 睡不需要那麼久 效率提高

《時間公平嗎？》個人反思

《時間公平嗎？》個人反思

班級座號： 221 16 姓名： [REDACTED]

1. 在第一階段分配中，除了被規定非有不可的選擇外，有沒有哪一個任務，是你們沒有討論就直接確定的？

睡覺跟滑手機.....，大家的作息都很相同都需要3C.....

2. 在遇到或預期突發任務時，那一區時間代幣的移動引發最多討論或是猶豫？

家庭責任與社交，每個人生命習慣不同，有些人回家需要做家务，並不是每個人都需要社交，最後決定放在雜事。

3. 當現實或是突發任務發生時，你們第一個被影響的是哪一項？為什麼？

滑手機，這個動作本身是不緊急也不重要，又是因為自己想要打發時間。

4. 哪一個調整讓你覺得「合理，但不舒服」？

臨時狀況與雜事，有些不會害怕如果臨時有什麼事情會來不及完成。

5. 當突發任務發生時，你們犧牲的是「最不重要」的，還是「最容易犧牲」的？為什麼？

最不重要的，比較不會影響該做的事情進度。

6. 哪一組的安排讓你最意外？為什麼？

他們，他們放了興趣，因為我一直覺得假日才能去做自己喜歡的事，但他們想法不太一樣。

↓
鋼琴，但回家彈，那個時間點可能會被

7. 有沒有哪一個你原本以為「一定要有」的選擇，但是別組卻放棄了？有的話，是哪一個？

飲食，他們減少了一個小時，感覺太好了，但也可能是我洗澡會拖很久。

8. 誰把最多時間給了什麼？為什麼？

1. 學與睡眠，義務與生存條件。

9. 在做哪一個選擇時，讓我感到壓力或猶豫？我滿意最後做的選擇嗎？為什麼？

把家庭責任拿掉時，會覺得沒有做到該有的責任，沒有很滿意，但我們共同討論出把它放到雜事，所以是可接受的！

10. 如果重來一次，我會嘗試改變哪一件事？

把家庭責任放回去，還是每天忙做家务！

11. 未來遇到同樣壓力，我希望自己怎麼回應？

減少不重要也不緊急的休息時間，進而可能提高效率讓自己可以早點完成早晨睡覺。

第 4 週教案：校內跨單位合作的角色扮演與行政反思

主題	校內跨單位合作的角色扮演與行政反思
學習目標	1. 理解衝突不僅來自事件本身，也來自情緒與感受。 2. 能在角色扮演情境中，進行行政溝通與協調回應。 3. 能透過身體覺察，辨識在壓力情境下的反應模式。 4. 能嘗試以具責任感與同理的方式進行回應與決策。 5. 發展自我覺察能力，理解情緒與身體對行為的影響。 6. 練習在高張力情境中保持覺察。
SEL 核心能力	自我覺察、社會覺察、人際關係技巧、負責任的決策
教學流程 與活動設計	（一）身體進場與角色準備（10 分） 教學重點：引導學生回到身體狀態，建立角色扮演前的覺察基礎。 教學活動 1. 教師引導學生進行簡短身體掃描（呼吸、肩頸、背部、下顎）。 2. 說明本節課角色扮演的學習目的與安全界線。 引導反思提問 • 此刻我的身體是緊繃還是放鬆？ • 今天我比較容易被什麼情緒影響？ （二）角色分配與立場內化（15 分） 教學重點：理解不同行政角色的立場，並透過身體感受角色狀態。 教學活動 1. 發放角色卡（如學務處承辦人、資源管理人員、學生代表、學生行政協調者）。 2. 學生閱讀角色卡後，以站姿或坐姿呈現角色狀態（不發言）。 引導反思提問 • 這個角色讓你的身體出現什麼改變？ • 哪個部位最有感覺？ • 你覺得這個角色最常感到壓力的是什麼？ （三）角色扮演一：需求衝突（20 分） 教學重點：體驗行政協調初期的需求差異與壓力來源。 教學活動 1. 教師設定「校內跨單位合作專案首次協調會議」情境。 2. 投出第一張情境卡（如時程壓縮、資源不足）。 3. 學生即興進行角色對話。 4. 教師於情緒升高時喊停，進行短暫身體覺察。 暫停反思提問 • 剛剛哪一句話讓你身體變緊？ • 你比較想防衛，還是想解釋？

	• 你是否還能聽見他人的需求？ （四）角色扮演二：情緒升級與負責人決策（20 分） 教學重點 在更高情緒張力下，練習負責任的行政回應。 教學活動 1. 投出第二張情境卡（被誤解、被忽略、被催促）。 2. 指定各組一名「學生行政協調負責人」。 3. 規定負責人發言前須先說出對他人狀態的理解。 引導反思提問 • 情緒升高時，你的身體哪裡最先反應？ • 你現在比較想解決事情，還是被理解？ • 這個回應是你願意承擔後果的選擇嗎？ （五）脫離角色與個人反思（15 分） 教學重點 協助學生區分「角色經驗」與「自我狀態」。 教學活動 1. 進行脫離角色儀式（伸展、輕拍身體、語句引導）。 2. 學生完成個人書寫反思。 反思提問 • 哪個角色最容易讓你感到壓力？ • 這個狀態和你真實生活中的自己像不像？ • 你是否常在團隊中站在類似位置？ （六）整合與學習轉移（20 分） 教學重點 將經驗連結至未來正式展演製作情境。 教學活動 1. 完成綜整學習單。 2. 全體或自願分享觀察與發現。 總結引導問題 • 行政衝突真正困難的是事情，還是情緒？ • 當你能覺察身體，做決定有何不同？ • 這個學習，你想帶到下一學期的哪個情境？
教學資源	角色卡（校內行政／學生相關角色）、情境事件卡（需求衝突、情緒升級）、課程反思學習單
形成性評量	觀察學生在危機情境中的溝通、情緒調節與領導表現。
108 課綱對應	舞優V-S3-1 劇場藝術相關的理論與實務探討。

附件四之 1、角色卡

角色卡 A 學務處承辦人 你負責校內活動的行政流程與學生安全。你非常清楚相關規定，也知道一旦出問題，第一個被追究責任的人通常是你。 你最在意的事 • 行政流程是否合乎規定 • 是否留下完整書面與紀錄 • 有沒有任何尚未被評估的風險 你最容易被踩到的點 • 覺得學生「不懂行政卻很急」 • 覺得別人只想要結果、不想承擔責任 狀態提示 你其實很疲累，但你不能出錯。	角色卡 B 資源/場地管理人員 你負責管理有限的場地與設備資源，必須顧及公平性，不能因為誰比較急就破例。 你最在意的事 • 是否符合借用規範 • 其他單位是否會質疑不公平 • 自己是否被視為「阻礙事情的人」 你最容易被踩到的點 • 覺得對方不尊重你的專業判斷 • 覺得你的困難沒有人想理解 狀態提示 你表面冷靜，內心其實很防衛。
---	---

角色卡 C

學生使用者代表

你代表實際參與的學生，希望事情能順利進行，也很在意大家的努力與感受是否被看見。

你最在意的事

- 活動能不能真的發生
- 自己的需求是否被聽見
- 行政是否只會說「不行」

你最容易被踩到的點

- 覺得被忽視
- 覺得規定很冷漠、不近人情

狀態提示

你其實很急，也有點委屈。

角色卡 D

學生行政協調者

你負責在不同單位與學生之間溝通，沒有最終決定權，卻常被期待「把事情喬好」。

你最在意的事

- 不想讓任何一方不開心
- 希望事情不要卡住
- 害怕自己做錯決定

你最容易被踩到的點

- 被要求立刻給答案
- 覺得自己夾在中間很孤單

狀態提示

你很想快點結束這場拉鋸。

情境卡 1

時間被壓縮

原本預計的準備時間突然被壓縮。流程至少需要兩週，但現在只剩下一週。

請開始討論：

- 是否需要調整原本的計畫？
- 誰需要讓步？
- 誰會承擔風險？

情境卡 2

資源不足

你們需要的場地與設備，目前同時有其他單位申請，無法保證能全數提供。

請討論：

- 哪些是「一定要」？
- 哪些可以妥協？
- 誰會覺得被犧牲？

情境卡 3

被誤解

你發現自己的立場在討論中被簡化，甚至被說成：「你就是在擋事情。」

請持續互動，留意語氣與情緒變化。

情境卡 4

被忽略

討論持續進行中，但你發現自己的意見沒有被回應，話題一直被帶走。

請覺察：

- 你的身體出現了什麼反應？

情境卡 5

被催促做決定

有人對你說：「你能不能直接決定？我們真的沒有時間再討論了。」

你必須回應，但沒有完美答案。

《我在團隊中的覺察與選擇》

班級座號：_____ 姓名：_____

第一部分 | 回顧我的四週學習經驗

請回想這四週的課程情境（行政角色、宣傳規劃、時間規劃、跨單位協調），回答以下問題：

1. 在這四週中，哪一個情境讓你最有「被拉出舒適圈」的感覺？

是哪一週？發生了什麼事？

2. 在團隊合作或角色扮演中，你通常比較容易出現哪一種狀態？

☐ 主動承擔

☐ 默默配合

☐ 觀察但不發言

☐ 容易感到煩躁或退縮

☐ 其他：_____

3. 如果用一句話形容這四週你在「團隊中的自己」，你會怎麼說？

第二部分 | 身體覺察 × 行動反應

身為舞蹈班學生，你對身體的變化通常比情緒更早察覺。請回想一個你在課堂情境中感到「壓力、衝突或需要做決定」的時刻。

1. 當時你的**身體反應**最明顯的是哪一個？（可複選）

☐ 肩膀或背部變緊

☐ 呼吸變快／變淺

☐ 胃部不適或緊縮

☐ 想動但坐不住

☐ 身體變得僵硬

☐ 其他：_____

2. 在那個當下，你**有沒有意識到身體正在發生變化**？

☐ 有，很清楚

☐ 有一點，但來不及處理

☐ 幾乎沒有注意到

3. 這個身體狀態，後來如何影響你，請簡單描述：

○ 說話方式？

○ 做決定的速度或方向？

第三部分 | 情緒、身體與選擇的關係

請選擇其中一個你在課堂中做過的「選擇」（例如：要不要發言、是否妥協、是否承擔責任）。

1. 當你做出這個選擇時，你比較明顯感受到的是：

- ☐ 情緒（如：焦慮、煩躁、害怕、想保護他人）
- ☐ 身體（如：緊、累、想逃離、想停下來）
- ☐ 兩者都有
- ☐ 都說不上來

2. 如果你現在回頭看，這個選擇：

- 有沒有在保護你什麼？
- 有沒有忽略你什麼？

3. 若當時你能多給身體 **30 秒的調整時間**（例如呼吸、放鬆、站起來），你覺得你的選擇會不會不一樣？為什麼？

第四部分 | 從課堂到未來的轉移

這門課不是只為了這四週，而是為了你未來會反覆遇到的合作與責任情境。

1. 在未來的展演製作、排練或團隊合作中，

你最想「提醒自己注意」的一個身體訊號是什麼？

2. 當這個身體訊號再次出現時，你希望自己可以：

- ☐ 暫停一下
- ☐ 主動說出需求
- ☐ 尋求協助
- ☐ 調整期待
- ☐ 其他：_____

3. 請完成這句話：「當我開始注意到身體的反應時，我比較有機會做出_____的選擇。」

第五部分 | 給自己的結語

請寫一句話給未來的自己：

「在團隊與壓力之中，我希望自己記得_____。」

附件四之4、學生學習單撰寫

《我在團隊中的覺察與選擇》

《我在團隊中的覺察與選擇》

班級座號： 22102 姓名： [REDACTED]

第一部分 | 回顧我的三週學習經驗

請回想這三週的課程情境（行政角色、宣傳規畫、時間規劃），回答以下問題：

1. 在這三週中，哪一個情境讓你最有「被拉出舒適圈」的感覺？

是第一週

發生了什麼事？在討論的時候好像都是其中幾個人在決定，冒出意見的話她們也不怎麼採用。

你為什麼會這樣覺得？她們決定得很快，根本沒有說話的縫隙

2. 在團隊合作或角色扮演中，你通常比較容易出現哪一種狀態？

☐ 主動承擔

☒ 默默配合

☐ 觀察但不發言

☐ 容易感到煩躁或退縮

☐ 其他：_____

3. 如果用一句話形容這三週你在「團隊中的自己」，你會怎麼說？

在局一個空間又好像不在

第二部分 | 身體覺察 × 行動反應

身為舞蹈班學生，你對身體的變化通常比情緒更早察覺。請回想一個你在這三週課堂情境中感到「壓力、衝突或需要做決定」的時刻。

1. 當時你的身體反應最明顯的是哪些？（可複選）

☐ 肩膀或背部變緊

☒ 呼吸變快／變淺

☒ 胃部不適或緊縮

☐ 想動但坐不住

☐ 身體變得僵硬

☐ 其他：_____

2. 在那個當下，你有沒有意識到身體正在發生變化？

☒ 有，很清楚

☐ 有一點，但來不及處理

☐ 幾乎沒有注意到

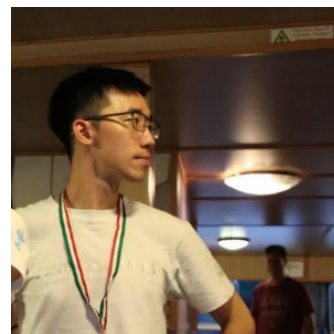
3. 這個身體狀態，後來如何影響你（如：說話方式、做決定的速度或方向…），請簡單描述：

變得不想說話

編著者介紹／賴欣倫

國立臺北藝術大學藝術與人文教育研究所 碩士

- 現任臺北市立中正高級中學藝術才能舞蹈班專任教師兼 IBDP 國際文憑課程協調員
- 現任教育部 114 學年度藝術才能專長領域輔導團舞蹈組輔導員
- 曾任雲門舞集舞者
- 曾任臺北市立中正高級中學設備組長、特教組長、實驗研究組長
- 曾任臺北市立民生國民中學表演藝術教師兼訓育組長、教學組長
- 臺師大學雙語教學研究中心《中學雙語教學在職增能學分班雙語教案成果參考示例》示例撰寫教師
- 榮獲 111 年臺北市政府教育局「百大菁英資訊科技應用人才教育獎」



教育部藝術才能專長領域輔導團教學示例

舞學堂④共創的藝術：在展演製作中看見自己

主 編 吳舜文

編 著 者 賴欣倫

執行編輯 李威廷、黃映娣、劉懿霖

諮詢委員 曾瑞媛、董述帆

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 978-626-7868-36-2 (PDF)

版權所有・翻印必究

