

主編刊訊

藝才輔導團114學年度啟航
吳舜文

[p.1-2](#)

專論

合唱教學與社會情緒學習
郭美女

[p.3-5](#)

藝術新知

童聲載夢飛翔
林家羽

[p.6-8](#)

藝才美術的心感受與心覺察
王心佑

[p.9-10](#)

當我們忘了自身感受時，
可能也忘卻了和世界連結的可能！
余建宏

[p.11-13](#)

藝才專欄

音樂專欄

音樂作品中的文字力量：唱與奏之間
簡杏羽

[p.14-16](#)

美術專欄

我的心情小旅行，AI融入現代水墨
技法實踐
鍾政岳

[p.17-18](#)

舞蹈專欄

跳舞不只是身體——即興創作課中的
合作與人際學習
蕭家盈

[p.19-20](#)

藝才簡介

彰化縣立彰化藝術高級中等學校音樂班
彰化縣立彰化藝術高級中等學校美術班
彰化縣立彰化藝術高級中等學校舞蹈班
彰化縣立成功高級中學音樂班
彰化縣立彰安國民中學美術班
彰化縣立彰安國民中學舞蹈班
彰化縣立鹿鳴國民中學音樂班
彰化縣彰化市民生國民小學音樂班
彰化縣彰化市忠孝國民小學美術班
彰化縣彰化市平和國民小學舞蹈班

[p.21-25](#)

動態資訊

教育部藝術才能專長領域輔導團
動態資訊

[p.26-29](#)

- 指導單位：教育部師資培育及藝術教育司
- 發行單位：教育部藝術才能專長領域輔導團
- 主編：吳舜文
- 副主編：柯逸凡
- 執行編輯：簡杏羽、鍾政岳、蕭家盈
- 諮詢：陳沁紅、丘永福、曾瑞媛
- 行政編輯：黃映娣、李威廷、鄭湘蓁
- 輔導團臉書專頁：
<https://reurl.cc/XWd0og>
- 藝術教育推動資源中心網站輔導團專區：
<https://artistic.finearts.ntnu.edu.tw/type/5>

Arts Talented

主編刊訊

本「藝術才能專長領域輔導團」自109學年度創團以來，已邁入第四屆任期。依據教育部113年5月7日及7月22日分別修訂發布之「國民教育及特殊教育輔導團與中心組織運作辦法」及「教育部藝術才能專長領域輔導團設置及運作要點」，本輔導團調整屆期為一學年，編制增列「團長」職務，114學年度由師資培育及藝術教育司武曉霞司長擔任，並由各藝才分組組長兼任副召集人。多項措施也激勵本輔導團持續成長，為藝術才能專長領域發展「藝」同努力。



藝才輔導團114學年度持續以「專長領域課程推動相關」、「教師專業職能策進相關」及「政策共識及群務機制相關」三目標為重點工作。其一，透過示例研編、社群聯盟之運作策略，引導學校適切之課程規劃與施行；其二，藉由諮詢服務、研習增能之運作策略，提升教師教學品質以增益學生學習效能；其三，協助教育推動藝術才能/藝術才能資賦優異教育之政策共識，結合群務不同層級會議機制之運作策略，有效溝通藝術才能教育之理念。以上述輔導團機制之運作，廣續推動藝才教育之精進。



示例研編



社群聯盟



年度研討會



諮詢交流



公開授課



增能研習

114學年度藝術才能專長領域輔導團團員計46人，由1位團長、30位學者專家及15位輔導員組成，共同協力推動藝術才能（含資賦優異）班之專長領域課程與教學，提升教師教學與輔導效能。114學年度藝才輔導團編制如下所示。

團長及諮詢委員


 團長 / 武曉霞

 召集人.諮詢委員 / 吳舜文

 諮詢委員 / 陳沁紅

 諮詢委員 / 江淑君

 諮詢委員 / 黃新財

 諮詢委員 / 徐玟玲


 諮詢委員 / 莊敏仁

 諮詢委員 / 黎文富


 諮詢委員 / 張俊賢

 諮詢委員 / 林宜誠


 諮詢委員 / 郭美女


 諮詢委員 / 丘永福


 諮詢委員 / 林美吟

 諮詢委員 / 黃光男


 諮詢委員 / 趙惠玲


 諮詢委員 / 吳望如


 諮詢委員 / 曾仰賢

 諮詢委員 / 鄭明憲

 諮詢委員 / 盧福壽

 諮詢委員 / 張繼文

 諮詢委員 / 陳菁繡

 諮詢委員 / 曾瑞媛

 諮詢委員 / 曾照薰

 諮詢委員 / 吳義芳

 諮詢委員 / 杜玉玲

 諮詢委員 / 林惟華

 諮詢委員 / 詹佳惠


 諮詢委員 / 潘莉君

 諮詢委員 / 戴君安

 諮詢委員 / 董述帆

 諮詢委員 / 周素玲

輔導員


 組長.副召集人 / 桑慧芬

 輔導員 / 簡杏羽

 輔導員 / 柯逸凡

 輔導員 / 連瑞淇

 輔導員 / 張韶儒

 組長.副召集人 / 鍾政岳

 副組長 / 鍾兆慧

 輔導員 / 簡俊成

 輔導員 / 莊浩志

 輔導員 / 郭炎煌

 組長.副召集人 / 尤曉晴

 副組長 / 蕭家盈

 輔導員 / 楊芬林

 輔導員 / 賴欣倫

 輔導員 / 黃瀟霆

本期為第四屆藝才輔導團發行之首期電子報，謹以此篇幅簡要說明輔導團主要工作項目及介紹114學年度團員，期能提供藝才教育多元思考，亦請各界不吝指教。



教育部藝術才能專長領域輔導團召集人

吳舜文

合唱教學與社會情緒學習

歌唱是人類的天賦本能，合唱則是群居社會中，最常見也是最受歡迎的音樂活動，許多合唱指導老師為了一年一度的全國學生音樂比賽，在短時間內以比賽歌曲作積極練習，老師們面對的困境比一般音樂課的教學更為複雜，因為「合唱比賽」面臨了比賽成績、團體的凝聚力、時間的挑戰等等的壓力，導致合唱教師與學生們無形中增加許多沉重的負擔，唱「合唱」似乎變成一件苦差事。

合唱教學活動是個充滿創意與挑戰的工作，合唱更是一門結合藝術、教學、團隊合作和管理的學問，而合唱教學的方法有很多種，關鍵在於歌唱技巧的學習、音樂情感的表達與詮釋以及自我成長與團隊的合作表現等等。一般而言，對合唱教學所產生的種種問題，大致分為歌唱技巧、心理與態度因素、團隊合作以及教學和環境等面向：

一、歌唱技巧相關問題

1. 音準：
學生聽力辨別能力不佳，無法準確地唱出樂曲的音高，整體的和聲出現不協調或走音的現象。
2. 正確的呼吸：
缺乏正確的腹式呼吸，或呼吸控制不佳，導致高音氣息支撐不足，無法維持長音。
3. 發聲位置不正確：
歌唱發聲位置不正確，會導致聲音單薄、音量微弱或聲音單薄且無穿透力，加上過度使用聲帶更造成聲帶容易疲勞。
4. 節奏感不佳：
學生無法跟上指揮老師或伴奏的節奏，導致拍子不穩，影響合唱整體的表現。
5. 氣息支持不足：
氣息缺乏正確的支撐導致聲音虛弱、顫抖，唱高音顯得吃力，導致音準不到位，容易產生走音現象。
6. 聲音不統一：
每個人的音色、音量或發聲方式差異過大，影響合唱的整體和諧度表現。

二、心理與態度因素

1. 自信心不足：
學生害怕唱錯、擔心自己的聲音不好聽，感到害羞或沒自信，導致聲音微弱，並無法融入整體的合唱。
2. 專注力不夠：
學生練習專注力不夠導致分心，或總是心不在焉直接影響學習的效果和表現。
3. 缺乏參與感：
對合唱不感興趣，無法在合唱團中找到自己的定位，或認為唱第二部不重要，感覺自己是個「局外人」，因而缺乏參與感並影響表現。
4. 練習態度不佳：
學生練習不認真、愛聊天、態度散漫或搗蛋，影響整個合唱團隊的表現。





三、團隊合作問題

1. 音色融合、音量平衡：

學生只顧著自己唱無法聆聽其他聲部的聲音，導致音色突出無法融合、音量不平衡。

2. 缺乏團隊意識：

時常遲到或請假，只關注個人表現，忽略與其他人的協調，不與同學互動或經常抱怨團隊內部瑣事，影響合唱團隊的整體和諧。

四、環境和教學問題

1. 聲學環境不佳：

練習或上課場地回音過重、聲音混濁，學生聽不清楚鋼琴聲音或難以聽到自己的音準和音量。

2. 音樂表現和情感的詮釋：

指揮老師無法清晰地傳達指令、拍點不清楚、節奏不穩等，不僅導致學生無所適從，更影響音樂的表現和樂曲情感的詮釋。

3. 曲目難度過高：

選擇的合唱曲目超出學生能力或音域範圍，節奏多變且複雜，讓學生感到挫折影響學習和表現。



圖1 資料來源：筆者提供



圖2 資料來源：筆者提供

可見合唱是一門需要團隊合作的藝術，一個成功的合唱團不僅要有好的聲音，更要有高度的協調性。因此，一個有效的合唱教學是循序漸進且充滿活力的，不僅是教導學生歌唱，更要引導學生如何聆聽、情感的表達、人際的溝通以及團隊合作的精神並享受練習的過程，進而達到歌唱、音樂與生活結合的真、善、美境界。

十二年基本國民基本教育的課程理念與目標，是以「核心素養」做為課程發展的主軸，強調學習不宜以學科知識及技能為限，而應關注學習與生活的結合，透過實踐力行而彰顯學習者的全人發。也就是培養學生在多元的社會環境中，能在生活中活用所學並具備解決問題的能力，這與「社會情緒學習」(SEL)的自我察覺 (Self-Awareness)、自我管理 (Self-Management)、社會察覺 (Social Awareness)、人際關係技巧 (Relationship Skills)、負責任的決策 (Responsible Decision-Making) 五大核心能力不謀而合。

「社會情緒學習」(Social and Emotional Learning) 源於美國 1990 年代的教育改革運動，主要教導學生能理解和管理本身的情緒、發展健全的自我認同、感受並展現同理心，建立和維持人際關係的能力，能做出負責任的決策，從而提升身心幸福感與面對未來挑戰的韌性。「社會情緒學習」(SEL) 在國際上已成為教育界的重要趨勢，因其能提升學生的學業表現、行為改善，對個人和社會的長遠發展都有正面影響。

自2025年起，臺灣教育部已正式啟動五年計畫，將「社會情緒學習」納入教育核心，目標是營造友善幸福的校園環境，提升師生情緒健康，以因應數位時代的挑戰，培養學生適應變動並活出幸福人生的關鍵能力。因此，「社會情緒學習」可視為一項核心素養，其精神貫穿於不同領域與學科的課程中，並融入日常的教學。這表示教育的重心已從單純的知識傳授，逐漸轉向培養學生知識整合、技能與態度，以及因應與挑戰未來生活的素養能力。

一個有效的合唱教學是多面向的，它關注的不僅是聲音的圓潤完美，更注重學習過程的樂趣、溝通、合作、成就感與自我成長。若能在合唱教學融入「社會情緒學習」，可以讓學生在學習歌唱的同時，適時的教導學生如何有效地溝通與解決衝突，營造尊重與成長的學習環境，並學習到以下相關的社會情緒能力：

1. 聆聽和協調的能力

合唱團是團隊合作的表現，學生要唱出和諧的聲音，必須聽從指揮老師的指示，並學會聆聽其他聲部的聲音，並能適時調整音量和音準，達到聲部間和諧，培養對團隊的責任感和協調能力。

2. 情緒自我管理的能力

在面對較困難的樂句或展演時，學生能管理自我的焦慮和情緒，又如有對個人不滿或誤解，也應在練習結束後私下溝通，避免在公開場合造成衝突。

3. 自我覺察能力的提升

合唱是一個內省的過程，在歌唱時學生如能敏銳地察覺自己的呼吸、音準和節奏，唱錯音能從中自我察覺並改進，進而就能學會面對問題的應變能力。

4. 人際關係溝通能力

合唱是一個社交群體，一個運作良好的合唱團隊，除了音樂上的協調，更是人際關係和諧的體現，透過理性的溝通方式，建立彼此的信任與默契，就能將和諧轉化為感動人心的樂章。

5. 負責與毅力的能力

學習一首合唱曲需要長時間的練習與毅力的堅持，學生在練習過程中，能培養毅力以及對自己負責的態度。



圖3 資料來源：筆者提供



圖4 資料來源：筆者提供

結語

可見，社會情緒學習（SEL）和合唱教學的關係是緊密的，二者之間更是相輔相成的。合唱除了音樂技巧的學習，它更是一個最佳的社會情緒學習應用場域，學生在追求音樂藝術能力的同時，也能培養出好的社會情緒能力，進而提升學生的學習表現與整體的幸福感。

因此，在合唱教學中融入「社會情緒學習」（SEL）不但能讓學生成為良好的音樂學習者，更能學會團隊合作與自我成長，讓音樂練習更有效率，並改善學生在自我覺察、自我管理、社會覺察、人際關係、負責任的決定等綜合表現，進而創造一個支持、尊重與成長的學習環境，讓學生對合唱團有更好的歸屬感，並在生活中與人建立良好的連結，培養出具備終身學習，適應快速變化的社會能力，這正符合十二年國教「自發」、「互動」、「共好」的改革理念和方向。



藝術新知

童聲載夢飛翔

毛毛蟲合唱團蛻變唱響東京奪TICC銀賞

來自彰化市的平和國小毛毛蟲合唱團，七年前筆者剛組團時只是一群愛唱歌的低年級學生，從縣內墊底成績一路練唱至國際舞台。今年7月，我們代表臺灣前往日本參加「2025東京國際合唱大賽」7th Tokyo International Choir Competition in HARUMI 2025，在國際賽事中以兩首無伴奏合唱曲目，並結合排灣族與泰雅族等原住民傳統歌謠，演出原汁原味的族語旋律，獲得評審高度評價，最終一舉奪下A1-13歲組銀賞殊榮，展現臺灣童聲的純真與文化底蘊。這一路走來，真的有很多故事。

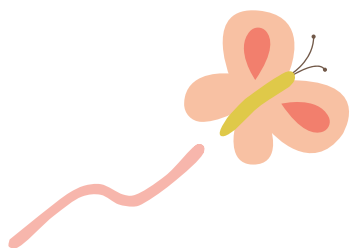
挑戰合唱向下紮根 每一位學生都是獨特音符

這支合唱團的起點，始於2018年當筆者擔任教務主任時創立的低年級合唱社團。當時想翻轉低年級唱歌只能童謠的迷思，結果成員年僅7、8歲，甚至還不識字，童音未成、合聲混亂，讓人一度感到沮喪。但老師沒有放棄，運用自己擅長的Gordon語句教學、搭配個別差異化輔導，更成立家長群組協助課後練習與聆賞經驗，擴散每一次的小成功。

八年寒暑無休耕耘，昔日的「毛毛蟲」終於破繭成蝶，蛻變為實力堅強的60人合唱團。令人最感動的是，合唱團裡雖有3成學業弱勢的孩子，但透過持之以恆不放棄的練習，她/他們可以蛻變成自信引吭高歌的黃鶯。孩子的成長最令人欣慰，從最初和諧和聲的困難，到如今勇敢跨出舒適圈站上國際舞台自在演唱，與其他國家選手一同競技，用生命唱出臺灣好聲音，這條路沒有白走。



圖1 來自彰化市的平和國小毛毛蟲合唱團，赴日參加東京國際合唱大賽，勇奪A1-13歲兒童少年組銀賞，童聲感動評審。
資料來源：筆者提供



盡情展示自己的才華和技能 成為不斷成長的勝利者

筆者帶領合唱社團的理念在於-「行路，不是為了到達目的地，而是在享受旅程」，因此這些年來毛毛蟲合唱團樂於走出框架玩音樂，用音樂的感染力唱遍大街小巷，不論是在全國學生音樂比賽、廣達游於藝計畫、裕元獎全國賽歌聲朵朵、聖誕音樂會、雙十國慶升旗領唱、文化局詩歌節演唱還是新烏日高鐵站快閃，強化學習能力，累積亮點讓孩子在自己的舞台發光發熱。

但是不可諱言地，要參加國際賽多了很多挑戰，第一個面臨到的就是暑假旅費昂貴問題。從一月份通過初賽規劃以3天賽事為主加上前後2天交通往返，驚訝地發覺旅費將近每人5萬元，爭取奧援成為非常有壓力的事。所幸當時的張鴻章校長及家長們資源整合相互扶持下，縣府、市公所、醫療機構、企業及善心顯達人士紛紛挹注經費讓團員們得以順利成行。



圖2 家長後援會的支持與和諧運作，讓師生沒有後顧之憂
每位團員登台前就像是大明星，被打點的閃亮亮
資料來源：筆者提供



圖3 無怨無悔的師長團隊成就榮光，由左至右：
楊懿老師 李明蕎老師 許育真老師
指揮林家羽 張鴻章校長 鐘詩瑩主任
資料來源：筆者提供

第二個挑戰是準備國際賽事必須同時兼顧國內賽事。2-5月合唱團正備戰競爭激烈的全國原住民鄉土歌謠，需考量孩子整體負荷及平衡雙邊訓練進度排定團練時間。令人驚訝的是，在繁重的練習中因為有共同目標，團員們反而全力以赴相互激勵，家長也組成加油神隊友隨時提供好吃的零食補給，這個毛毛蟲大家庭因為賽事變得情感聯繫更加緊密，風雨生信心真的是始料未及。

第三個TICC東京國際賽事的最大挑戰，就是從指定曲到自選曲必須演唱無伴奏曲目。國內賽沒有這項要求，因此對孩子來說，面對全新的練唱模式非常困難。以往可以建立在琴音上的和聲概念，現在必須調整成傾聽彼此、和諧共振的演唱技巧，學生們從一開始沒自信，到慢慢能夠打開耳朵演唱，真是非常不易。筆者苦思許多方式，後來靈機一動，製作音檔繳交作業-回饋-修正-堆疊聲部漸進式的科技運用，意外的讓團員們無比投入，甚至能延伸為家庭活動。原來，E世代原住民的他們，就愛這個味～



廣結善緣創造各種可能 紀錄每一個感動時刻



圖4 學生因無法完美模擬鳥鳴聲而自責落淚
資料來源：筆者提供

赴日比賽對學生與家庭而言是重大的挑戰。

因經濟因素，部分家長無法陪同，但仍有16位家長自費前往，全程陪伴加油打氣，成為孩子們最堅強的後盾。比賽過程也充滿感動，一位學生因無法完美模擬鳥鳴聲而自責落淚，令人動容。比賽為展現臺灣文化特色，我們選唱原住民歌曲，排灣族美惠老師及泰雅族桃山國小子凡主任特別來指導發音與唱腔，還有原住民玉鳳姊妹協助製作傳統服飾、中山國中舞蹈正剛老師指導肢體美感，讓音樂與視覺呈現完美結合，展現多元文化融合之美功不可沒。更感謝的是，還有編曲俊達老師無償修改曲子讓團員更容易駕馭，這些點點滴滴讓我們意識到相互幫助的難能可貴，因為投入就會啟動善循環創造無限可能。

除了東京合唱賽程，合唱團還受邀參加Machikado concert 2025。在人來人往的虹橋演出《聽見歌再唱》電影布農族歌曲，現場觀眾反饋熱烈印象深刻。場地的音響及相關設備協助，一掃昔日非音樂廳演唱的陰霾，見識到專業的厲害。



圖5 虹橋演出照片
資料來源：筆者提供

感動，源自於認真努力的參與；榮耀，成之於生命版圖的合力共享。因為一起歌唱，讓學生看見自己被賦予的價值，就像首首合唱曲的高潮迭起，故事的感動還會持續…。



藝術新知

藝才美術的心感受與心覺察

從日常生活中的繪畫覺察，從心感受與體驗自我在生活中的情緒面貌

親愛的老師與同學們：這篇文章是我以帶領多年「心內畫」的經驗寫給藝才班老師與學生，SEL社會情緒教育的「自我覺察」用畫畫來進行其實是非常適合的途徑。在學習美術的過程裡，我們不斷磨練「觀察」與「表達」的能力。然而，除了眼睛看到的世界之外，還有一片更深的領域——那就是心裡的感受與覺察。這次想與大家分享：我們如何透過繪畫，不只描繪外在的形象，也能對話內心的情緒？

用心覺察，而不只是用眼觀察

在視覺藝術的領域，我們熟悉「觀察」：專注於外在物件的輪廓、光影、材質，或欣賞作品時分析色彩、構圖、筆觸等元素。這些都是透過「眼睛」去看。然而，當我們談到「覺察」時，要用什麼來觀察？又要觀察什麼呢？

小王子說：「真正重要的事情是眼睛看不到的，唯有用心才能看見。」藝術作品的技法可以被研究、拆解，但真正觸動人心的，往往是創作者精神世界裡「看不見的事物」。它們藉由畫面作為載體傳遞出來。

遺忘的本能與創作的壓力

幼兒與原始時期的人類，早在沒有文字前，就能用圖像表達內心。隨著成長與社會化，人們逐漸遺忘這份本能。

- 沒有技巧的人，常說「我不會畫畫」。
- 而有技巧的藝術學生，卻也可能無法放鬆作畫，反而更加苛責自己。

在藝才班或藝術科系中，作品常與作業分數、升學或能力象徵緊密相連。要回到「像孩子般的初心」並不容易。那麼，我們要如何幫助自己單純連結生活感受，透過繪畫進行自我覺察呢？

兩個練習

1. 給自己一段「Me Time」

準備一本專屬於自己的素描本或空白筆記本，與課堂使用的本子分開。這本「心情手帳」不必交給任何人，也不需要完成任何目的，只要記得：

「我畫的都是對的！」

在這段時間裡，讓感受自由流動，畫筆隨心走動，或者跟隨「情緒排毒」的引導來畫。

2. 10分鐘情緒排毒

用色鉛筆或蠟筆，在安靜、不被打擾的空間裡，用10分鐘進行以下流程：

- 前3分鐘：回想今天不開心的片刻，選一個對應的顏色開始畫。
- 中間4分鐘：轉向今天喜悅或感恩片刻，拿起代表那份感覺的顏色直接落筆。
- 後3分鐘：回到當下，觀察身體與呼吸，用顏色描繪此刻感受。^{*註1}

(以上開始畫了之後都可以自由換色)

最後，幫這張畫取一個名字。

*註1：部分內容參考「對話對畫—陪伴生命長出力量」，王心佑/郭于誠合著，原水文化出版，2024。



學員案例分享



圖1 第一位學員分享 資料來源：筆者提供

連續畫了五天，突然覺察到不開心幾乎都出現在「早上出門前」。想到今天又有很多事要做，很快需要吃早餐準備出門物品的時刻。有趣的是出門「後」就沒事了，表示是擔心多慮造成的壓力。還發現經常畫到耳朵，覺察到自己聽到別人說的某句話會記住很久，因此調整了出門前的步調，也意識到平常聽別人說話要更覺察，不認同別往心裡去。



圖3 第三位學員分享 資料來源：筆者提供

持續畫一段時間的情緒排毒後，畫面逐漸變化。有時沒有太大的負面情緒，只是小小波動，細細覺察日常片刻能增強穩定自我的能量。小王子的故事說到：那朵玫瑰之所以珍貴，是因為我們用心照顧她才變得獨一無二。對自我的照顧，不也是如此嗎？

畫感覺，不是想像

畫「感覺」與「想像」不同。感覺不是編造，而是本來就存在，就像氣象報告一樣，颱風因為存在才被記錄。畫感覺也像開啟Wi-Fi 權限，訊號本來就有，只是我們需要允許自己去接收。因此，進行日常繪畫覺察時，不必經過思想的過濾，只要打開心的權限，筆就能直通感覺。

結語

繪畫能幫助我們釋放壓力，舒緩緊繃。對高敏感的藝術學習者而言，這是卸下過多情緒負荷的方式，也能讓我們更清晰、穩定地表達自我。而這樣的練習還有一個意外的「副作用」：心手連結的暖身，往往能打開創作靈感。願大家在繪畫的過程裡，不只培養技巧和創作作品，也能溫柔覺察自己的心。

從一開始想到對老闆態度的不滿用濃烈的黑色和紅色，第二階段連結生活中感恩和喜悅想到了藍色包覆外圍，最後回到現在用了灰白色的蠟筆塗抹融合了紅和黑。學員畫完後覺得很舒暢，原本只知道工作不順心煩，畫的過程覺察到是對老闆反覆指令造成執行困難的原因，也有了溝通的靈感：自己要負責發問確認，畢竟這是影響他情緒煩悶的來源。畫完後意識到自己有能力跟情緒對話，以前只覺得自己情緒太多。



圖2 第二位學員分享 資料來源：筆者提供

作者是一位空巢期的女性，一開始畫的是家庭狀況的抑鬱無力感，慢慢往畫面外面擴展。覺察到自己的心是有可能擴展的，畫完後覺得很開心，尤其畫到鮮豔紅色綠色圈圈，好像找回年輕女孩時的探索樂趣。她意識到孩子長大了，自己也可以有更多空間去做想做的事，例如和朋友聚會，不必期待家人都一同行動。

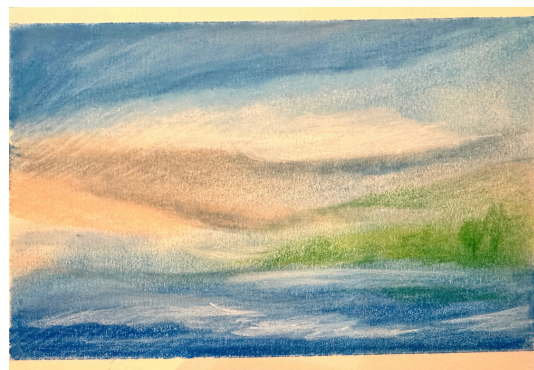


圖4 第四位學員分享 資料來源：筆者提供

當我們忘了自身感受時， 可能也忘卻了和世界連結的可能！

你上一次「好好感覺自己」是什麼時候？

這句話乍聽有點奇怪。每天我們都在用身體工作、吃飯、走路、睡覺，怎麼會「沒有感覺自己」呢？但仔細想想，生活裡的我們，大多數時候其實都在「用腦子」判斷，而不是透過身體來感受。

被切斷的感受

現代人的處境，常常像被無形的手推著往前走。我們每天被各種訊息填滿：手機通知不斷跳出、工作進度迫在眉睫、待辦事項一長串。好不容易坐下來，卻覺得渾身不對勁，心浮氣躁，好像沒有什麼地方能真正安放自己。在這樣的狀態下，我們的注意力被切割成碎片。身體雖然在這裡，但內在不是在「過去的記憶」裡，就是在「未來的擔憂」中，很少真的在當下。

更矛盾的是，大多時候我們只在身體「不舒服」時才注意到它。頭痛、腰痠、失眠、胃脹氣——這些時刻，身體就像一個不受歡迎的提醒者，專門告訴我們「出了問題」。於是，身體被等同於「壞消息」，久而久之，我們學會逃避、麻痺、忽略，甚至壓抑它的訊號。如果此時有人問你：「你身體現在感覺怎麼樣？」，常見的回答是：「不知道，就是怪怪的，不想有這樣的感覺。」，久而久之我們和身體的距離，就在一次次的忽略中，被拉得越來越遠。

教育與社會的影響

這樣的狀態，其實並非偶然。從小到大，我們接受的教育多半圍繞在「要做對、要做標準」。寫字要端正、動作要合格、考試要正確……在這樣的訓練中，「身體的感受」是被排擠在一旁。於是我們學會了一種模式：只在腦中判斷，而不是在身體裡經驗。我們熟悉的是比較、批評、責怪——卻很少問自己：「我現在的身體感覺是什麼？」，長久下來，這種割裂帶來的結果是：

- 情緒變得僵硬，總是在憤怒、焦躁或恐懼之間打轉。
- 肌肉形成固定的收縮模式，讓人越來越難以舒展。
- 我們甚至學會了「讓自己難受」，因為忽略身體訊息反而成了日常。





圖1 資料來源：筆者提供

感受：我們與世界的入口

然而，真正的理解與連結，或許可以從願意「感受」開始。

想像一下，如果一個人從沒咬過、吃過蘋果，他是無法真正知道蘋果的滋味。你再怎麼描述，它都只是抽象的概念。唯有透過身體的經驗，他才能說出「原來這就是蘋果」。同樣的，如果我們沒有好好感受過自己的身體，也就無法真正理解這個世界。

我們的身體、神經系統時時刻刻都在接收訊號，空氣的溫度、腳踩在地板上的重量、呼吸的深淺、肌肉的緊繃或鬆弛。只是，我們往往沒有給這些訊號一個空間。事實上，人類的美感、藝術、創造力，甚至對世界的理解，起點都來自「感受」而不是「知識標籤」。如果缺乏了身體的參與，我們看似擁有很多資訊，卻無法真的被觸動。

摩謝·費登奎斯博士（Dr. Moshe Feldenkrais）提到：「每一種情緒狀態都對應著一種個人條件性的肌肉收縮模式，沒有這種模式，情緒狀態就不存在。」

情緒是一種主觀而複雜的狀態，常常被內化，雖然我們依靠語言來描述它，但語言往往難以準確表達。每個人的語言習慣與情緒經驗不同，讓情緒的理解變得模糊而間接。相對地，動作是人類最直接、最具體的自我表達方式之一。走路的姿態、呼吸的節奏、坐姿與手勢，都是可被觀察的具體表現。因此，情緒可以是模糊的，但動作是清晰的。透過動作，我們能更真實地接觸內在狀態；而當我們改變動作，也能改變感覺、感受與思考方式。正因如此，費登奎斯博士認為透過觀察與調整動作，可以反過來影響那些難以掌握的心理狀態。





在費登奎斯方法中，學習回到當下

「動作模式最根本的改變，會進而讓思考與情感失去其在舊有習慣中的支點。當習慣失去主要的支持，也就失去肌肉的支持，就比較容易改變了。」

———摩謝·費登奎斯

在費登奎斯「動中覺察」課程裡，學員學習聆聽著我的動作引導，同時實際做練習，並在不停止動作的情況下，透過引導進行必要的調整。我常看見這樣的場景，學員躺在地板上，卻無法好好的讓自己休息在地板上。而在覺察動作時大腦中滿是疑問……「這樣對嗎？我是不是做錯了？」，甚至有時還會忍不住責備自己，覺得「我怎麼連這個都做不好？」，這樣的反應，其實就是我們習慣的教育模式在作祟：凡事要「努力、要標準」。然而，費登奎斯方法提供了另一條路讓我們在有機的環境中做學習和探索。在這裡，我們用的是小小、慢慢、輕輕的動作，透過區辨差異帶來新的感受。沒有對錯，也沒有標準。重要的是：你能否覺察到身體的變化？

過程中，有人一開始心浮氣躁，但漸漸地，他們開始注意到肩膀放鬆了、呼吸變得自由、動作不再費力。當注意力回到身體，他們的內在也跟著平穩、安靜下來。課後常聽到這樣的回饋：

- 「覺得整個人好像被放鬆了，空氣變得清晰。」
- 「世界好像慢下來了，不再那麼急躁。」
- 「原本僵硬的地方，有了一種新鮮的自由感。」
- 「周圍的事物變得立體了。」

這些轉變不是來自「努力做到」，而是來自「身體被聽見」。

回到完整的存在

當我們願意停下來，去感受呼吸的起伏、姿態的變化，甚至肌肉微小的張力時，身體與心智就會再次相遇。那是一種完整的存在，不再只是頭腦裡的判斷與批評，而是有血有肉的生命經驗。小時候，我們可以自然地哭笑，因為情緒與身體是連在一起的。長大後，我們學會壓抑，於是情緒被困住，身體也僵硬。而當我們透過感受重新打開這條通道，那份真實就能再度流動。這樣的存在，不只是「放鬆」。它意味著：

- 你開始能夠自由選擇，而不是被慣性推著走。
- 你能在當下感受到自己，而不是迷失在過去或未來。
- 你和世界之間，有了一條更真實的連結。

重新連結的可能

當我們忘記自身的感受時，也同時忘記了和世界連結的可能。

而費登奎斯方法提供了一條路：

從最微小的動作開始，慢慢培養覺察，讓身體重新被聽見。

在這個過程裡，我們不只是「調整姿勢」或「改善疼痛」，而是找回一種更深的存在方式——

在當下，感受自己；在當下，與世界重新相遇。

音樂作品中的文字力量：唱與奏之間

「才有fu！」引發的思考

筆者上學期在任教班籌備了一場以「音樂劇」為主軸的室內樂表演，在音樂劇基本介紹後，請學生從眾多樂曲中挑選並組成小組進行展演。考量班上選修樂器的限制，除了引導學生運用所學進行改編外，亦給予演出形式與編曲極大的自由度。其中一組演奏《Do you hear the people sing?》的三位同學（鋼琴、小提琴、中提琴），在第二次小組練習時提出：「老師，我們可以加上唱歌嗎？」我意外地問：「你們要找其他組來協演嗎？」他們輕鬆回答：「我們要邊拉邊唱啊！」「當然可以！但為什麼要這樣做？」他們異口同聲地答：「加上歌詞才有fu啊！」。這個「如此直覺的回答」的瞬間，讓我不禁思考同一首曲子在加上歌詞後，真的一定比純器樂的演奏更具情感的撼動力嗎？因此筆者閱讀以下三篇關注的研究，進一步思考音樂作品中的文字力量，以及在教學實務中可能帶來的啟發。

音樂心理學的開創性研究及重要發現

關於歌詞與旋律在情感表達的力量，Ali & Peynircioğlu (2006) 在其開創性的研究「Songs and emotions: Are lyrics and melodies equal partners?」中採用32名參與者進行四個實驗，其中實驗1為核心研究，受試者針對純器樂的古典和爵士器樂作品，以及搭配歌詞後，對四種情緒類型（快樂、悲傷、平靜、憤怒）的強度進行評分。最後提出了實驗結果：在正面情緒的音樂作品中（如快樂、平靜的樂曲），歌詞會削弱聽者的情感體驗強度；相反地，在負面情緒的音樂中（如悲傷、憤怒的樂曲），歌詞則會增強情感反應。這項研究結果打破了人們的一般直覺—「加入歌詞能增強音樂情感力量」，顯示歌詞與情感的關係比預期更為複雜。

神經科學的關鍵證據

Brattico等人（2011）的研究「A functional MRI study of happy and sad emotions in music with and without lyrics」為這個議題提供了重要的神經科學證據。該研究僅招募15名參與者（在神經科學研究中屬常見規模），但採用了先進的fMRI*註1腦部掃描技術。為了增強音樂情感體驗，研究者允許受試者帶自己選擇的音樂到實驗室，涵蓋超過300個不同的音樂片段。實驗刺激來自這些音樂片段中包含或不包含其理解歌詞的部分，以求在實驗控制與生態效度（ecological validity，即讓結果貼近真實情況）之間取得平衡。

研究發現，快樂的純器樂音樂比有歌詞版本更能引發強烈的快樂情緒；在悲傷音樂片段中，有歌詞版本相較於無歌詞版本，除了刺激與語言處理相關的腦區之外，還啟動了多個情感相關區域，包括雙側杏仁核（bilateral amygdala）和右側海馬旁迴（the right parahippocampal gyrus）。另外，對於這群受試者來說，無論悲傷或快樂的音樂，對純器樂的音樂片段總體上感受上都更為積極（positive）、更愉快。



*註1：Apollo Hospitals (2025) fMRI功能性磁振造影是一種提供腦部活動影像的診斷工具。它的工作原理是檢測大腦中因神經活動而發生的血流變化。當大腦的一部分活躍時，它需要更多的含氧血液來滿足增加的需求。功能性磁振造影測量血氧數值的這些變化。



複製研究的新發現

Ma 等人（2024）撰寫的「Lyrics and melodies: Do both affect emotions equally? A replication and extension of Ali and Peynircioğlu」針對第二段所提 Ali & Peynircioğlu 的研究進行大規模複製實驗。採用了嚴謹的預註冊（pre-registered）研究設計，招募104名參與者並加入了音樂素養量表（Gold-MSI）作為個體差異的衡量指標，以了解音樂訓練和情感投入能力如何影響參與者對音樂片段的情感評分。這些片段分為含歌詞和不含歌詞兩種版本，而參與者需對快樂、悲傷、平靜、憤怒四種情緒的音樂片段進行9點量表評分。

因研究者無法取得 Ali 等人的原始材料，創作了新的實驗刺激：由鋼琴演奏旋律，搭配歌手演唱歌詞或中性音節「no」，確保有歌詞和無歌詞版本在旋律上完全一致。然而研究結果卻與原始研究有所差異：有歌詞版本獲得更高的情感評分，平靜音樂評分最高而快樂音樂最低。然而筆者認為，實驗中以中性音節「no」演唱與可理解的歌詞仍有本質上的差異。更重要的是，研究發現個人的音樂情感投入能力（而非技術訓練）是影響評分的關鍵預測因子。這項複製研究不僅挑戰了該領域的既有認知，更凸顯了音樂心理學研究中個體差異的重要性。

對音樂教學實務的思考

綜上三篇文獻為筆者提供了重要的思考框架：Ali & Peynircioğlu 的研究提醒了對「文字語言」習以為常的我們，音樂中加入文字，並非在所有情景下都能對情感表達產生「加分」效果；Brattico 等人的神經科學證據揭示了文字與音樂互動的複雜機制，即在悲傷音樂中，歌詞能刺激更多情感相關的腦部區域。

這提示我們，在練習與演奏情緒表達悲傷的作品時，教學者可以策略性地運用文字的力量，引導學生透過描述畫面、為樂曲段落創造詩句、想像故事情節等來深化對樂曲的理解與詮釋。同時，研究也顯示純器樂演奏本身具備完整的情感表達能力，因此文字應屬輔助工具而非必要條件；而 Ma 等人發現音樂情感投入能力是關鍵預測因子，這提醒教師需要識別並培養學生的情感投入能力，而非僅僅專注於協助解決技術的困境。



我的心情小旅行，AI融入現代水墨技法實踐

本次課程嘗試以藝術才能專長領域的教學中，適切地融合社會情緒學習（Social Emotional Learning, SEL）的五大向度：自我覺察、自我管理、社會覺察、人際技巧、負責任的決定。這樣的趨勢不僅提升學生的情緒素養，也為藝術創作注入更深層的內涵與動力。本文以「現代水墨創作」的技法練習單元為例，探討如何在高中美術班術科課程中融入SEL理念，並透過AI工具輔助，引導學生進行情緒探索與創作實踐。

課程設計理念：情緒與創作的交會

本課程以「情緒覺察與表達」為核心，結合現代水墨技法與AI圖像生成工具，讓學生在創作過程中練習情緒辨識、表達與轉化。透過藝術媒材的操作與技法的探索，學生不僅能提升創作能力，更能在過程中培養自我理解與人際溝通的能力。

針對高中美術班學生的身心發展特性，本課程設計特別強調以下幾點：

- **情緒語言的擴展與深化：**高中階段的學生正處於情緒波動與自我認同建構的關鍵期，課程提供豐富的情緒詞彙表與書寫引導，協助他們將模糊的感受轉化為具體語言。
- **視覺化工具降低創作焦慮：**AI圖像生成工具提供視覺參考，幫助學生突破構圖障礙，減少「抽象情緒難以表達」的挫折感，提升創作信心。
- **技法探索促進自我管理：**現代水墨技法如拓墨、破墨等需掌握水與墨的流動與控制，學生在操作中練習耐心與專注，培養自我管理能力。
- **創作分享強化社會覺察與人際技巧：**透過作品展示與同儕回饋，學生學習傾聽、表達與尊重他人觀點，建立正向人際互動。

教學流程設計

第一階段：情緒覺察與詞彙書寫

- 每堂課開始前，學生進行「情緒簽到」，選擇一個情緒詞彙並書寫當下的感受。
- 教師提供情緒詞彙表，鼓勵學生使用多元詞彙進行描述，並引導學生進一步書寫情緒的原因與身體感受。

學生A表示：「我以前只會說『我很煩』，但現在我會說『我感到焦慮，因為我擔心作品不夠好』，這讓我更清楚自己在想什麼。」

第二階段：AI圖像生成與草圖構思

- 學生將情緒詞彙輸入AI圖像生成工具，觀察生成的圖像並選擇一張作為草圖參考。
- 教師引導學生分析圖像中的構圖、色彩與意象，並鼓勵學生進行個人化修改與延伸。

學生B說：「AI生成的圖像讓我覺得情緒是可以被看見的，我選了一張像是迷霧的圖，感覺很像我最近的心情。」

第三階段：技法示範與媒材探索

- 教師示範現代水墨技法，包括揉紙、拓墨、破墨、水油互斥等，並說明各技法的視覺效果與操作要點。
- 學生進行技法練習，探索不同技法在表現情緒上的可能性。

學生B說：

「AI生成的圖像讓我覺得情緒是可以被看見的，我選了一張像是迷霧的圖，感覺很像我最近的心情。」



圖1 技法練習一
資料來源：筆者提供

第四階段：創作實作與階段性回饋

- 學生以AI草圖為基礎，結合所學技法進行小品創作。
- 教師設置創作回饋點，鼓勵學生分享創作歷程與情緒轉化，並進行同儕互評與建議。

學生A表示：「我以前只會說『我很煩』，但現在我會說『我感到焦慮，因為我擔心作品不夠好』，這讓我更清楚自己在想什麼。」

第五階段：成果展與情緒反思

- 學生撰寫創作說明，說明情緒來源、創作過程與技法運用。
- 教師引導學生進行情緒反思，討論創作是否有助於情緒釋放與理解。



學生心得分享



「我原本不太知道怎麼表達自己的情緒，但透過情緒簽到和AI圖像，我發現原來情緒可以變成畫面，而不是只是文字。這讓我更敢去面對自己的感受。」



「在拓墨的練習中，我感覺到墨水的流動就像我的情緒，有時候控制不了，但也可以創造出很美的效果。這讓我覺得情緒不是壞事，而是創作的材料。」



「我很喜歡同學們的回饋，有人說我的作品讓他想到『孤獨但溫柔』，這是我從來沒想過的角度，也讓我覺得被理解。」



圖2 技法練習二
資料來源：筆者提供



圖3 技法練習三
資料來源：筆者提供



圖4 技法練習四
資料來源：筆者提供

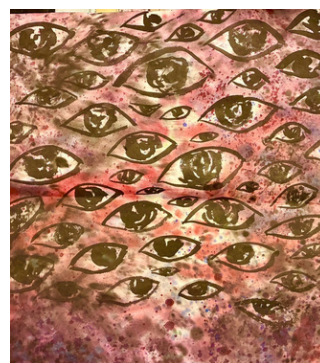


圖5 創作初探一
資料來源：筆者提供



教師教學回饋

在這次課程中，我深刻感受到SEL向度與藝術創作的高度契合。高中美術班學生正處於情緒敏感與自我探索的階段，課程中的情緒書寫與圖像生成成為他們表達自我、釋放壓力的重要管道。技法教學不再只是技術的傳授，而是情緒表達的延伸，學生在操作中展現出高度的投入與探索精神。

此外，同儕間的回饋也促進了社會覺察與人際技巧的發展。學生學會傾聽他人的創作故事，並以尊重與同理的態度給予回饋，這樣的互動讓教室成為一個情緒安全且充滿創意的空間。

透過這樣的創作學習，學生在SEL五大向度中皆有明顯成長：他們更能覺察與管理自己的情緒，在創作中做出負責任的決定，並在互動中展現社會覺察與人際技巧。未來我希望能進一步發展跨領域的合作，例如結合語文課程進行情緒書寫，或與心理輔導老師合作設計更深入的情緒探索活動。藝術不只是技法的展現，更是心靈的對話，而SEL正是開啟這場對話的鑰匙。

跳舞不只是身體——即興創作課中的合作與人際學習

舞台上的光，不只是一個人的閃耀

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，獨舞雖然在舞台上只看見一位舞者，但在背後仍需要編舞者與舞者之間不斷溝通，才能創作出具藝術張力的作品，群舞則更依賴舞者之間的默契與協調，唯有在節奏、空間與情感表達上互相配合，畫面才能展現出整體性與和諧感，再加上燈光、音效、服裝、舞台設計等各環節的搭配，舞蹈展演才能臻於完整。

由此可見，舞蹈並非孤立完成的藝術，而是一種跨領域合作的結晶。對藝術才能舞蹈班的學生而言，學習舞蹈並不僅止於身體動作的操練，更包含了如何在人際互動中進行溝通、協調與合作，這些能力是舞蹈教育不可或缺的一環。

即興不是隨意，而是有框架的自由

在藝術才能專長領域課程中，即興與創作課程是特別能夠學習團隊合作與人際互動的一門課。所謂即興創作，並非單純隨意地跳舞，而是透過教師的引導與結構性設計，讓學生在特定的框架下進行自由發想與身體探索。以「空間動力（Space Effort）的探索」為例，空間動力（Space Effort）來自拉邦動作分析（Laban Movement Analysis）當中的概念，包含直接動力（Direct Space）與間接動力（Indirect Space）兩種不同動作特質的認識與體驗，學生在課堂上必須思考如何用肢體詮釋這些特質。

隨著課程推進，學習歷程從個人的獨立探索逐漸延伸至小組合作，學生需要將自己的動作想法帶入討論，並嘗試與他人結合，進行共同的編排，這個過程不可能一蹴而就，而是反覆的循環：提出想法→嘗試動作→發現問題→再度調整。在持續的討論與實驗中，學生逐漸理解到，創意並非瞬間誕生，而是透過不斷的溝通、傾聽與協作而慢慢累積，換言之，即興創作課程不僅僅是舞蹈的探索，更是一個人際互動的實驗場。

一個人身體的探索，延伸成一羣人的共鳴

以「空間動力（Space Effort）」為主題的一堂課程為例，教師先安排學生進行個人肢體探索，每個人嘗試以不同方式展現直接動力（Direct Space）與間接動力（Indirect Space）。接著，學生進入二人互動階段，例如：一人做出直接動力（Direct Space）的肢體動作，另一人則以間接動力（Indirect Space）回應，兩人必須觀察並即時調整，才能形成肢體上的對話。最終，發展到五人小組合作，挑戰也隨之提升。



圖1 個人動作探索
來源：筆者提供



圖2 將想法記錄於白板
來源：筆者提供

在小組討論中，學生各自提出動作組合與想法，卻發現大量訊息難以整合，討論一度陷入僵局。教師觀察後，並未立即介入，而是先給予學生時間嘗試溝通，當分歧依舊難以化解時，教師才適時提出策略，例如：請學生將各自的想法寫在白板上，釐清差異與共通點；或者建議學生看著鏡子把動作分段做出來，再從觀者的角度比較效果，甚至將彼此的動作融合，營造對比與層次感。

透過這些策略，學生不僅找到了解決方案，也體會到「不同觀點可以並存且互補」，最終完成的作品，融合了彼此的觀點與創意，使舞蹈畫面更為多元豐富。從這個案例可以看出，教師的角色並非直接給答案，而是在適當時機提供工具，協助學生建立更有效的溝通模式，使合作過程更順暢。

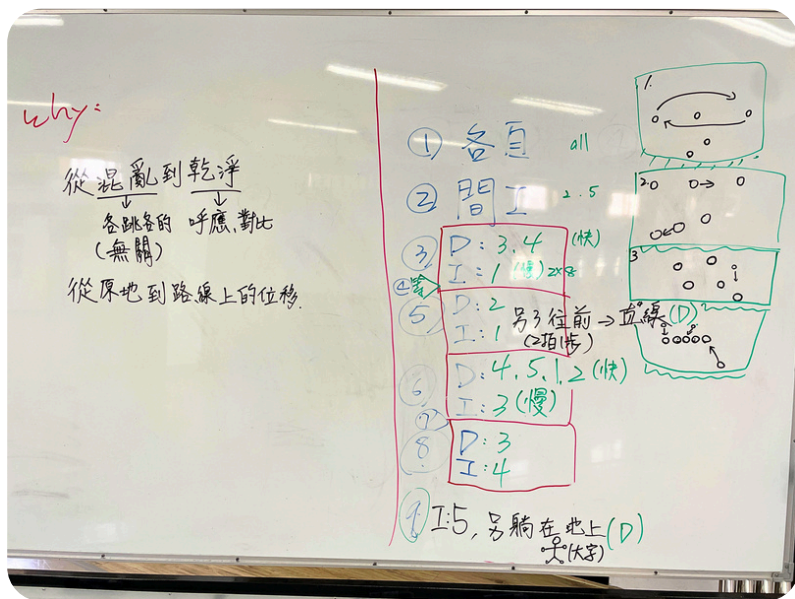


圖3 小組編排構想記錄 來源：筆者提供

舞蹈課，練的其實是人際力

整體而言，即興與創作課程帶來的收穫遠超過動作上的創意訓練。學生在其中不僅練習肢體表達，更學習了傾聽、溝通與合作，傾聽能幫助他們真正理解他人的觀點；溝通能讓想法彼此碰撞並產生新的火花；合作則能使作品更完整，並展現群體的力量。這些歷程正是人際互動的縮影，提醒學生如何在差異中找到共識，在合作中創造價值。

即使未來學生不一定走向專業舞蹈之路，他們仍能將這些能力運用到不同的領域之中。藝術教育的價值就在於此：它不只是培養能在舞台上展現動作的人，更是在培養能在人際互動中展現成熟態度、懂得協調合作的人。即興與創作課程所傳遞的，不僅是對藝術的追求，更是對社會中人際和諧與共創精神的實踐。



圖4 小組合作成果 來源：筆者提供





彰化縣立彰化藝術高級中學

彰化縣



音樂班

本校於90學年度成立國中部音樂資優班，99學年度轉型為音樂類藝術才能班，在兩任校長魏清山及劉釗鑾校長創立耕耘下，如今已有第14屆學生，一路走來，音樂班同學表現亮麗出色。現由蔣秉芳校長帶領下，不僅屢屢在全國學生音樂比賽中獲得佳績，考取國外知名國立音樂院，甚至在義大利的國際鋼琴比賽中，音樂班的同學也囊括了兩屆首獎及特別首獎的殊榮，表現傑出，成果斐然，這不僅是彰化藝術高中全校的光采，也是彰化縣的榮譽。



資料來源：藝術教育推動資源中心網站



資料來源：藝術教育推動資源中心網站

美術班

本校於民國97年設立高中部美術實驗班，於民國100年轉型成美術類藝術才能班；並於民國103年設立國中部美術類藝術才能班，為全國唯一一所六年一貫美術類藝術才能班。

彰化藝術高中美術班特色

- 一、有豐富的社區資源：學區內文風鼎盛，人文薈萃，比鄰國立彰化生活美學館、近鄰彰化縣文化局、彰化藝術館等，藝術人文氣息濃厚，可就近善用資源。
- 二、校園就是最佳的寫生環境：本校位於三山國家風景區內，校地結合綠色生態園區，是最佳自然生態環境，腹地廣大，並有多樣、稀有的原生動植物，美術寫生、攝影課程即可在校內直接進行。
- 三、多元課程與活動：本校美術班除了既有的美術正規課程外，也融入更多元的特色課程與活動，如大師班的講座、美術特展參訪、寒暑假美術營、結合社區資源進行彩繪活動、美術班的校內外聯展等多元課程活動，都能發展美術班學生寬廣的美術觀及吸收更多的美術知、技能。

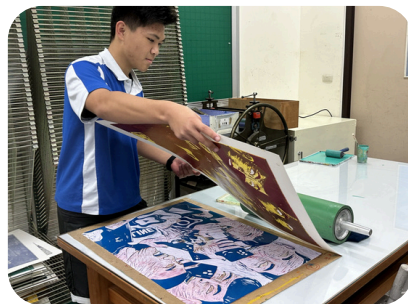
更多即時訊息請上臉書搜尋「彰化藝術高中美術班」粉絲專頁，或直接點選以下連結：
<https://www.facebook.com/173060323293751/>



資料來源：藝術教育推動資源中心網站



資料來源：藝術教育推動資源中心網站



資料來源：藝術教育推動資源中心網站

舞蹈班



彰化藝術高中舞蹈班設立於民國101年，並於民國103年奉核成立國中部舞蹈班，為全國唯一一所六年一貫舞蹈藝術才能班。

彰化藝術高中是一所靈性且全方位的學校；舞蹈教育是結合精神、情感及智慧等身心融合發展的教育，本校舞蹈班透過舞蹈教育著重於學生的舞蹈專業與人格發展，教育學生擁有會思考的頭腦、有溫度的心、會說話的身體。

在課程規劃方面強化學科與術科的學習效果，學生除了一般高中學科課程之外，亦安排學習各種術科技巧，更在每年寒暑假期間參加學校辦理的「大師體驗課程」、「專訓課程」、「編舞課程」、等多元學習課程，每學年定期舉辦校內藝才班聯合公演及結合社區資源辦理藝文活動。

本校舞蹈班每學期均會聘請舞蹈大師臨校辦理研習及講座，增進學生舞蹈知能與視野，也透過班展及畢業展演學習舞臺經驗，在寒暑假期間更以多元舞蹈課程增進學生舞蹈技能，使其能多元發展。



資料來源：藝術教育推動資源中心網站



資料來源：藝術教育推動資源中心網站



資料來源：藝術教育推動資源中心網站

彰化縣立成功高級中學

音樂班

本校於 103 年 4 月奉准成立國中音樂類藝術才能班，高中部現有學生共計21人，學生來源除大溪湖區（溪湖、埔心、埔鹽）之應屆國小畢業生外，亦有來至鹿港、秀水、永靖、北斗、二林、芳苑等國小之學生，以弦樂招收為主，近年陸續新增管樂，為早期弦樂及管樂社團之延續。106 學年度正式成立高中部音樂班，銜接國中音樂專業教育，引導學生具美感及創意之藝術表現，並培養專業藝術人才為目標。



資料來源：藝術教育推動資源中心網站



資料來源：藝術教育推動資源中心網站



資料來源：藝術教育推動資源中心網站

彰化縣立彰安國民中學

美術班

彰安國中美術班成立於民國八十九年，二十多年來在歷任校長、主任及全體師生的擘畫經營下，109學年度以美感教育「玩美行動家」榮獲教育部學校教學卓越金質獎，成果備受肯定，亦成為本校辦學的一大特色。藝術才能班課程基準之教材內容綱要包含「創作與展演」、「知識與概念」、「藝術與文化」、「藝術與生活」、「藝術專題」等五項核心知能，本校美術班除了外聘不同專長教師，實施彩繪技法、素描探究、東方媒材、書法藝術及基礎設計等術科分組教學之外，因應新課綱發展多元藝術才能課程，校內視覺藝術老師成立專業社群，著手規畫跨媒材主題教學，包含：「我繪由我見」、「校園見見美」、「名畫變裝秀」、「人物蒙太奇」、「魔幻超現實」、「社區趴趴GO」、「畫說百工情」、「動物大觀園」、「專題藝點靈」、「慶典嘉年華」、「創藝得來速」、「校園公共藝術」等。另外寒暑假美術營外聘老師或藝術創作者，蒞校授課美感科技、紙藝、捏塑、版畫等課程及經驗分享交流，藉以提升學生學習的課程內涵。美術班整體課程計畫著重於媒材的多样性體驗，讓學生能熟悉各種表現媒材的技法，啟發學生藝術創作上的任何可能性為教學目標。



資料來源：藝術教育推動資源中心網站



資料來源：藝術教育推動資源中心網站



資料來源：藝術教育推動資源中心網站

舞蹈班

本校藝術才能舞蹈班經營方向係依舞蹈才能優異學生之學習需求進行規劃，透過優良師資之專業教學，提升藝術專長與創意思考能力，兼重品德陶冶及生活教育，以培育專業藝術教育所需之基礎人才。

舞蹈班依據〈藝術才能班課程實施規範〉、〈藝術才能專長領域課程綱要〉與〈高級中等以下學校藝術才能班空間設備及經費基準〉，進行課程與教學之規劃，訂定「創作與展演」、「知識與概念」、「藝術與文化」、「藝術與生活」、「藝術專題」五項課程目標，分別研擬各年級之教材，以期學生能夠兼顧創作、應用與鑑賞之內涵，注重藝術與生活、藝術與文化的連結，以藝術專題之方式設計課程，提供多元化的學習，提升藝術專長與創造思考能力，兼重品德陶冶及生活教育，以培育專業藝術教育所需之基礎人才。



資料來源：藝術教育推動資源中心網站



資料來源：藝術教育推動資源中心網站



資料來源：藝術教育推動資源中心網站

彰化縣立鹿鳴國民中學

音樂班

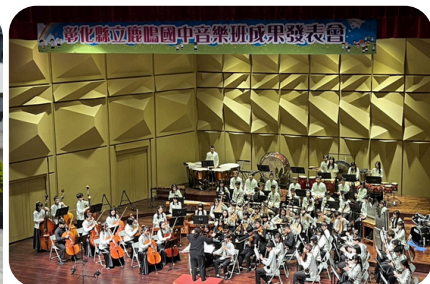
鹿鳴國中音樂班於民國101年奉准設班，現有一二三年級三班77名學生，是國內少有以國樂為主體的音樂班；音樂班學生中西樂兼修，除修習國樂器外，須再加修鋼琴，融會中西樂理樂器之長，開闊視野，厚植潛力；音樂班成立後，承繼鹿鳴國樂傳習十餘年之底蘊，並擁北鹿港地區傳統音樂學風、在地企業如帝寶教育基金會奧援以及承蒙王惠美立委積極為本校爭取，獲教育部充實設備補助款，縣府專案挹注學校經費延攬師資，廣積學生深造潛力，音樂能量飽滿可觀。102年至112年參加彰化縣音樂比賽獲得國樂合奏A組第一名殊榮，並代表彰化縣參加全國音樂比賽，成績優異。



資料來源：藝術教育推動資源中心網站



資料來源：藝術教育推動資源中心網站



資料來源：藝術教育推動資源中心網站

彰化縣彰化市民生國民小學

音樂班

本校音樂班成立於民國74年，具備完善的學習環境，除擁有充足的節奏樂器外，還設置音樂廳、合奏教室，十八間授琴室，三十二部立型鋼琴，六部平台演奏鋼琴，還有豐富的音樂藏書與音樂視聽器材。在課程安排上，延攬了69位畢業國內、外音樂系所的外聘專業指導老師，擔任個別的主、副修及合奏、律動課程此外，尚有合唱、音樂欣賞、樂理、聽寫、視唱等共同課程，由甄試合格之編制內教師指導，另有一位負責學科的教師，在學、術科方面給予全面的提升。

透過循序漸進的琢磨、力求精進，創辦至今成果豐碩，於102年度彰化縣國民中小學藝術才能班訪視榮獲「特優」；各類樂團參加102學年度全縣學生音樂比賽，分別獲「特優」及「優等」的佳績。我們期望透過民生音樂班的藝才教育，能夠讓孩子深耕美感並內化在心中，期望經過師長們的用心教導，能夠讓孩子身心均衡發展，拓展視野，將藝術融入生活，為人生開啟一扇繽紛多彩的窗。



資料來源：藝術教育推動資源中心網站



資料來源：藝術教育推動資源中心網站



資料來源：藝術教育推動資源中心網站

彰化縣彰化市忠孝國民小學

美術班

本校位於彰化市，自81學年設置美術班以來即全力推動美術教育，美術班師生在各項比賽、評比中均能榮獲佳績，深獲長官及家長好評。美術班積極推動美術教育並希依此發展為學校特色。硬體設備方面，美術班在藝林樓教學區，除4間美術班教室外，另有4間美術專用教室、2間教學準備室及1間美術資訊室備有圖書及電腦設備，給予學生及老師完善的教學環境。並規劃有2間展覽室1大1小，提供學生作品展出空間，不時邀請藝術家在校內辦展，為師生開拓視野。



資料來源：藝術教育推動資源中心網站



資料來源：藝術教育推動資源中心網站



資料來源：藝術教育推動資源中心網站

彰化縣彰化市平和國民小學

舞蹈班

自民國六十一年起，在民族舞蹈方面的表現成績斐然。禪聯全縣冠軍六次，進而參加臺灣區競賽，亦連續六年榮獲優等獎。由於此優異成果，於民國七十一年九月奉令設立「舞蹈教育實驗班」。自開班以來，除了每學年度皆勇奪全國學生舞蹈中區決賽優等外，更積極參予社區藝文活動，提供學生演出機會，廣受各界好評與肯定，近年因108課綱實施，本校藝才班結合平和國小願景『TRAIN人發展·全力以赴』，期許平和孩子透過TRAIN課程學習，獲得帶得走的能力，將來面對任何問題皆能以這些能力全力以赴去完成。平和舞蹈班屬於TRAIN課程中的A—美學力Art的延伸，以此結合藝術學習內涵發展出平和舞蹈班願景——『舞力TRAIN開』



資料來源：藝術教育推動資源中心網站



資料來源：藝術教育推動資源中心網站



資料來源：藝術教育推動資源中心網站

動態資訊

2025藝術才能專長領域輔導群年度研討會

《A+++藝團：ARTS.AI.ACT》

2025年06月16日



114學年度 全國專長研習及公開授課

開始報名囉！



教育部114學年度藝術才能專長領域輔導團

專長研習

合唱與阿卡貝拉:魚熊兼得的教學策略

時間 | 114年10月29日 (三) 13:00-16:00

地點 | 國立臺灣師範大學

人數 | 實體50人、線上50人

講員 | 臺北市立萬芳高級中學 劉靜諭教師

研習代碼 | 5118655

AI時代的沈浸體驗與元宇宙虛實展演新型態

時間 | 114年11月12日 (三) 13:00-16:00

地點 | 國立臺灣師範大學

人數 | 實體30人

講員 | 國立臺灣師範大學圖文傳播學系 曹筱玥教授

研習代碼 | 5118658

SEL於舞蹈藝才教學的課程設計與整合應用

時間 | 114年11月17日 (一) 13:30-16:30

地點 | 國立臺灣師範大學

人數 | 實體30人、線上30人

講員 | 國立臺灣藝術大學藝術與人文教學研究所 李其昌教授

研習代碼 | 5118661

公開授課

探索室內樂的音樂對話暨克拉拉·舒曼的藝術情懷

時間 | 115年03月11日 (三) 13:00-16:00

地點 | 彰化縣立彰化藝術高級中學

人數 | 以實體15人、線上60人為原則

主授 | 1.彰化縣立彰化藝術高級中學簡杏羽教師/
2.國立臺灣師範大學音樂學系吳舜文副教授

與談 | 國立臺灣師範大學音樂學系 陳沁紅教授

主持 | 國立臺灣師範大學附屬高級中學 桑慧芬教師

研習代碼 | 5119623

社會設計的SEL學習

研習代碼 | 5119633

時間 | 115年03月18日 (三) 13:00-16:00

地點 | 臺北市立復興高級中學

人數 | 以實體15人、線上60人為原則

主授 | 國立苑裡高級中學 鍾政岳教師

與談 | 前東方設計大學 丘永福教授

主持 | 臺北市立復興高級中學 簡俊成教師

舞知所行

研習代碼 | 5119637

時間 | 115年04月30日 (四) 13:30-16:30

地點 | 嘉義市東區崇文國民小學

人數 | 以實體15人、線上60人為原則

主授 | 嘉義市東區崇文國民小學 楊芬林教師

與談 | 國立臺北藝術大學舞蹈學系 曾瑞媛教授

主持 | 新北市立清水高級中等學校 尤曉晴教師

• 公開授課場次皆採實體、線上混成方式辦理。



報名方式 | 即日起至全國教師在職進修資訊網報名
報名資格 | 高級中等以下學校藝術才能領域專長教師優先
相關資訊 | 詳洽藝術教育推動資源中心網站輔導員專區





教育部藝術才能專長領域輔導團

年度研討會

主題 SELs

徵稿啟事

研討會時間

115.06.15

研討會地點

國立臺灣師範大學

- 主題：以「SELs(Learning、Listening、Leadership、Love、Link、Light、Life.....)」為核心，並聚焦於藝術教育與藝術才能班課程及教學之學術研究與教學實務相關議題。
- 形式：海報發表（由主辦單位提供統一格式及印製），摘要並將登載於議程及成果專輯。
- 語言：中文。
- 體例：請於藝術教育推動資源中心－輔導團專區公告頁面下載「徵稿報名表」、「海報初稿」及格式說明。
- 報名方式：自公告日起，傳送檔案至本計畫信箱採摘要方式收件，如有全文歡迎併附以利審查。

徵稿日程

114年10月27日（一）

徵稿報名開始

114年12月31日（三）

徵稿收件截止

115年01月26日（一）

摘要錄取公告

115年03月13日（五）

海報收稿截止

注意事項

- 1.海報徵稿採摘要收件，由本團交付審查並依審查意見修正及製作海報。
- 2.海報投稿人員須參與本研討會，如多人投稿，每件投稿以一名作者代表出席。
- 3.凡投稿者均授予「海報發表證明」。

聯絡資訊

教育部藝術才能專長領域輔導團 助理 李先生
電話：02-77493276 電郵：cate@ntnu.edu.tw



活動資訊

指導單位：



主辦單位：



協辦單位：



活動預告



增能研習

AI時代的沈浸體驗與元宇宙虛實展演新型態

研習代碼 | 5118658

時間 | 114年11月12日 (三) 13:30-16:30

地點 | 國立臺灣師範大學美術館

人數 | 以實體30人為原則

講員 | 國立臺灣師範大學圖文傳播學系教授曹筱玓

SEL於舞蹈藝才教學的課程設計與整合應用

研習代碼 | 5118661

時間 | 114年11月17日 (一) 13:30-16:30

地點 | 國立臺灣師範大學美術館

人數 | 以實體30人為原則

講員 | 國立臺灣藝術大學藝術與人文教育研究所教授李其昌

公開授課

探索室內樂的音樂對話暨克拉拉·舒曼的藝術情懷

研習代碼 | 5119623

時間 | 115年03月11日 (三) 13:00-16:00

地點 | 彰化縣立彰化藝術高級中學

人數 | 以實體15人、線上60人為原則

授課 | 彰化縣立彰化藝術高級中學簡杏羽教師

國立臺灣師範大學音樂學系吳舜文副教授

與談 | 國立臺灣師範大學音樂學系 陳沁紅教授

主持 | 國立臺灣師範大學附屬高級中學 桑慧芬教師



藝術教育推動資源中心
輔導團專區【研習活動】



輔導團電子報可以訂閱囉！



藝術教育推動資源中心
【電子報】

1



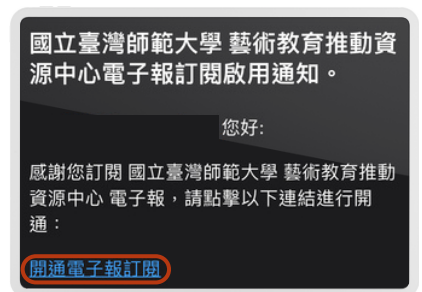
- 至藝術教育推動資源中心官網點選輔導團「電子報」進入②。
- 或點選此[連結](#)，進入②的頁面。

2



- 輸入您的信箱後，本中心將寄送訂閱啟用通知至您信箱。

3



- 請您至填寫之信箱點選此信件，並按「開通電子報訂閱」即可成功訂閱！！



Happy Halloween!



2025年10月 | 第二十三期

電
子
報

※歡迎賜稿

藝術×情感：
啟動孩子的雙重力量

教育部藝術才能專長領域輔導團