



教育部藝術才能專長領域輔導團教學示例

舞學堂⑤

校訂必修：特殊需求領域（資賦優異相關含
專長領域）－「表演實習與製作」特色課程
《舞學堂－Where Youth Stands青春的駐足》

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：尤曉晴



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、黃瀨霆、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《舞學堂—青春的駐足》以高中舞蹈班「表演實習與製作」課程為核心，結合社會情緒學習（SEL）理念，透過音樂、情緒、舞蹈創作與展演製作等歷程，引導學生從自我探索逐步走向人際理解與藝術表達。課程首先從學生熟悉的中西方流行歌曲切入，透過歌詞分析、情緒輪運用及情緒歌單分享，協助學生辨識與理解自身情緒，並嘗試將抽象感受轉化為具體的身體動作與舞蹈語彙，建立情緒覺察與表達能力。

在創作實踐階段，學生以自身青春經驗與校園生活為素材，透過校園走訪、環境觀察與影像紀錄，重新認識熟悉的學習場域，從校園空間、人際互動及生活記憶中發掘創作靈感。學生藉由照片分享、故事建構及舞蹈編創，將觀察所得轉化為具有敘事性的舞蹈作品，並在創作過程中結合音樂、情感與身體語言，培養觀察力、創造力、敘事能力與情感表達能力。

課程最終以《Where Youth Stands 青春駐足》成果展演作為統整性學習任務，學生除了擔任舞者之外，也參與舞監、宣傳、公關、服裝道具及行政協調等劇場製作工作，實際體驗表演藝術製作的完整流程。透過演出籌備、海報設計、總彩排與正式演出，學生學習團隊合作、責任分工、問題解決及時間管理能力，並透過觀眾互動與回饋機制，進一步理解藝術溝通與社會參與的意義。

整體而言，本課程著重舞蹈技術與創作能力的培養，更強調學生情緒智能、自我覺察、人際互動及社會參與能力的發展。學生在反覆創作、排練與演出的歷程中，學習傾聽他人、理解不同觀點、面對挑戰並調整自我，逐步建立自信與責任感。舞蹈因此不再只是技巧訓練的載體，而成為學生理解自我、連結他人、表達情感與回應生活的重要媒介。

關鍵字：情緒覺察、創意表達、校園探索、合作共創、成長實踐

目錄

主編序/教學相長藝有所感	i
摘要.....	ii
目錄.....	iii
壹、課程主題.....	1
貳、教學設計理念說明.....	1
一、總體學習目標.....	1
二、學生學習特質與需求.....	2
三、課程發展策略與理論.....	3
四、核心素養展現.....	5
五、學習目標於學習重點(表現與內容)的概述與銜接	5
六、學習評量.....	6
七、課程活動設計.....	9
參、參考資料.....	35

114 學年度藝術才能資賦優異專長領域-高中舞蹈藝才資優班 課程示例

壹、課程主題：

校訂必修：特殊需求領域(資賦優異相關含專長領域)-「表演實習與製作」特色課程《舞學堂- Where Youth Stands 青春的駐足》

貳、教學設計理念說明

一、總體學習目標

社交與情緒學習（Social and Emotional Learning, SEL）近年來逐漸被視為教育領域中的關鍵要素，強調自我覺察、人際關係技巧、責任決策與情緒管理等核心能力。在此框架下，「藝術」作為一種非語言且情感導向的表達形式，為 SEL 提供了重要的實踐場域。藝術介入不僅有助於提升個體對情緒的理解與表達能力，更能透過創作歷程促進心理韌性與同理心的培養。

高中舞蹈班的「表演實習與製作」課程，重視從排練到製作的完整歷程，讓學生不僅學習技術，更培養策劃、合作與表達的能力。「校園駐足」展演作為課程的特色延伸，強調舞蹈不僅在舞台上發生，也能在校園的角落隨處綻放，讓舞蹈進入生活、與觀者對話。當舞蹈遇見 SEL（社會情緒學習），我們期待看見舞蹈不只是肢體的展演，而是一種心靈與人際的練習：在舞動中自我覺察、在群體中互相理解、在創作與呈現中學習決策與承擔，讓「校園駐足」不僅是藝術實驗，更是生命教育體現。

《舞學堂-青春的駐足》目標如下：

1. 舞蹈教育 × SEL 實踐

結合舞蹈學習與社會情緒學習（SEL），透過「校園駐足」演出，將 SEL 的五大核心能力—自我覺察、自我管理、社交覺察、人際關係與負責任的決策——融入學生的學習歷程中，促進學生身心整合發展與全人教育的實踐。

2. 身體覺察與情感表達

透過對音樂及歌詞的身體感知與詮釋，引導學生提升對自我身體與情緒狀態的敏銳度，並進行跨感官轉化，將內在感受具象化為舞蹈語彙，進而培養學生在非語言情境中進行自我表達與情緒調節的能力。

3. 合作精神與人際連結

透過小組討論、任務分工與現地演出等合作性學習策略，促進學生間的溝通、協調與支持行為，強化其社交互動技巧與集體創作能力，並深化其對群體動態與人際關係的理解與實踐。

4. 創作能力與決策養成

在舞蹈創作與排練過程中，學生需面對創作、動作及畫面調整與演出實施等多重決策情境，進而培養其問題解決能力、批判性思維與責任承擔意識，形塑具自主性的學習態度與創作人格。

5. 深化觀演互動，親近生活藝術

將舞蹈帶入校園的日常人、事、物，成為師生可共同參與與感受的生活藝術，促進舞蹈與校園生活的深度連結。

示例課程目標對應課綱理念三大面向核心素養

● 舞蹈 × SEL

結合舞蹈與SEL五大核心能力，透過肢體實踐促進學生自我覺察、情緒管理、人際互動與負責任決策，實踐全人教育。

- ☒ 自發：提升情緒自覺與自我管理
- ☒ 互動：發展人際理解與共感能力

● 身體覺察與情感表達

引導學生透過身體感知，發展非語言表達與情緒調節能力，強化自我覺察。

- ☒ 自發：強化身體與情感覺察
- ☒ 互動：以舞蹈進行情感溝通

● 合作與人際連結

小組合作與群體創作中發展溝通與協調力。

- ☒ 互動：培養團隊合作與溝通能力
- ☒ 共好：實踐團體責任與合作精神

● 創作能力與決策思維

在創作歷程中培養創意、思考與判斷能力。

- ☒ 自發：強化問題解決與創作決策
- ☒ 共好：承擔團體任務中的創作責任

● 舞蹈生活化

將舞蹈帶入生活場域，深化藝術欣賞與生活應用能力。

- ☒ 共好：參與藝術社群與公共空間
- ☒ 互動：關注社群、參與公共藝術與文化實踐

二、學生學習特質與需求

學習特質：

- 1.多數學生對周遭環境、人際互動與情感變化具有高度的敏銳度，能夠透過肢體、聲音與表情傳達內在情感。
- 2.具創意表達能力與自我探索意願之學生樂於以藝術手法（舞蹈、戲劇等）進行創作性詮釋。
- 3.團隊合作意識強、但亦可能伴隨人際挑戰，容易在意他人評價或在壓力下出現衝突或不安。
- 4.學習動機與自我效能感易受情緒波動影響表演成果，若遇挫折或表現不如預期，容易影響自信與學習持續性。

學習需求：

- 1.學習辨識與表達內在情緒，理解壓力來源，培養正向因應情緒的方法，以提升在創作歷程中的心理韌性與自我調節能力。
- 2.透過學習如何傾聽、尊重差異、給予與接受回饋，及衝突處理，建立正向人際溝通與團隊協作能力，以促進良好的合作與共學氛圍。
- 3.從表演製作歷程，強化目標設定，並解決創作過程中的實務與情感問題，以增進問題解決能力。
- 4.藉由探討「青春」這一普遍但多樣的生命經驗，學生從自我經驗出發，拓展對他人生命故事的同理與理解，豐富創作深度，進而發展自我肯定與同理心。
- 5.引導將藝術創作與日常情緒生活連結，實踐生活應用，達成藝術教育與SEL教育的整合。

學生學習特質與需求

學習特質

- 1.對情緒、人際與環境具高度敏銳度，擅長以身體進行非語言表達。
- 2.具創意表達動機，樂於透過舞蹈進行自我探索與情感詮釋。
- 3.重視團隊合作，亦易受他人評價與壓力影響情緒與表現。
- 4.學習動機與自信心易隨情緒起伏而波動。



學習需求

- 1.學習情緒覺察與調節，培養創作歷程中的心理韌性。
- 2.強化傾聽、回饋與合作能力，建立正向人際互動。
- 3.在創作與展演中培養目標設定與問題解決能力。
- 4.連結青春經驗與生活情緒，發展自我理解與同理心。

三、課程發展策略與理論

(一)課程發展策略：

- 1.本課程設計以教育部頒布之舞蹈藝術才能資賦優異班課程綱要為實施準則，依據「創作、展演與發表」、「知識、脈絡與思考」、「文化、美感與評價」及「專題、應用與創意」四大學習構面進行教學內容規劃。同時，課程融入 SEL（社會與情緒學習）核心理念，強調自我覺察、人際關係、情緒調節與責任決策等能力的培養。藉由多樣且多元化的課程設計，不僅豐富學生的學習歷程，也有助於其個人發展與生涯方向的探索與實踐。
- 2.此特色課程結合本校新課綱發展願景之一「品藝生活」與舞蹈班-團體活動「舞蹈專題探索」課程、校本課程「表演實習與製作」特色課程-「校園駐足」，以《Where Youth Stands 青春的駐足》為主題，進行統整性課程設計。課程透過跨領域、多元學習策略，深化學生對舞蹈創作之認知、詮釋與實踐能力，並引導學生將舞蹈視為反映自我經驗與 SEL 的創作媒介。
- 3.延續原有現代舞、芭蕾舞、中華民族舞與即興創作課程的教學基礎，本課程更進一步強調學生在學習歷程中之主動探索與深度思考，鼓勵其從身體經驗出發，轉化為具創造性與批判性的藝術表達。透過課程設計中明確的探究主題與實作導向，學生逐步建立自我學習的節奏與策略，發展出自律性、創造力以及解決問題的能力。此外，課程亦有意識地培養學生的獨立思辨與自我反思能力，強化其知識整合與研究精神，營造具深度與廣度的學習文化。
- 4.透過中西方流行歌曲歌詞作為引導，帶領學生從生活化、貼近青春經驗的文本中出發，辨識多樣的情緒狀態，進一步探究情緒背後的成因與意義。學生在「感受－理解－表達」的學習歷程中，逐步培養情緒調節與自我覺察的能力，並藉由肢體語言將情感具象化，練習將內在感受轉化為動作表達，進行自我探索與人際理解，深化身心整合的學習歷程。
- 5.情緒輪（Plutchik's Emotion Wheel）：Plutchik 將情緒分為八大基本類型——喜悅、信任、恐懼、驚訝、悲傷、厭惡、憤怒與期待，並以光譜形式呈現情緒強度與變化，為學生提供一套更細緻且

具層次的情緒辨識與表達工具。透過結合音樂的情緒氛圍與舞蹈的身體語言，學生能從旋律、節奏與歌詞中感知情緒張力，再以動作進行轉化與詮釋，讓情緒不只停留在感受，更進一步成為創作的素材與表達的能量，幫助於學生在感官層面覺察情緒，在藝術實踐中深化理解，並提升自我表達與同理他人的能力。

- 6.《青春的駐足》是一段探索自我、連結情感與創作的深層旅程。SEL 不僅是一種教育方法，更是一種藝術形式。透過藝術，學生學習感知與表達自身情緒、理解他人感受，並以創造性的方式，將這些內在經驗轉化為具象的藝術作品。此課程實踐體現舞蹈教育對「全人發展」的深切關注，更揭示情感教育與藝術實踐之間密不可分的互動關係。也促使教學者重新思考課程設計中藝術與情感素養交會的可能性，進而建構更貼近學生生命經驗的學習場域。

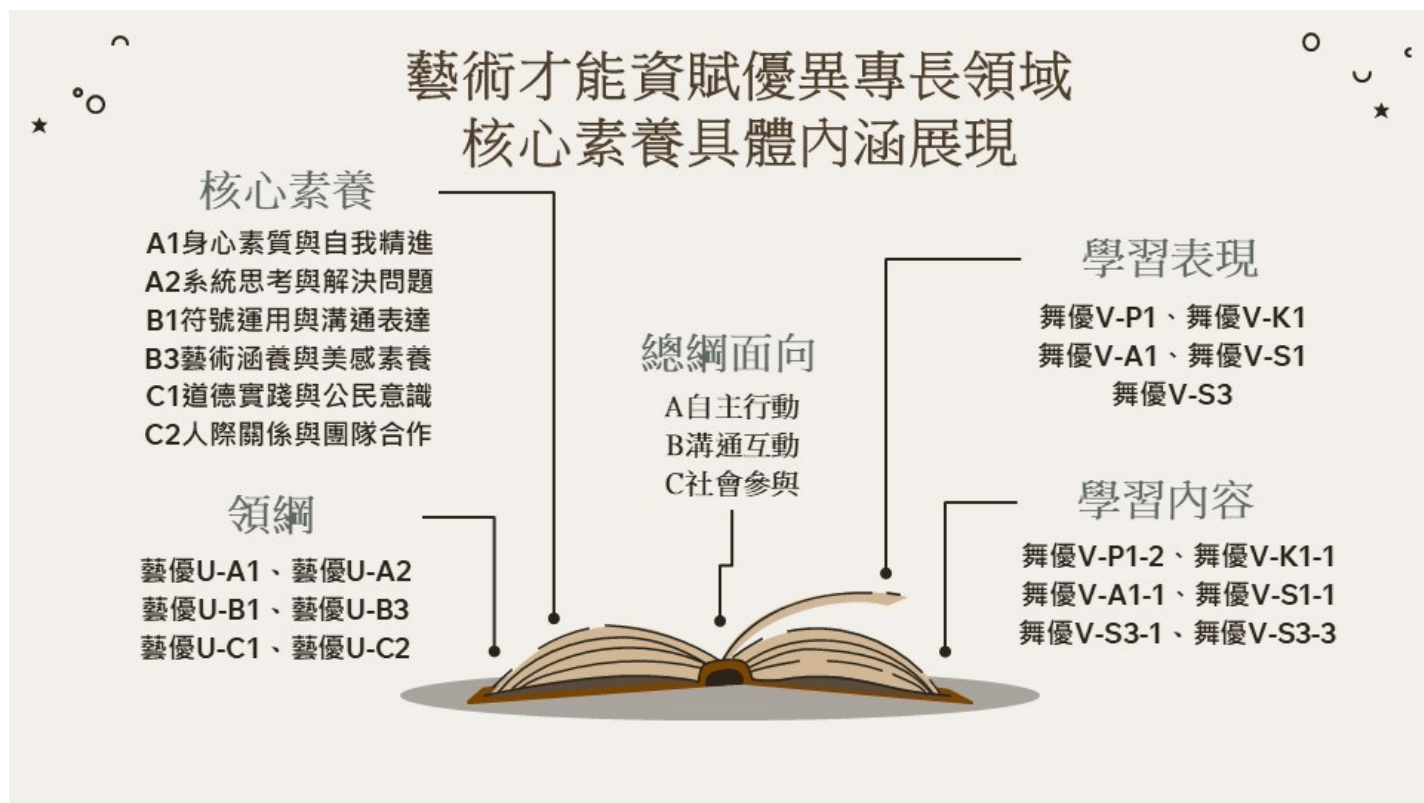
(二)課程發展理論：

本課程以 S-E-L 三個字母為主題框架，自行設計出三大核心模組，分別對應社交與情緒學習的重點領域，並結合舞蹈創作與藝術表達的具體實踐方式。透過此架構，不僅深化學生對 SEL 概念的理解，也使課程脈絡更加清晰，便於教學操作與學習成果的評估。每一模組皆以身體感知與情緒體驗為起點，引導學生從覺察到表達，從創作到反思，實踐身心整合的學習歷程，培養其藝術素養與全人發展能力。

以 S-E-L 三個字母為課程模組的設計構想

	S – Sense 自我感知與情緒覺察	E – Empathy 情感連結與人際理解	L – Life Skills 創造力與生命實踐
★ 關鍵概念	自我認識、自我覺察、情緒辨識	同理心、社交技巧、人際關係	情緒調節、問題解決、自我激勵、目標設定
學習目標	1.辨識自己的情緒狀態與身體。 2.感受探討情緒與生活經驗的連結。 3.透過舞蹈進行情緒(情感)表達。	1.理解他人情緒與觀點。 2.在團體中發展合作與信任關係。 3.以舞蹈作為人際溝通的橋樑。	1.練習將情緒經驗轉化為創作素材。 2.發展面對壓力與困難的調適能力。 3.建立自主創作與表達的信心。
活動設計	1.分析歌曲歌詞的情緒語言。 2.感官覺察：「情緒輪 (Plutchik's Emotion Wheel)」紀錄情緒。 3.舞蹈語彙練習：「情緒對話」舞蹈。	1.小組舞蹈創作練習。 2.用舞蹈模擬音樂歌詞情境及對於校園人事物的感受與反應。	1.主題創作：《校園駐足》。 2.建立個人舞蹈日誌：記錄情緒波動與創作歷程。 3.團體發表與回饋：學習給予建設性評論與接受他人觀點。

四、核心素養展現



五、學習目標於學習重點(表現與內容)的概述與銜接

單元	單元活動一： 《My Feelings Playlist 我的情緒歌單》	單元活動二： 《I Feel , I Dance 用舞蹈跳出心裡的歌》	單元活動三： 《Sound & Motion: A Youth Love Song Showcase 身聲如歌:青春情歌展演》
領綱	藝優 U-A2 藝優 U-B1	藝優 U-B1 藝優 U-C2	藝優 U-A1 藝優 U-B3 藝優 U-C1
學習構面	美感、文化與評價	知識、脈絡與思考 專題、應用與創意	創作、展演與發表 專題、應用與創意
學習表現	舞優 V-A1	舞優 V-K1 舞優 V-S3	舞優 V-P1 舞優 V-S1
學習內容	舞優 V-A1-1	舞優 V-K1-1 舞優 V-S3-1 舞優 V-S3-3	舞優 V-P1-2 舞優 V-S1-1
學習目標	1. 從中西方流行歌曲歌詞出發，引導學生辨識與討論情緒。 2. 運用情緒輪作為工具，開展學生對情緒的感知、詮釋與表達能力。	1. 青春故事創作：學生以自身經驗為出發，進行舞蹈創意發想與創作。 2. 校園駐足探索：實地觀察校園人事物，結合校園故事	1. 透過校本課程，與多元學習策略的實作歷程，深化統整性學習經驗。 2. 在創作與演出過程中，提升情緒智能與表達素

單元	單元活動一： 《My Feelings Playlist 我的情緒歌單》	單元活動二： 《I Feel, I Dance 用舞蹈跳出心裡的歌》	單元活動三： 《Sound & Motion: A Youth Love Song Showcase 身聲如歌：青春情歌展演》
	3. 引導學生將歌詞中的情緒轉化為肢體動作，進行情感動作練習。	及中西方流行歌曲進行舞蹈創作。 3. 舞作排練：透過觀察與創作，深化對校園環境的認識，並以藝術形式表達所見所感，培養觀察力、敘事力、創造力以及情感表達。 4. 同儕回饋：在合作、排練與表達中練習傾聽、同理他人情緒、理解不同觀點與與建立支持性人際關係。	養，深化身心整合與藝術表達的能力。 3. 成果展演與反思：舉辦《Where Youth Stands 青春駐足》展演活動，進行自我評估與建立舞蹈作為自我療癒與情緒抒發工具的意識。
對應 SEL 能力	自我覺察 (Self-Awareness) 自我管理 (Self-Management)	自我覺察 (Self-Awareness) 自我管理 (Self-Management) 人際技巧 (Relationship Skills) 社交意識 (Social Awareness)	自我管理 (Self-Management) 負責任的決策 (Responsible Decision-Making) 社交意識 (Social Awareness)

六、學習評量：

評量設計將兼顧認知、技能與情意等多元面向，結合形成性評量與總結性評量，採用多元化的評量方式，如實作表現、書面報告、學生自我與同儕互評等方式，客觀呈現學生的學習成果。透過此評量機制，鼓勵學生建立正向學習態度，持續提升學習表現，同時作為教師調整教學策略與提升教學效能的重要依據。

(一) 評量類別

1. 定期/總結評量：比例 60 %

☐口頭發表 ☒書面報告 ☐學習單 ☐作品檔案 ☒實作表現 ☐試題測驗 ☐課堂觀察 ☒同儕互評
☐學生自評 ☐其他：

2. 平時/歷程評量：比例 40 %

☐口頭發表 ☐書面報告 ☒學習單 ☐作品檔案 ☐實作表現 ☐試題測驗 ☒課堂觀察 ☐同儕互評
☒學生自評 ☐其他：

(二) 教學評量方式：

參考素養導向課室評量 (SBASA)，並依據舞蹈藝術才能資賦優異班學習構面，研發以學生學習成就素養為導向的標準本位評量 (standard-based assessment)，作為教師教學評量的參照依據。

單元活動一 《My Feelings Playlist 我的情緒歌單》

學習目標	A (優秀)	B (良好)	C (基礎)	D (不足)	E (加強)
從中西方流行歌曲歌詞出發，引導學生辨識與討論情緒。	能精準辨識歌詞中的多種情緒(如悲傷、期待、矛盾、希望)，並指出具體詞句為例。	能正確辨識歌詞中的主要情緒，並舉出詞句支持。	能辨識出歌詞中至少一種明顯的情緒，但舉例或解釋不夠完整。	無法清楚辨識歌詞情緒，或僅能模糊指出情緒但無佐證。	完全未能辨識歌詞情緒，幾乎未表達意見，或表達無關內容。
運用情緒輪作為工具，開展學生對情緒的感知、詮釋與表達能力。	能熟練運用情緒輪，辨識細緻且多層次的情緒(如將「生氣」區分為「挫折」「嫉妒」「受傷」)。	能正確運用情緒輪辨識主要情緒，並能嘗試細分。	能透過情緒輪辨識出基本情緒，但僅停留在第一層(如「快樂」「生氣」「害怕」)。	辨識情緒時依賴他人協助，常無法正確使用情緒輪。	幾乎無法使用情緒輪辨識情緒，表達含糊、不完整，難以讓他人理解。
引導學生將歌詞中的情緒轉化為肢體動作，進行情感動作練習。	能將情緒轉化為肢體，動作具創意、層次分明且富有感染力。	能以適切的肢體表達情緒，動作清楚，有一定創意。	能用簡單肢體表達情緒，但動作重複或較生硬。	動作表達不清晰，缺乏情緒連結，顯得勉強或被動。	完全未投入，需高度引導與協助。

單元活動二 《I Feel, I Dance 用舞蹈跳出心裡的歌》

學習目標	A (優秀)	B (良好)	C (基礎)	D (不足)	E (加強)
學生以自身經驗為出發，進行舞蹈創意發想與分組創作討論。	能深入挖掘自身青春故事，清楚轉化為舞蹈元素，具高度象徵性與藝術性。	能明確連結自身經驗並轉化為舞蹈片段，有創意發想。	故事性與舞蹈結構部分不足，轉化為舞蹈仍較侷限，表現一般。	缺乏清楚的故事主題，動作表現單調，創意性不足。	無法將經驗與舞蹈連結，缺乏故事轉化，動作缺乏創新或表現力。
實地觀察校園人事物，結合中西方流行歌曲進行舞蹈創作。	能敏銳捕捉校園細節，將人事物深度轉化為舞蹈主題，故事性、音樂性與舞蹈性高度統一。	能觀察並選擇明確的校園元素，轉化為具體舞蹈片段，展現觀察與音樂舞蹈的連結。	能提出一般性的校園觀察，轉化為舞蹈較直白；選擇的歌曲與舞蹈有一定連結，但較侷限。	校園觀察與舞蹈轉化較薄弱，缺乏深度；歌曲與舞蹈的結合較生硬或不足。	無法將校園觀察具體轉化為舞蹈元素；歌曲選用與舞蹈幾乎無呼應。
在合作、排練與口語回饋中練習傾聽、表達與建立支持性人際關係。	主動參與、尊重分工，能協調衝突，帶動團隊合作與互助。	表達明確，能適度分享觀點；積極參與排練，合作良好。	能接受他人意見，但給予支持較少。	傾聽不足，常忽略或打斷他人；偶有負面反應，支持度不足。	難以清楚表達，缺乏交流；缺席或不願參與排練與討論。

單元活動二《I Feel, I Dance 用舞蹈跳出心裡的歌》

學習目標	A (優秀)	B (良好)	C (基礎)	D (不足)	E (加強)
學習同理他人情緒、理解不同觀點與情境中的情感表達。	能敏銳覺察並真切理解他人情緒，展現高度同理心；積極促進彼此理解，成為團隊中的支持力量。	能理解並適度回應他人情緒，與同儕建立正向互動與理解。	能接受不同觀點，但情感表達較直接，細膩度不足。	對他人情緒覺察有限，常忽略或誤解；對不同觀點理解困難，易出現偏見或抗拒。	無法理解或回應他人情緒；難以建立理解與支持關係。

單元活動三《Sound & Motion: A Youth Love Song Showcase 身聲如歌:青春情歌展演》

學習目標	A (優秀)	B (良好)	C (基礎)	D (不足)	E (加強)
透過校本課程，與多元學習策略的實作歷程，深化統整性學習經驗。	能靈活運用多元學習策略，展現高度創造力與適應力；成果完整精緻，具統整性與創新價值。	積極參與課程，適切運用策略，展現一定的靈活度。成果完整，具整合性與應用性。	能使用部分學習策略，但應用有限；僅能進行基本層次的知識或技能連結；	學習策略使用單一，缺乏彈性；難以連結不同領域的知識與經驗。	缺乏反思或無法表達學習歷程；成果零散，缺乏整體性與學習價值。
在創作與演繹中，提升情緒智能與表達素養，深化身心整合與藝術表達的能力。	能敏銳覺察並適切調控自身情緒，展現高度情緒成熟度；創作新穎，具高度感染力。	能覺察主要情緒並適度調控；創作具創意，演繹具感染力。	能基本覺察情緒，但調控有限；整體尚可，具部分藝術表達力。	對情緒覺察有限，調控不足；整體未臻成熟，缺乏深度與感染力。	無法覺察或調控情緒；整體表現不足，缺乏藝術與情感呈現。
舉辦《Where Youth Stands 青春駐足》展演活動，進行自我評估與建立舞蹈作為自我療癒與情緒抒發工具的意識。	能深入反思展演歷程，清楚分析優勢與待改進之處；能覺察舞蹈對身心的療癒作用，並將其內化成自我支持工具。	能清楚表達展演中的收穫與不足；並能體驗舞蹈帶來的情緒釋放，具初步療癒意識。	能提出展演歷程中的一般性想法；情感表達尚可，對自我成長有初步覺察。	自我評估內容零散，缺乏具體觀點；反思不完整，難以凸顯成長。	幾乎無法進行自我評估；無反思或無法展現自我成長。

七、課程活動設計

領域/科目		校訂必修特殊需求領域-「表演實習與製作」		設計者	尤曉晴老師
實施年級		高中第五學習階段十年級		總節數	4 節(一節 50 分鐘，共 200 分鐘)
單元名稱		單元課程一：《My Feelings Playlist 我的情緒歌單》			
設計依據					
學習重點	學習表現	舞優 V-A1	課綱核心素養	A 自主行動 ☐ A1.身心素質與自我精進 ☒ A2.系統思考與問題解決 ☐ A3.規劃執行與創新應變 B 溝通互動 ☒ B1.符號運用與溝通表達 ☐ B2.科技資訊與媒體素養 ☐ B3.藝術涵養與美感素養 C 社會參與 ☐ C1.道德實踐與公民意識 ☐ C2.人際關係與團隊合作	
	學習內容	舞優 V-A1-1			
與其他領域/科目的連結		無			
議題融入		社交與情緒學習（Social and Emotional Learning, SEL）			
教材來源		1. Anna-Lisa Mackey、Melissa Ragan（2025），社會情緒學習教室：理解與培育學生的新途徑，心理出版社。 2. 吳怡萱、陳學志（2024），邁向幸福的療癒之旅：BEST ME 教師社會情緒學習指南，國立臺灣師範大學出版中心。 3. 甚麼是情緒之輪 https://www.10psychology.com/2207.html 4. SEL 3 Signature Practices Playbook SEL（三大核心實踐操作指南） https://signaturepractices.casel.org/			
教學設備		☒ 投影設備 ☒ 音響 ☒ 電腦 ☐ 電鋼琴 ☐ 樂器 ☒ PPT ☒ 白板、白板筆 ☒ 其他：講義、學習單			
學習目標					
1. 從中西方流行歌曲歌詞出發，引導學生辨識與討論情緒。 2. 運用情緒輪作為工具，開展學生對情緒的感知、詮釋與表達能力。 3. 引導學生將歌詞中的情緒轉化為肢體動作，進行情感動作練習。					
教學活動內容及實施方式					

一、準備活動：

(一) 教師準備：擬訂單元教學目標、設計教材並製成 PPT 及學習單、圖畫紙。

(二) 學生準備：準備個人「情緒歌單」、色鉛筆或蠟筆、術科課程規定之儀容、暖身。

二、發展活動：

引起動機：

1. 音樂歌詞的情緒覺察
2. 認識「SEL」
(社交情緒學習)。

發展活動：

- 活動一：「情緒歌單」分享
- 活動二：音樂顏色
- 活動三：SEL 連結
- 活動四：情緒轉化創作

結束活動：

1. 小組回饋。
2. 完成「單元課程－《My Feelings Playlist 我的情緒歌單》」學習單。

(一) 引起動機

1. 教師播放數段不含歌詞、情緒氛圍差異明顯的音樂片段（如節奏緊張、旋律舒緩、情感低迴等），引導學生在不討論、不分析的情況下，回應音樂帶來的感受。

2. 認識「SEL」（社交情緒學習）。

3. 說明本單元將從音樂、身體與情緒的連結出發，逐步發展至歌詞理解與舞蹈表達。

(二) 展開活動

1. **活動一：「情緒歌單」分享：**分享個人有感的中西方流行歌曲及歌詞內容，如難過時聽的歌、開心時會唱的歌、給自己的鼓勵歌等。

- 歌詞選擇與理解：這首歌「說了什麼？」，這段歌詞在表達什麼？

- 情緒辨識與感受：這首歌讓我「感覺什麼」？這段歌詞讓你想起了什麼樣的情緒經驗？（例如：心情、情感、對生活的看法）

2. 活動二：音樂顏色

- 認識情緒輪（Plutchik's Emotion Wheel），理解不同情緒之間的關聯與層次。

- 選擇一首喜愛或有共鳴的歌曲，根據歌曲所帶給的情緒感受，賦予相對應的顏色。

- 透過文字描述或以色彩、圖像自由創作的方式，畫出這首歌的情緒印象與內在感受。

3. 活動三：SEL 連結

從以下 SEL 五大核心能力 中，請學生挑選與所選歌詞最有關的部分，並說明原因。

☐ 自我覺察（認識情緒、價值、動機）

☐ 自我管理（調整情緒、設定目標、堅持努力）

☐ 人際覺察（理解、同理他人）

☐ 人際關係（合作、溝通、衝突解決）

☐ 負責任的決策（思考選擇與後果，做出負責的行動）

4. 活動四：情緒轉化創作

- 引導學生從身體感知切入，覺察情緒所蘊含的動能特性，並將其轉譯為具體可操作的動能與動作質地詞彙（如重、輕、斷裂、延伸、顫抖），作為舞蹈創作的基礎。

- 選擇一種主要情緒（例如：勇氣、喜悅、悲傷、憤怒等），並以 6~8 個肢體動作表現情緒。

- 動作設計可包含姿勢、空間變化、節奏快慢等元素，展現情緒的層次與張力。

- 搭配原本的歌曲音樂進行呈現，讓情緒與音樂結合，完成完整的表演片段（舞句）。

三、結束活動：

1. 小組回饋：分享彼此的體驗，討論。
2. 老師複習教學重點並講解學習單紀錄方式。

照片說明：SEL 音樂歌曲分享	照片說明：SEL 音樂歌曲分享	照片說明：SEL 音樂歌曲分享
		
照片說明：課程進行	照片說明：課程進行	照片說明：課程進行
		

回饋與省思

教師：

本次課程以中西方流行歌曲歌詞作為情緒引子，學生能快速進入文本，也願意分享自身感受，降低了情緒學習的距離感。透過情緒輪的輔助，學生不再只停留在「開心、難過」等單一描述，而能更細緻地辨識內在感受，並嘗試為情緒命名。

在將歌詞情緒轉化為肢體動作的過程中，我觀察到學生逐漸放下「動作好不好看」的焦慮，轉而關注「這個動作是否貼近情緒」。肢體成為情緒的出口，也讓學生體會到情緒表達不只存在於語言，而能透過身體被理解與被看見。這樣的學習歷程，對學生的情緒覺察與自我表達具有實質意義。

學生 1：

一開始聽歌詞時，我只覺得旋律好聽，沒有特別想過情緒。用情緒輪分析後，才發現歌裡其實有很多複雜的感受，不只是悲傷，還有失落和無力。

把這些情緒用動作表現時，我發現身體比說話更誠實，有些動作是自然跑出來的。這堂課讓我更懂得去感受自己的情緒，也比較不害怕把情緒表現出來。

學生 2：

以前練習時，我多半專注在動作的完成度，較少從情緒出發思考。這次從歌詞情緒進行肢體轉化，讓我重新檢視動作背後的意義。當我試著用身體回應歌詞中的情緒時，動作變得比較有重量，也比較能說服自己。這樣的練習讓我對情緒與表達之間的關係有更深入的理解。

學生 3：

在討論歌詞情緒時，我發現同一段文字會引發不同的感受，也讓我更能理解他人的情緒視角。進行情感動作練習時，雖然一開始有些不自在，但隨著練習，我逐漸能放下對他人眼光的顧慮，專注在情緒本身。這堂課讓我學會用身體整理情緒，也提升了我面對與表達內在感受的能力。

領域/科目		校訂必修特殊需求領域-「表演實習與製作」		設計者	尤曉晴老師
實施年級		高中第五學習階段十年級		總節數	12 節(一節 50 分鐘，共 600 分鐘)
單元名稱		單元課程二：《I Feel ，I Dance 用舞蹈跳出心裡的歌》			
設計依據					
學習重點	學習表現	舞優 V-K1 舞優 V-S3		課綱核心素養	A 自主行動 ☐ A1.身心素質與自我精進 ☐ A2.系統思考與問題解決 ☐ A3.規劃執行與創新應變 B 溝通互動 ☒ B1.符號運用與溝通表達 ☐ B2.科技資訊與媒體素養 ☐ B3.藝術涵養與美感素養 C 社會參與 ☐ C1.道德實踐與公民意識 ☒ C2.人際關係與團隊合作
	學習內容	舞優 V-K1-1 舞優 V-S3-1 舞優 V-S3-3			
與其他領域/科目連結		無			
議題融入		社交與情緒學習（Social and Emotional Learning, SEL）			
教材來源		1.Anna-Lisa Mackey、Melissa Ragan（2025），社會情緒學習教室：理解與培育學生的新途徑，心理出版社。 2.吳怡萱、陳學志（2024），邁向幸福的療癒之旅：BEST ME 教師社會情緒學習指南，國立臺灣師範大學出版中心。			

教學設備	☐ 投影設備 ☒ 音響 ☐ 電腦 ☐ 電鋼琴 ☐ 樂器 ☐ PPT ☒ 白板、白板筆 ☒ 其他：講義、學習單
學習目標	
1.青春故事創作：學生以自身經驗為出發，進行舞蹈創意發想與創作。 2.校園駐足探索：實地觀察校園人事物，結合校園故事及中西方流行歌曲進行舞蹈創作。 3.舞作排練：透過觀察與創作，深化對校園環境的認識，並以藝術形式表達所見所感，培養觀察力、敘事力、創造力以及情感表達。 4.同儕回饋：在合作、排練與表達中練習傾聽、同理他人情緒、理解不同觀點與建立支持性的人際關係。	
教學活動內容及實施方式	
一、準備活動： （一）教師準備：擬訂單元教學目標、設計教材、，設定課程進度並製成學習單。 （二）學生準備：準備手機或相機、術科課程規定之儀容、暖身。 二、發展活動： 引起動機： 校園探索：實地走訪校園，觀察並拍攝具有代表性的景物與人物，從中發掘校園空間的特色與故事性。 ➡ 發展活動： 1.創意發想： （1）照片分享與意象建構。 （2）故事發展與敘事設計。 2.舞蹈創作： （1）動作探索與素材累積。 （2）舞段編創與排練。 ➡ 結束活動： 1.小組分享與回饋。 2.老師複習教學重點並講解學習單紀錄方式。 （一）引起動機 1.說明本單元內容要點。 2.校園探索： • 分組進行校園走訪，拍攝景物、人物、空間等具代表性的影像。 • 引導學生觀察校園的氛圍、動線、情感連結與日常細節。 （二）展開活動 1.照片分享與意象建構： • 小組內分享各自拍攝的照片，討論其意義與感受。 • 選出 4 至 8 張代表性照片，構成一幅校園畫面或意象。 故事發展與敘事設計： • 以照片為基礎，發展一段校園故事：可為真實經驗、虛構情境或象徵寓意。	

•設計故事結構（起承轉合）、角色設定與情感主軸。

2.舞蹈創作（身體轉譯）：學生將所發展的校園故事內容轉化為舞蹈段落，透過動作設計、隊形編排與音樂選擇，進行具敘事性的舞蹈創作。創作過程中，鼓勵學生以舞蹈（身體語言）表達情境、角色與情感，並思考如何運用空間、節奏與動作風格強化故事張力。

3.音樂部分選擇具情感張力的中西方流行歌曲作為其中一段舞段的配樂，藉此回應 SEL（社會情緒學習）核心理念，引導學生覺察並表達自身情緒，同時理解他人感受，促進情感連結與自我認同。

***編舞應注意的事項：**

項目	內容
故事結構與舞蹈段落對應	1.確保舞蹈段落能清楚呈現故事的起承轉合。 2.每個段落應有明確的主題與情緒轉折，避免情節模糊或重複。
角色設定與動作風格	1.為每個角色設計獨特的動作語彙（如走路方式、手勢、身體姿態）。 2.角色之間的互動應透過動作清楚表達關係（如衝突、友誼、誤解）。
動作設計的細節與層次	1.動作需具備情感深度，避免僅為裝飾或炫技。 2.可運用不同動能（如爆發力、流動性）來強化情緒表達。
空間運用與舞台動線	1.善用舞台的前後左右、高低層次，創造視覺張力。 2.動線設計應有目的性，避免無意義的移動或重複。
隊形編排與群體動態	1.隊形變化應配合故事情境（如分裂象徵衝突、集合象徵團結）。 2.群舞與獨舞的交錯可強化主角與群體的對比。
音樂選擇與節奏配合	1.音樂風格需與故事氛圍相符，避免風格不一致。 2.節奏變化應與動作設計同步，強化情緒起伏。
畫面層次與視覺焦點	1.編排時考慮觀眾視角，確保焦點清晰（誰是主角、何處是重點）。 2.可運用造型或動作強度來引導視線。
情感真實性與表演投入	1.鼓勵學生進行角色內化，理解角色的動機與情緒。 2.表演不僅是動作呈現，更是情感的傳達。

三、結束活動：

1.小組回饋：分享彼此的體驗，討論並記錄創作歷程。

2.老師複習教學重點並講解學習單紀錄方式。

照片說明：校園觀察



照片說明：校園觀察



照片說明：校園觀察



照片說明：校園觀察



照片說明：校園觀察



照片說明：校園觀察



照片說明：舞碼排練



照片說明：舞碼排練



照片說明：舞碼排練



照片說明：舞碼海報設計



照片說明：舞碼海報設計



照片說明：舞碼海報設計



回饋與省思

教師：

本次課程以學生的青春經驗與校園生活為創作核心，從校園故事出發，引導學生將日常學習感受轉化為舞蹈素材。在校園駐足探索的過程中，學生開始重新觀看熟悉的空間，透過觀察人、事、物，累積創作靈感，並嘗試結合中西方流行歌曲，建立舞作的情感基調。

排練階段中，學生逐步將零散的觀察與感受整理為具有敘事性的舞蹈段落，顯現其對校園環境與自身情緒的深化理解。同儕回饋的歷程，讓學生學習傾聽不同觀點、回應他人情緒，並在支持性的互動中調整作品方向。整體而言，學生在創作歷程中同步培養了觀察力、創造力與情感表達能力，也深化了人際互動與同理他人的能力。

學生 1：

這次創作結合校園故事與流行歌曲，讓我比較容易進入情緒，也能找到舞作的方向。排練時，透過一次次調整，我慢慢理解如何讓動作更清楚地傳達想說的內容。

在同儕回饋中，我學會聽見別人的想法，也重新思考自己的作品，發現不同觀點經過整合後，能讓創作變得更完整。

學生 2：

在合作與排練的過程中，我發現每個人對同一個校園場景都有不同的感受。透過彼此分享與回饋，我學習用更開放的態度理解他人的情緒。

這堂課不只提升了我在舞蹈創作上的發想與實踐能力，也讓我感受到被支持與互相理解的重要性，對我而言是一次很有溫度的學習經驗。

學生 3：

從自己的青春經驗開始創作，讓我覺得舞蹈和生活的距離變得很近。透過課堂中對情緒的引導與SEL概念的運用，我開始學習覺察自己的感受，理解情緒如何影響想法與身體反應。

在校園探索時，我注意到平常不會特別在意的角落，發現那些空間其實承載了很多情緒和記憶，也讓我練習從不同角度理解自己與他人的感受。

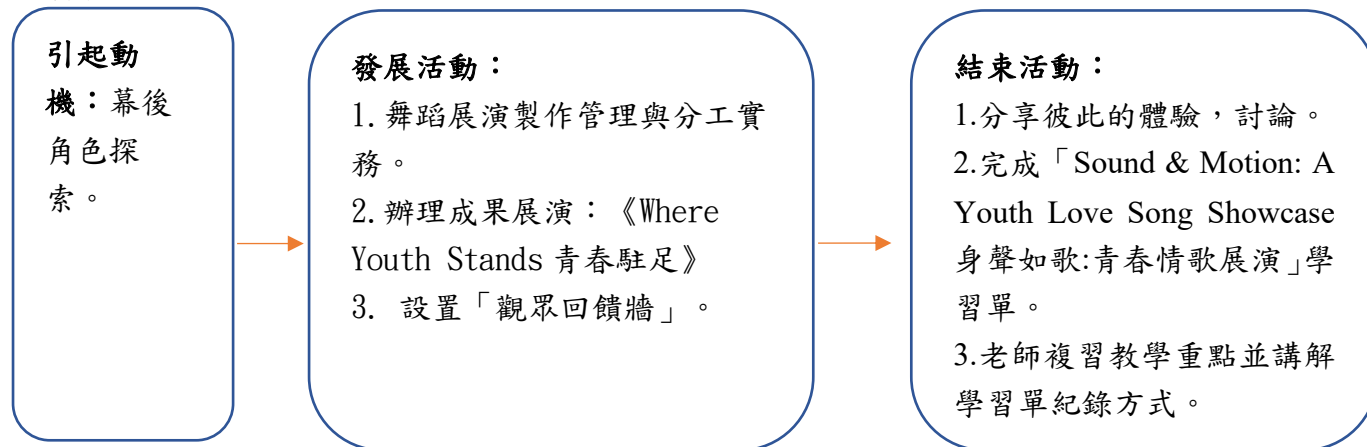
在排練過程中，我也嘗試把這些情緒轉化為動作，運用舞蹈作為表達與整理情緒的方式，舞蹈不再只是動作的組合，而是一段能真實傳達內在經驗、有意義的故事。

領域/科目		校訂必修特殊需求領域-「表演實習與製作」	設計者	尤曉晴老師
實施年級		高中第五學習階段十年級	總節數	8 節(一節 50 分鐘，共 400 分鐘)
單元名稱		單元課程三： 《Sound & Motion: A Youth Love Song Showcase 身聲如歌:青春情歌展演》		
設計依據				
學習重點	學習表現	舞優 V-P1 舞優 V-S1	課綱核心素養	A 自主行動 ☒ A1.身心素質與自我精進 ☐ A2.系統思考與問題解決 ☐ A3.規劃執行與創新應變 B 溝通互動 ☐ B1.符號運用與溝通表達 ☐ B2.科技資訊與媒體素養 ☒ B3.藝術涵養與美感素養 C 社會參與 ☒ C1.道德實踐與公民意識 ☐ C2.人際關係與團隊合作
	學習內容	舞優 V-P1-2 舞優 V-S1-1		
與其他領域/科目的連結		無		
議題融入		社交與情緒學習（Social and Emotional Learning, SEL）		
教材來源		1. Anna-Lisa Mackey、Melissa Ragan（2025），社會情緒學習教室：理解與培育學生的新途徑，心理出版社。 2. 吳怡萱、陳學志（2024），邁向幸福的療癒之旅：BEST ME 教師社會情緒學習指南，國立臺灣師範大學出版中心。 3. 陳蓓蓓、李艾蓓（2024），舞蹈管理和製作的理論與實踐，五南圖書出版公司。		
教學設備		☐ 投影設備 ☒ 音響 ☐ 電腦 ☐ 電鋼琴 ☐ 樂器 ☐ PPT ☒ 白板、白板筆 ☒ 其他：講義、學習單		
學習目標				
1.透過校本課程，與多元學習策略的實作歷程，深化統整性學習經驗。 2.在創作與演出過程中，提升情緒智能與表達素養，深化身心整合與藝術表達的能力。 3.成果展演與反思：舉辦《Where Youth Stands 青春駐足》展演活動，進行自我評估與建立舞蹈作為自我療癒與情緒抒發工具的意識。				
教學活動內容及實施方式				

一、準備活動：

- (一) 教師準備：擬訂單元教學目標、設計教材並製成 PPT 及學習單。
- (二) 學生準備：籌備《Where Youth Stands 青春駐足》演出。

二、發展活動：



(一) 引起動機

1. 幕後角色探索：

- 認識劇場幕後工作：舞監、排練組、宣傳組、公關組、總務組、服裝道具組、音控組、燈光組、司儀、機動組等。
- 2. 說明本單元內容要點。

(二) 展開活動

1. 舞蹈展演製作管理與分工實務

- 引導學生共同規劃舞蹈展演之分工，明確界定各組職責與任務內容，培養團隊合作與責任感。
- 協助學生制訂演出宣傳、總彩排等前置作業期程，並完成正式演出流程表，訓練其組織規劃與時間管理能力。
- 海報設計：依舞碼核心舞意轉化為視覺設計，透過手繪或數位形式呈現情感與意象。運用線條、色彩與構圖呼應動作節奏與氛圍，並兼顧文字與版面配置，使海報在傳達資訊之餘，亦能引發觀者對作品的感受與期待。
- 演出總彩排。
- 2. 辦理成果展演：《Where Youth Stands 青春駐足》
 - 學生分組呈現舞蹈創作，邀請師長、同儕觀賞。
 - 分組設計生活舞蹈動作體驗並邀請觀眾一同參與。
- 3. 設置「觀眾回饋牆」：讓舞者及觀眾參與更有深度，也能讓彼此感受到被理解與支持，進一步強化情緒智能與自我價值感。
 - 現場設置「觀眾回饋牆」留言區，提供不同顏色的圓標籤貼紙代表不同情緒（紅：熱情、藍：平靜、黃：喜悅、灰：哀傷...），觀眾可選擇顏色作為燈日觀賞後感受貼在牆上作為對舞者的鼓勵。

三、結束活動：

- 引導學生回顧整個學習歷程，分享舞蹈如何幫助自己面對情緒。
- 小組回饋：分享彼此的體驗，討論，建立自我覺察與情緒管理的能力。
- 老師複習教學重點並講解學習單紀錄方式。

照片說明：演出前靜心	照片說明：演出實況	照片說明：演出實況
		
照片說明：演出實況	照片說明：演出實況	照片說明：演出實況
		
照片說明：與普通班互動	照片說明：與普通班互動	照片說明：演出後合影
		
照片說明：演出後合影	照片說明：演出後觀眾回饋	照片說明：演出後觀眾回饋
		

教師：

在《舞學堂—青春的駐足》教學歷程中，最深刻的體會之一，是教學目標所期待的能力養成，並非只存在於設計與規劃之中，而是在一次次排練、調整與現地演出的真實歷程裡自然發生。

從課程開始進入實作階段後，我對整體活動的焦慮感其實逐漸升高。無論是動線安排、時間掌控、學生安全，甚至現場不可預期的突發狀況，都讓我在準備過程中比學生更常處於緊繃與不安的狀態。回頭檢視，這段歷程讓我看見自己在教學現場中的情緒起伏，也學習到如何不讓焦慮主導判斷，而是轉化為更周全的預備與支持。

然而，學生的表現卻呈現出與我內在狀態截然不同的穩定感。在明確規範與結構引導下，他們反而能夠按部就班完成各階段任務。從分組討論、動作修正到現場走位與即時調整，學生逐步展現出成熟的合作默契與自我管理能力，使整體排練流程得以穩定推進。

在創作與排練過程中，學生必須不斷面對動作調整、畫面重組與演出呈現的選擇與判斷，也因此逐步發展出問題解決的能力與對自身行為負責的態度。他們在多次修正與討論中學會傾聽彼此意見，也在不斷磨合中找到共同完成作品的方法，使舞蹈創作不只是技術性的呈現，更是一種集體協作的成果。特別是在現地演出的準備與執行過程中，學生面對突發狀況時，能依據既有規範快速調整行動，展現出一定程度的應變能力與自主判斷。這也讓我反思，當教師過度承擔不確定性時，有時反而會限制學生的成長空間。

整體而言，這次《舞學堂—青春的駐足》對我而言，已不只是一次課程的完成，而是一段與學生並肩走過的學習旅程。從最初面對不確定時的焦慮，到過程中不斷調整與陪伴，我慢慢學會與自己的不安共處，也練習在需要掌控的時刻，選擇放手與信任。令人動容的是，學生並沒有因為這些不確定而動搖，反而在清楚的架構中，一步一步穩定前行，用自己的節奏完成每一個環節。在反覆練習與修正之中，我看見的不只是動作的成熟，更是他們逐漸長出的穩定與自信。

這段歷程也讓我重新理解教學的意義——它不只是帶領學生完成一個作品，而是在變動與未知之中，與學生一起摸索、一起調整，慢慢建立起屬於彼此的節奏與秩序。當教師在心中仍有不安時，仍願意選擇相信學生，他們往往會用超出預期的成熟回應這份信任。而那些一起經歷的練習、討論與等待作品成形的時刻，正是最真實也最珍貴的學習：在合作中靠近彼此，在歷程中一同成長，也在不知不覺中，成為更好的自己。

學生 1：

參加《舞學堂—青春的駐足》讓我重新認識舞蹈學習的方式。以前比較在意動作正不正確，但這次更多是在思考「為什麼要這樣跳」以及「整體畫面怎麼呈現」。排練過程中需要一直調整，有時候會覺得壓力很大，但也因為反覆練習，讓我更熟悉自己的身體。和同學合作時，我學會在意別人的位置與節奏，而不是只顧自己。最後在完成演出時，有一種舞蹈真正走進生活的感覺，這是以前沒有過的經驗。

學生 2：

這次課程讓我印象最深的是整個創作與排練的過程。從一開始的片段動作，到後來慢慢拼湊成完整畫面，中間其實經歷了很多次調整。有時候會覺得一直修改很麻煩，但後來發現這些細節真的會影響整體效果。演出結束後，有前來觀賞的老師和普通班同學給我們回饋，說作品很有層次、情緒也很清楚，讓我很感動，也更有信心。那一刻覺得我們的努力被看見，也更願意投入在之後的練習中。

學生 3：

感謝老師在《舞學堂—青春的駐足》中的用心與陪伴，也很謝謝一起努力的同學。一開始能感覺到老師對細節的在意與擔心，但在清楚的規範下，我們反而更安心，也更知道方向。排練中不斷修正動作與隊形，雖然有時會累，但同學之間彼此提醒、互相支持，讓我覺得不是一個人在面對。看著作品慢慢成形，也感受到老師逐漸放心，那種被信任的感覺很溫暖。這次讓我明白，舞蹈不只是完成動作，而是一起經歷過程、把一件事踏實做好。

課程主題：

「表演實習與製作」特色課程《舞學堂- Where Youth Stands 青春的駐足》

單元活動一：《My Feelings Playlist 我的情緒歌單》

班級： 座號：
姓名：

音樂是聲音的藝術，而聲音本身是一種波動的現象。透過不同的音高、節奏、音量與音色，音樂能夠激發出各種情緒反應。這些情緒的張力與釋放，不僅觸動人們內在的感受，也喚起如喜悅、悲傷、憤怒與平靜等多樣的情緒體驗。讓我們藉由音樂來感受、理解並表達情緒，同時培養自我覺察與同理心等 SEL（社交情緒學習）核心能力，並將這些內在情感延伸至舞蹈主題的發想與編排之中。讓聲音與身體共同成為情緒表達的載體，開啟一段自我探索與創意展現的旅程。

歌曲名稱	《裹著心的光》
歌手姓名	林俊傑
精選歌詞 請抄錄或擷取一小段讓你最有感覺的歌詞	一路有雨也有霜, 月落無題江南, 如我面對太陽, 如你追希望 一諾冒險就得闖, 單板翻越冰川, 未來不缺翅膀, 冰雨和悶雷, 別管。
我的理解 這段歌詞在表達什麼？ （例如：心情、情感、對生活的看法）	歌詞中以「雨」「霜」「冰川」象徵成長過程中遇到的挫折與艱難，代表現實帶來的考驗與壓力；而「太陽」「希望」「翅膀」則象徵光亮、信念與持續前進的力量。整體傳達出一種態度——即使在現實中被淋濕、被磨練，也要守住初心，帶著相信與堅持，勇敢向前走。
音樂顏色 可用文字或依據色彩印象畫出這首歌的感覺	主色調：銀藍色 × 暖金色  銀藍色（Silver Blue） 意象連結：雨、霜、冰川、冰雨、悶雷 情緒狀態：不安、孤單、壓力、疲憊、迷惘 內在感受：面對挫折時的冷靜觀察，清楚感受到「我正在難受，但我知道原因」。  暖金色（Warm Gold） 意象連結：太陽、希望、翅膀、光 情緒狀態：安定、信任、溫暖、堅持、期待 內在感受：在困難中仍願意往前，急、不爆衝，但不放棄。
SEL 連結 請從以下 SEL 五大核心能力中，挑選與這段歌詞最有關	☒ 自我覺察（認識情緒、價值、動機） ☒ 自我管理（調整情緒、設定目標、堅持努力） ☐ 人際覺察（理解、同理他人） ☐ 人際關係（合作、溝通、衝突解決） ☒ 負責任的決策（思考選擇與後果，做出負責的行動）  原因：歌詞引導我們理解「認識情緒」→「調節情緒」→「勇敢選擇行動」

的部分，並簡單說明原因	的完整成長流程。 ✅ 最相關 自我覺察 (Self-Awareness) 原因：歌詞裡描寫「雨、霜、冰川」等困難與挫折，強調對自身情緒的感受與理解。 連結：從歌詞可以體會「我知道我現在很難、我感受到了困境」，這正是自我覺察的核心：認識自己的情緒、想法與價值觀。 自我管理 (Self-Management) 原因：歌詞中「一諾冒險就得闖」「別管冰雨和悶雷」展現即使面對困難，仍選擇前行。 連結：這是自我管理的表現——調控情緒、堅持目標、勇於行動。 負責任的決策 (Responsible Decision-Making) 原因：歌詞中選擇冒險、追求希望、守住初心，展現對自己選擇負責。 連結：學生可理解「即使困難，我仍選擇相信自己與未來」，這是負責任決策的核心精神。
延伸思考	這首歌對我有什麼啟發？ 這首歌給我的啟發是：即使在整個高中的過程中遇到挫折，也不要輕易放棄。心裡的那道光會一直提醒我——我一定要持續為自己熱愛的事努力與堅持，不被困難打倒。 如果把它轉化成舞蹈／表演，可以怎麼表現？ SEL 校園主題：《光與影的對話》 主題編創方向： 開頭：呈現迷惘、低落的狀態 可用暗色絲帶或布幔象徵掙扎與孤單，身體語言偏收、低、慢，表現情緒沉重 中段：一束光慢慢灑落 暖色絲帶或光束引導方向，動作開始延伸、開展，呈現希望萌芽 結尾：心光綻放 全身動作流暢、開放，象徵勇氣與堅持；光影交織，呈現情緒轉化完成 主題簡介： 這是一段光與影的對話—— 光代表勇氣、堅持與溫柔， 影代表掙扎、孤單與不確定。 透過舞蹈，我們讓光與影交織， 用身體語言表達最真實的自己， 展現從困難到希望、從迷惘到堅定的內心歷程。

*可自行增加行列

課程主題：

「表演實習與製作」特色課程《舞學堂- Where Youth Stands 青春的駐足》

單元活動二：《I Feel , I Dance 用舞蹈跳出心裡的歌》

班級：

組員：

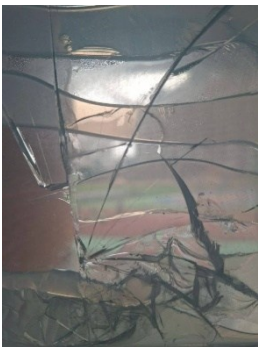
 校園意象探索表

活動目標

- 透過校園走訪與觀察，發現校園中具代表性的景物、人物與情感氛圍。
- 建立屬於小組的校園意象與故事發想。

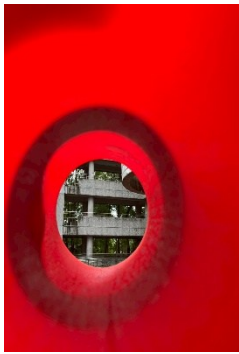
一、感受校園的一瞬

從拍攝的校園照片中，挑選一張最能觸動個人情感的照片，描述它所呈現的畫面、氛圍與背後的情感意象，以及這張照片帶給你什麼感覺或回憶？。

照片	景物氛圍	個人感受
	畫面以一扇嚴重碎裂的玻璃為前景，裂痕如放射狀向四周延伸，形成交錯、鋸齒般的紋理。破碎的玻璃仍未完全掉落，殘留在窗框上，讓視線被切割成不規則的片段。透過這些裂縫與半透明的碎片，可以隱約看見外方的操場色塊——帶有淡淡的紅色跑道與綠色區域，但因玻璃的扭曲與反光整體氛圍帶有一種靜止而壓抑的張力： 1.破碎的玻璃質地營造出不安與脆弱感；霧化與反光讓外界顯得遙遠、不真實。 2.光線被裂痕折射，使畫面帶有冷感與疏離。這種氛圍不像突發的激烈瞬間，更像是事件過後的沉默與停格，景象顯得模糊、變形且不完整。	1.讓我引發一種矛盾感： 一方面是對操場的熟悉與日常記憶（活動、下課、奔跑）；另一方面則是被隔在內側的疏離感，彷彿只能觀看卻無法參與。 2.帶來的感受偏向：微微壓抑、不安；帶點懷舊但不溫暖；像是回望某段被打斷或改變的校園時光。

二、校園探索紀錄

請小組在校園中觀察並拍攝能代表「校園印象」的照片，並於下表紀錄。(請自行調整格式或刪減)

照片	拍攝地點	為什麼選這裡？（感受或意義）
	至真樓	這張照片給人一種很安靜的感覺，好像時間突然慢了下來。坐在那個有點高、腳懸空的位置，看起來沒有要急著去哪裡，比較像是在發呆或放空。背景是很規律的校園建築，但人卻是輕鬆自在的，感覺有點在自己的世界裡。 有時候在學校生活裡，我們好像一直在趕、一直在做事情，很少有這樣停下來的時候。可是其實這種「停住」並不是浪費時間，反而像是在整理自己。那些平常沒注意到的心情，可能就在這種時候慢慢浮出來。
	校園 某角落	在看起來很堅硬、甚至有點破舊的牆角裡，居然長出一株小小的綠色植物。它很不起眼，但卻很努力地往上長，好像在說：「就算環境不好，我還是可以活下來。」 用高中生的感覺來說，有點像我們在學校生活裡，可能會遇到壓力、挫折，甚至覺得自己很渺小，但其實只要還在努力，就已經很厲害了。就算沒有人注意，也不代表沒有價值。 這張照片也讓我想到，有些東西看起來很微小，甚至被忽略，但其實它一直都在，默默地存在著、成長著。 有點像——不是每一種存在都很顯眼，但每一種努力都是真的。
	從三角錐 洞口看教 學區建築	整個畫面幾乎都是紅色，只留下中間一個圓形的視角，讓人不自覺把注意力集中在那裡。那種感覺很像，有時候我們會被自己的情緒或想法包住，只能從一個很有限的角度去看事情。 有點像當你心情很滿、很亂的時候，看到的世界就只剩下一小部分，好像被框住了一樣。但其實外面的空間是很大的，只是當下的自己還沒有走出去。
	校園草坪	畫面中，前景是貼近地面的草，細節清楚，讓人有種「貼近土地、回到原點」的感覺；而視線往上延伸，樹幹粗壯、根系盤結，再一路撐開到茂密的樹冠，像是在撐起整個天空。這種由下而上的構圖，很自然地傳達出「成長」與「向上」的意象。 旁邊的紅磚建築帶有校園特有的秩序與日常感，與自然形成對比：一邊是規律與制度，一邊是自由與生命力。兩者並存，就像學生在校園中，一方面被框架培養，一方面也在尋找自我、慢慢長成自己的樣子。

校園故事 × 舞蹈創作表

活動目標

- 以校園照片為素材發展敘事故事。
- 透過動作、隊形與音樂設計，轉化為具有情感與故事性的舞蹈。

一、故事發想

1. 我們的故事(舞碼)名稱：失而未失

2. 故事(舞碼)簡介（100字以內）：在校園生活的流轉中，我們時常以為失去了某些重要的事物——友情、勇氣、或最初的自己。然而，那些看似遺失的，其實只是暫時被遺忘在心中的角落。透過舞蹈，重新翻找記憶與情感，在流動與碰撞之中，找回那些「失而未失」的存在。

3. 故事(舞碼)角色與關係：

個人：核心人物，象徵內在狀態的變化與尋找。

群舞：時而陪伴、時而疏離，象徵外在環境與內在片段。

雙人或小組：代表特定關係（友情／競爭／支持）→ 關係在靠近與遠離之間流動，呈現「似有若無」的連結

4. 情感主軸（例如：友情、成長、回憶、離別、夢想……）：自我探索、成長與認同、內在拉扯與和解、孤獨與連結。

4. 情感主軸：成長、回憶、自我認同、失落與再發現（「失而未失」的覺察）

二、舞蹈創作構想

項目	設計內容
起承轉合	各段落主要情境或情感轉折
	第一段 遺失的開始 動作整齊卻略帶機械感，彼此空間錯位，產生疏離與空缺感。
	第二段 尋找與碰撞 透過追逐、重複、對位與錯位，呈現尋找過程中的焦慮與掙扎；群舞如記憶碎片時而浮現，時而消散。
	第三段 看見與理解 動作逐漸回到流動與相互連結，發現那些「未曾真正失去」的情感，轉為溫柔而穩定的樣貌。
動作風格	例如：柔和流動／節奏明快／層次變化……
	前段：節奏明確、重複與斷裂感
	中段：快速轉換、對比強烈、帶拉扯與衝突感
	後段：柔和流動、延展性強，帶呼吸與連續性
隊形與空間運用	人數配置、位置變化、空間意象
	前段：整齊排列（橫線／斜線），象徵秩序中的失衡
	中段：分散、交錯、穿梭（圓形、對角線、碎片化隊形）
	後段：重新聚合（圓形及向心），形成支持與包覆感
音樂選擇	含每段曲名、作曲者、演唱者、曲風或節奏與情緒的關聯
	第一段 迷失（氛圍鋪陳）

	NaraBara - Ayas (YouTube) 曲風：空靈、帶神秘感 運用：建立內在空間感與「遺落」的氛圍，動作偏慢、帶停頓 第二段 拉扯 (情緒堆疊) ASic - Whoosh (YouTube) 曲風：節奏鮮明、電子感強烈 運用：強化動作對比與群體碰撞，呈現焦慮與尋找的張力 第三段 回收 (情感釋放) One Direction - Night Changes (YouTube) 曲風：抒情流行、溫暖帶時間感 運用：帶出回憶與成長的流動感，動作轉為連續、柔和		
關鍵畫面	故事中最具代表性的動作或畫面		
			
表演服		道具	無

三、自我省思：在創作過程中，我學到／發現了什麼？在這次創作裡，我慢慢發現「自己」其實不只有一種樣子，有時候會很確定，但有時候又會覺得有點陌生。透過把「自己」和「另一個自己」用舞蹈表現出來，我才發現原來內心的距離，也可以用身體的遠近、方向和動作感覺出來。

在排練的時候，我也學到不要只想把動作做對，而是去感受自己在跳什麼。當我開始注意呼吸、情緒和身體的反應時，舞蹈變得比較有感覺，也比較像是在表達自己。跟同學一起編舞的過程中，我看到大家對「自己」都有不同的想法，有些地方會不一樣，但也因為這樣，整個作品變得更豐富。我也更了解自己在團體裡的位置。

最重要的是，「成為自己」不是一下就做到的，而是慢慢去認識、去選擇的過程。即使還沒有完全找到答案，好像也沒有關係，探尋的過程也是很有意義的。

課程主題：

「表演實習與製作」特色課程《舞學堂- Where Youth Stands 青春的駐足》
單元活動二：《I Feel , I Dance 用舞蹈跳出心裡的歌》

班級： 座號：
姓名：

 《舞蹈日記本 Dance Reflection Journal》

 日期：

 課程主題／活動內容：（今天我們做了什麼？有沒有新的挑戰或體驗？）

今天我們編排《距離之內》的第二段。透過舞蹈動作探索「看見自己卻無法真正靠近」的感覺。我試著用伸展、收縮和轉動的動作表達內心的界線，用手、眼神和身體與空間互動，表現靠近與保持距離的微妙感覺，也試著讓身體說出我內心的想法。

 一、我的今日情緒 【自我覺察】請圈選或塗色妳的感受（可複選）：

 開心  平靜  緊張  難過  生氣  其他：孤單和疏離

我為什麼會有這樣的情緒？

今天我感到有點孤單和疏離，因為動作需要表達內心的距離感，但又想維持和夥伴的連結。這種情緒讓我意識到，原來我也害怕被看穿內心。

 二、我在舞蹈中表達了什麼？【自我表達】（我用哪些動作傳達情緒、故事或想法？）

1. 伸展但和舞伴保持一定距離的動作表達「靠近卻保持界線」。
2. 起伏與半身旋轉表達內心的矛盾。
3. 與同學一起嘗試模仿對方的動作，但不完全重合，呈現「看到自己卻保持距離」的情緒。

 三、我學到的事情，可從以下面向思考：

 自我管理：我今天如何面對挑戰或挫折？

 人際關係技巧：我和誰合作？我們如何互相支持？

 我的反思：

自我管理：我學會在不安與焦慮中穩住呼吸，控制動作節奏，不急於完成。

人際關係：我學會與同學保持適當距離，同時保持互動的敏感度，尊重彼此的空間。

反思小結：下次我想試著用更柔和的動作，讓「距離感」的表現更自然，也更有層次。

♥ 四、我觀察到別人的表現或情緒【社會覺察】（同學讓我感動、佩服或想學習的地方？）

同學在表現界線時很細膩，她的眼神與手勢讓我明白如何用小細節呈現內心距離，也想鼓勵自己：「妳很棒！妳今天能察覺內心距離感，並用舞蹈動作表達出來。下次可以試著在距離中加入更多情緒層次，讓舞蹈的故事更豐富、更有深度。」

⚖ 五、我今天做出了一個什麼選擇？【負責任的決策】（例如：堅持完成動作、主動幫助夥伴、選擇冷靜面對困難）

我選擇在與夥伴互動時保持冷靜，即使想靠近，也小心控制距離，用眼神、手勢和身體節奏與對方呼應，不破壞舞蹈空間，讓自己完整呈現內心界線，也尊重夥伴的表達。

✦ 六、我想對自己說的話(Slogan)：鼓勵、提醒或下次想挑戰的目標

即使有距離，
也要誠實面對自己，
保持真實與尊重。

🌈 七、老師小語（可選填）

「高一時，你可以跟在老師後面慢慢跑；
高二時，可以並肩跑在老師身旁；
高三時，你可以勇敢地跑在老師前面。
無論你跑到哪裡，每次回頭，
我們永遠都在身後支持你。」



課程主題：

「表演實習與製作」特色課程《舞學堂- Where Youth Stands 青春的駐足》

單元活動三：

《Sound & Motion: A Youth Love Song Showcase 身聲如歌:青春情歌展演》

班級： 座號：
姓名：

藉由課程理解舞台作品不只是「表演者」，還有許多「幕後英雄」共同完成一場演出。並在實際參與學習的過程中，培養責任感、合作精神與自我管理能力，體會一場演出的完整與不易。

 認識劇場幕後工作：

 舞監 (Stage Manager)	主要任務	統籌整體演出流程，掌握排練與正式演出的節奏，確保各組協調順暢、演出如期完成。
	SEL 連結	自我管理（時間與壓力調控）、責任感、人際溝通與決策能力。
	關鍵能力	整合規劃能力、臨場應變力、溝通協調、細節掌控。
 排練組 (Rehearsal Team)	主要任務	協助排練進行、記錄走位與修正內容，維持排練秩序與效率。
	SEL 連結	自我覺察（動作與表現反思）、合作能力、專注力。
	關鍵能力	觀察力、紀錄能力、時間管理、團隊合作。
 宣傳組 (Promotion Team)	主要任務	設計宣傳內容（海報、文案、社群），提升演出曝光與觀眾參與。
	SEL 連結	創造力、自我表達、同理觀眾需求。
	關鍵能力	視覺設計、文字表達、媒體運用、創意思考。
 公關組 (Public Relations Team)	主要任務	對外聯繫（師長、來賓、合作單位），接待與溝通，維護團隊形象。
	SEL 連結	人際關係技巧、同理心、溝通表達。
	關鍵能力	口語表達、應對進退、情境判斷、禮儀素養。
 總務組 (General Affairs Team)	主要任務	管理經費、服裝與道具採購，確保各項需求到位。
	SEL 連結	責任感、自律、問題解決能力。
	關鍵能力	數據管理、規劃能力、細心度、資源整合。
 服裝道具 組 (Costume & Props Team)	主要任務	準備、管理與維護演出服裝與道具，協助快速換裝與舞台呈現。
	SEL 連結	細心與責任感、美感覺察、合作能力。
	關鍵能力	整理能力、美學判斷、時間掌控、應變能力。
 音控組 (Sound Team)	主要任務	負責音樂播放、音效控制，確保演出聲音精準無誤。
	SEL 連結	專注力、自我管理（壓力下保持穩定）、責任感。
	關鍵能力	設備操作、精準判斷、臨場反應。
 燈光組	主要任務	統整舞碼燈光需求與操作燈光，營造舞台氛圍與情緒。

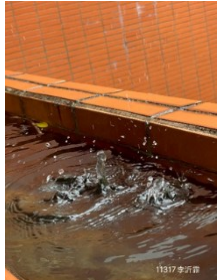
(Lighting Team)	SEL 連結	創造力、情緒理解（用光表達情感）、團隊合作。
	關鍵能力	空間感、技術操作、美感、節奏掌握。
司儀 (Emcee / Host)	主要任務	引導演出流程、串場介紹，帶動現場氣氛。
	SEL 連結	自我表達、自信心、人際互動能力。
	關鍵能力	口語表達、臨場反應、台風穩定、情緒帶動。
機動組 (Crew / Logistics Team)	主要任務	支援各組需求（搬運、場地轉換、突發狀況處理），確保演出順利進行。
	SEL 連結	彈性調適、合作精神、責任感。
	關鍵能力	體力與效率、問題解決、快速應變、團隊支援能力。

我的角色探索：

在本次成果展演中，透過持續深化舞蹈藝術的知識與技術，期望你能更深入投入表演情境，精準掌握身體動作與情感之間的連結，並在實踐中累積紮實的表演經驗。最終，我們共同完成一場展演，呈現這段學習歷程中的成長與收穫。

1. 請記錄此次演出舞碼：

舞序	1	2	3	4	5
舞名	The dreamer who draws on paper	未說出口	模·鏡	流光	失而未失
類型	現代舞	現代舞	現代舞	中華民族舞- 古典舞	現代舞
舞意	夢是彩色的，現實是黑白的，身體在色彩與線條之間移動，被拉扯、被限制，仍試圖留下顏色。舞蹈，是在黑白之中讓夢想短暫出現。	人的心裡裝著太多情緒，將不願被察覺的感受反覆獨自消化，最終仍在重負之下靜靜破碎。	在平行交會的瞬間，我們從鏡子中看見彼此。	古人以觀日晷以之時，今人在教室聽鐘聲而度日；抬頭望向鐘面的那一刻，才發現學生歲月已悄然流逝。	有些東西看似遺失，其實只是被我們放在某個角落。
校園發想連結	本作品以校園生活為靈感，將「現實」與「夢想」作為核心對比。現實以黑白呈現，象徵壓力、限制與殘酷；夢想則以彩色展現，代表自由、美好與想像。在黑白與彩色之間，舞者的身體不斷游移、拉扯，試圖在現實的框架中留下夢的痕跡。透過彼此的合作與	在校園生活中，我們經歷著各種情緒 快樂、壓力、焦慮與孤單。有些心情不想被看見，於是選擇沉默、選擇隱藏。但那些被壓抑的情緒，並不會消失。所以我們用水滴來呈現 它看起來平靜、純淨，卻悄悄承載著無法說出口的情緒 我們習慣把這些感受藏起	透過身體的重複、變形與對應，呈現出「模仿」與「反射」之間的拉扯。有時動作整齊一致，呈現一體；有時卻些許不同，顯示每個人獨一無二的差異。我們使用灰色珍珠紗道具呈現如玻璃鏡的色澤，它不是真正的鏡子，卻映出模糊的輪廓時而遮蔽，時而	本次舞作以「校園裡的時鐘」為靈感出發，延伸至古代用以觀測時間的「日晷」。從日晷到現代時鐘，人們以不同方式記錄時間，而時間也在不知不覺中，靜靜陪伴我們走過每一段日常。在作品中，運用「紗」作為主要道具，透過其輕盈與流動的特性，呈現時	在校園生活中，我們偶爾會不小心遺失物品，但除了看得見的東西之外，我們是否也曾遺失過一些看不見，卻深深影響著自己的事物？如果有一天，你以為自己失去了某樣很重要的東西，但其實它從未真正離開，你會發現嗎？我們希望透過舞蹈，把那些

	編排，我們將這樣的衝突與轉換轉化為動作語言，呈現出一段關於掙扎、追尋與渴望的舞蹈。 《The Dreamer Who Draws on Paper》不只是描繪夢與現實的對立，更是一種在限制之中仍努力創造色彩的過程。	來，一次次消化，假裝一切都沒事。但情緒不會消失，它只會慢慢累積。直到某一刻 那顆水滴，再也承受不了，悄然破裂。而我們，也在無聲之中崩解。	反射，時而讓人看見，卻又看不完全；在平行交會的瞬間，我們從鏡子中看見彼此，試圖在其中找尋真實的自我。我們也想呈現在層層模仿與反射之中，你，還能辨認、坦然接受真正的自己嗎？	間流逝的意象；同時也為舞台畫面增添層次與延伸感，使整體氛圍更具詩意與想像空間。	看似失去、其實仍然存在的情緒與感受表現出來。而在你心中，這樣的「失而未失」，又會是什麼樣的情緒呢？
校園照片					
舞碼海報					

2. 舞者/編舞者自我貢獻度：針對此場製作區分「自我貢獻度的程度」，可以從幾個不同面向來評估自己的參與與投入，並以程度高低來分類。

項目	高度貢獻 (85~100%)	中度貢獻 (60~84%)	基礎貢獻 (60 以下)	說明
負責完成所擔任之任務 (舞者)	88			我不只是把動作記熟，而是開始思考「為什麼這樣跳」。在排練中，我練習修正自己的身體細節（例如力道、呼吸），也會觀察整體畫面，讓自己融入群體，而不是只顧自己。當同學有困難時，我願意協助或提醒，讓整體更整齊。我能感受到自己從「完成動作」走向「詮釋舞作」。 👉 我在意的不只是對不對，而是有沒有更好。
負責完成所擔任之任務 (編舞者)	86			我會思考作品想表達的意義，並嘗試透過動作、空間與節奏去呈現。在帶排練時，我會觀察每位舞者的狀態，調整難度或呈現方式，也願意聽取大家的回饋，讓作品變得更完整。我開始學會在「自己的想

項目	高度貢獻 (85~100%)	中度貢獻 (60~84%)	基礎貢獻 (60 以下)	說明
				法」與「團隊的可能性」之間找到平衡。 👉 我不只是創作，也在學習如何帶領與傾聽。
參與每次排練與正式演出，準時出席、專注投入	92			我全程出席每次排練，也會提前做好準備（暖身、複習）。排練時能保持專注，即使疲累也能調整自己的狀態。我能感覺到自己對作品有責任感，願意為團隊付出。 👉 我把這次演出當作一件重要的事情在對待。
具備反思與回饋能力，能主動提出演出改進建議	85			我會在排練後思考自己的表現，也能觀察整體畫面，提出具體建議（例如隊形、節奏或情緒）。當別人給我建議時，我願意嘗試調整，而不是只停在聽過。我開始理解「回饋是讓作品變更好，而不是批評」。 👉 我在學習用更成熟的方式看待自己與他人。
展現良好團隊合作態度，能與同儕有效溝通與協作	85			在團隊合作中，我不只是配合他人，而是主動理解每個人的角色與需求。在討論與執行任務時，我能清楚表達自己的想法，也願意傾聽他人的意見，找到彼此可以合作的方式。 當出現意見不同或壓力較大的情況時，我會先調整自己的情緒，再嘗試用合適的方式溝通，讓事情回到解決問題的方向，而不是停留在情緒或衝突之中。 在實際合作過程中，我願意分擔工作，也會適時補位與支援，讓團隊能維持穩定運作。我逐漸感受到，好的合作不是「每個人都做好自己的事」而已，而是彼此之間能互相連結、互相成就。 👉 我開始學會在團隊中找到位置，也讓夥伴更靠近同一個目標。

自我總評估(五項平均分數)： 87.2

3. 幕後工作自我貢獻度：針對此場製作區分「自我貢獻度的程度」，可以從幾個不同面向來評估自己的參與與投入，並以程度高低來分類。

項目	高度貢獻 (85~100%)	中度貢獻 (60~84%)	基礎貢獻 (60 以下)	說明
清楚了解並完成所擔任職務（如舞監、音控、前台等）的工作內容。	86			我不只理解自己在這次製作中的角色（如舞監、音控或前台），也能主動掌握工作細節與流程。在執行任務時，我會提前準備、反覆確認，讓每個環節都能穩定運作。我開始意識到，幕後工作不只是「完成任務」，而是確保整體演出能順利被看見。 👉 我對自己的角色有清楚定位，也願意為結果負責。

項目	高度貢獻 (85~100%)	中度貢獻 (60~84%)	基礎貢獻 (60 以下)	說明
能協助不同組別間的溝通協調，解決工作上的突發問題。	85			在排練或演出過程中，我會主動留意各組之間的需求與狀況，當出現落差或問題時，願意協助傳達與協調。我不只是傳話，而是試著理解雙方的立場，幫助事情更順利被解決。 👉 我開始學會站在團隊角度思考，而不只是在自己的位置上完成工作。
參與排練過程投入，熟悉整體流程與演出細節。	90			我不只是出現在需要我的時候，而是積極參與排練，熟悉演出的每一個段落與轉換。這讓我在正式演出時，能提前預判狀況，做出更即時且精準的反應。 👉 我讓自己成為「知道整體的人」，而不是只做單一任務的人。
積極支援後勤與行政任務，具備良好時間與資源管理能力。	90			在完成自身工作之外，我也願意主動支援其他需要幫忙的地方，例如場地準備、物資整理或臨時任務。我會安排好時間，讓事情不因為混亂而影響進度。 👉 我不只做被分配的事，也願意多做一些，讓團隊運作更順。

自我總評估(四項平均分數)： 87.6

4. 舞思・心旅：

自評	演出當天自我表現	今天的演出過程中，我覺得自己狀態還算穩定，能專注在舞步和節奏上，也盡量控制緊張情緒。在排練中反覆練習的動作，在舞台上順利呈現出來。 我做得較好的部分是與同伴的配合，轉場時能即時注意彼此位置，保持整體畫面及呼吸的整體感。 如果有可以改進的地方，我希望自己在表情與舞台氣場上能更自然，讓表演更有感染力。
互評	班上整體表現	我覺得班上整體表現很棒，每個人都盡力完成自己的部分，也互相照應，讓舞台流暢度很高。大家的專注力和配合度讓整場演出呈現出很完整的作品感。
	印象最深刻的事件	讓我印象最深刻的事件是轉場時，有同學不小心踩到地板濕滑的地方，但其他同學立刻調整位置和動作，整個畫面沒有出現斷裂。這件事讓我感受到大家對彼此的關心，也學到團隊的力量有多重要。

5. 「演出/幕後感謝卡」：表演者以文字或圖畫傳達心意，向夥伴表達感謝，理解彼此角色的重要性，進而提升團隊合作與相互尊重的精神。

親愛的夥伴與觀眾們：

LOVE

謝謝幕後的每一位夥伴，舞監、音控、燈光、服裝道具、總務、

宣傳、公關，每一個看似細微的準備，都讓我們的表演能順利呈現。

夥伴們的專注與努力，讓我深深明白：舞台上閃亮的瞬間，是大家共同完成的成果。

也感謝每一位到場的觀眾，謝謝你們的掌聲與鼓勵，讓我們的表演有了回響與意義。你們的支持是我們繼續努力的動力，也讓每一次舞蹈

參、參考資料：

書目：

- Anna-Lisa Mackey、Melissa Ragan（2025），社會情緒學習教室：理解與培育學生的新途徑，心理出版社。
- 吳怡萱、陳學志（2024），邁向幸福的療癒之旅：BEST ME 教師社會情緒學習指南，國立臺灣師範大學出版中心。
- 陳蒨蒨、李艾蒨（2024），舞蹈管理和製作的理論與實踐，五南圖書出版公司。

編著者介紹/尤曉晴

經歷：

- 教育部 114 學年度藝術才能專長領域輔導團副召集人暨舞蹈組組長
- 教育部 111-113 學年度藝術才能專長領域輔導團舞蹈組輔導員
- 教育部所屬之高級中等學校藝術才能資賦優異班評鑑小組委員
- 教育部 109-112 年度中小學藝術才能班課程發展前瞻計畫研編小組組員
- 榮獲教育部第 7 屆藝術教育貢獻獎-「教學卓越獎」
- 教育部藝術才能相關課綱宣導種子教師
- 教育部 108 學年中央暨地方宣導種子講師培訓共識營高中參考示例與融入議題說明分享人
- 教育部 104-108 中小學舞蹈藝才班優質發展中程計畫-課程與教學精進計畫規劃小組組員
- 教育部 104-105 中小學舞蹈藝才班優質發展中程計畫課綱規劃小組組員
- 曾任私立實踐大學講師、新北市立江翠國中及新埔國中舞蹈班兼任教師；新北市立埔墘國小及彰化市立彰安國中舞蹈班代理代課教師。



教育部藝術才能專長領域輔導團教學示例

舞學堂⑤校訂必修：特殊需求領域（資賦優異相關含專長領域）—「表演實習與製作」 特色課程《舞學堂- Where Youth Stands 青春的駐足》

主 編 吳舜文

編 著 者 尤曉晴

執行編輯 李威廷、黃映娣、劉懿霖

諮詢委員 曾瑞媛、曾照薰

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 978-626-7868-57-7 (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。

