

與情緒共舞

Social and Emotional Learning in Creative Dance

課程設計者：陳旻融

領域科目：藝術領域/表演藝術



一、 教學設計理念說明

(一) 課程設計動機及理念

每個人一生都在面對如何與情緒共處的議題，情緒的波動影響著生活的表現，懂得如何接納自己的情緒，並知道如何用恰當的、健康的方式表達情緒，是我們一直都在學習的課題。近期社會事件頻傳，「國中生割頸命案」、「中學生持刀攻擊事件」帶給教師、父母及學生們極大不安，事件中的青少年，因一時氣憤情緒高漲，一個不經思考的衝動行為，釀成一場無法挽回的悲劇。然而，這些社會事件讓我們意識到情緒教育至關重要。

本課程的教學對象為國中七年級學生，在此階段，他們正處於心理、生理皆有著巨大變化的青少年，同時處於身心發展、「尋求自我認可」的階段，情緒管理不當可能對他們的成長產生負面影響，所以如何懂得面對情緒、抒發情緒成為這個階段很重要的課題。

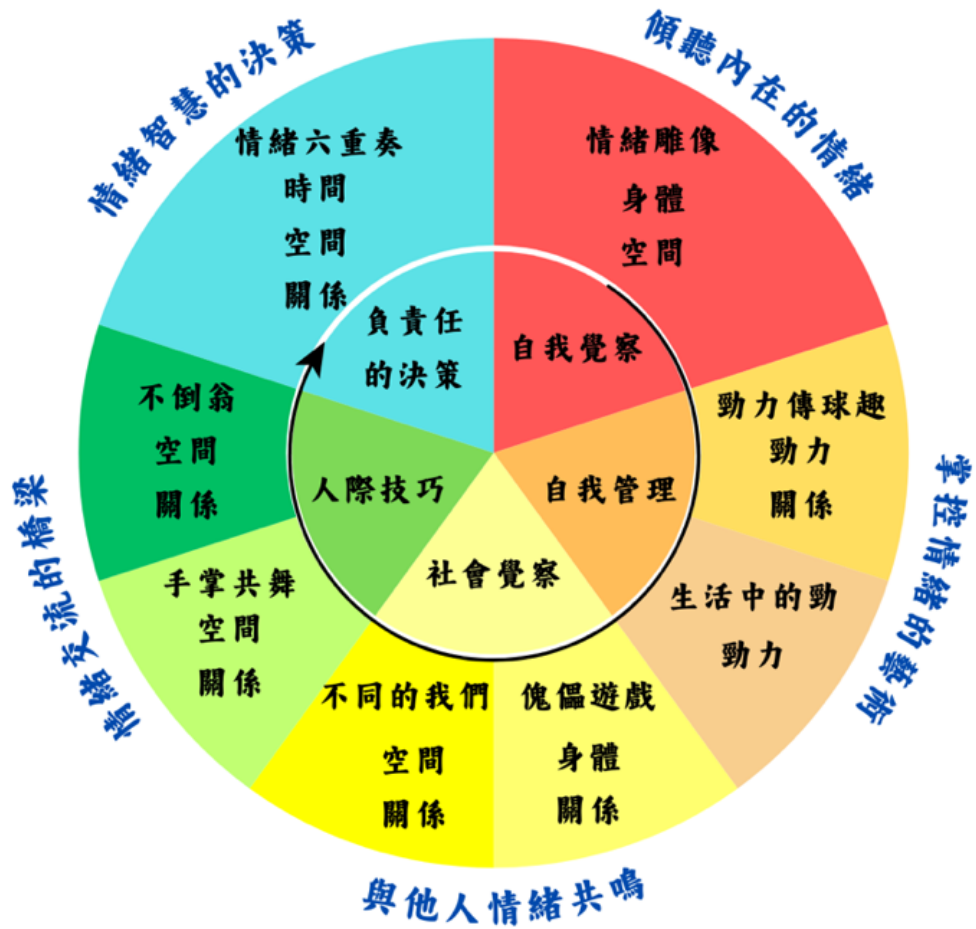
本課程設計的動機及理念源自於創造性舞蹈融入於情緒教育之中，美國舞蹈家瑪莎葛蘭姆 (Martha Graham, 1894-1991) 曾說：「The body says what words cannot.」(肢體足以傳遞語言無法表達的訊息)。舞蹈超越語言踏出內心最真實的感受，創造性舞蹈不僅僅是肢體活動，更是一種情感表達和自我探索的工具，能夠幫助學生自由地抒發情感，並在課程活動中學會有效處理情緒。

課程設計將創造性舞蹈五大元素與社會情緒學習(Social and Emotional Learning, SEL)的五大面向—自我覺察、自我管理、社會覺察、人際技巧和負責任的決策，相互融合。通過循序漸進的教學活動，引導學生從認識自我，到觀察、同理他人，再到與他人合作，全面發展情緒管理和人際互動技巧能力，與 108 課綱強調的「自發、互動、共好」互相映照，希冀透過這八堂課程，提供學生一個安全、支持性的環境，讓他們能夠自由地表達自己的情緒，並學會有效地處理情緒，與情緒共處。

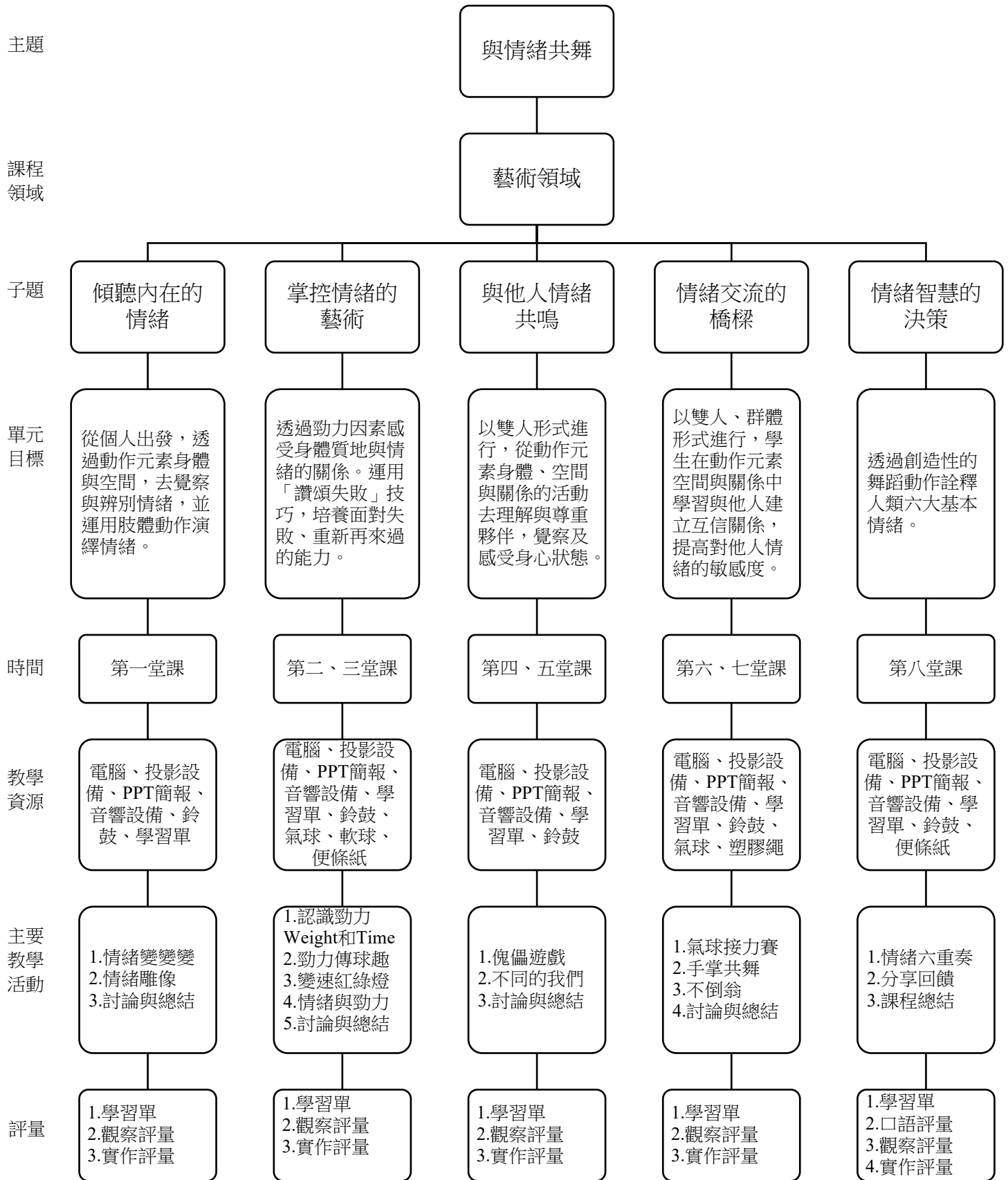
(二) 學生先備知識與學習重點

新北市某完全中學國中部七年級學生，年齡介於 12 至 13 歲之間，男生 16 人、女生 15 人，共計 31 人。在上學期的表演藝術課程中，已經學習了表演藝術的定義與形式，並具備了基本的劇場表演能力。他們曾嘗試過創造性的舞蹈動作元素，並在期末以小組形式，運用動作元素，像是空間路徑、速度及位移動作，完成約 1 分鐘的呈現。該班級的班級氛圍良好，互動熱絡，學生對課程參與度和投入程度高，積極參與表演藝術課程。

(三) 課程架構圖



(四) 課程架構



二、學習單元案例

| | | | | |
|------------------|------------------|---|------------------|--|
| 領域/科目 | 藝術領域/表演藝術 | | 設計者 | 陳旻融 |
| 實施年級 | 國中七年級 | | 總節數 | 共 8 節， 360 分鐘 |
| 單元名稱 | 與情緒共舞 | | | |
| 設計依據 | | | | |
| 學習 重點 | 學習 表現 | <ul style="list-style-type: none"> ● 表 1-IV-1 能運用特定元素、形式、技巧與肢體語彙表現想法，發展多元能力，並在劇場中呈現。 ● 表 1-IV-2 能理解表演的形式、文本與表現技巧並創作發表。 ● 表 3-IV-1 能運用劇場相關技術，有計畫地排練與展演。 | 核心 素養 | <p>【總綱】</p> <p>A 自主行動</p> <p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。</p> <p>B 溝通互動</p> <p>B1 藝術涵養與美感素養</p> <p>J-B1 具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>C 社會參與</p> <p>C2 人際互動與團隊合作</p> <p>J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>【領綱】</p> <p>藝-J-A1 參與藝術活動，增進美感知能。</p> <p>藝-J-B1 應用藝術符號，以表達觀點與風格。</p> <p>藝-J-C2 透過藝術實踐，建立利他與合群的知能，培養團隊合作與溝通協調的能力。</p> |
| | 學習 內容 | <ul style="list-style-type: none"> ● 表 E-IV-1 聲音、身體、情感、時間、空間、勁力、即興、動作等舞蹈元素。 ● 表 E-IV-2 肢體動作與語彙、角色建立與表演、各類型文本分析與創作。 ● 表 P-IV-1 表演團隊組織與架構、劇場基礎設計和製作。 | | |
| 教學設備/資源 | | 電腦、投影設備、PPT 簡報、音響設備、鈴鼓、學習單、氣球、軟球、便利貼、塑膠繩、便條紙、筆 | | |

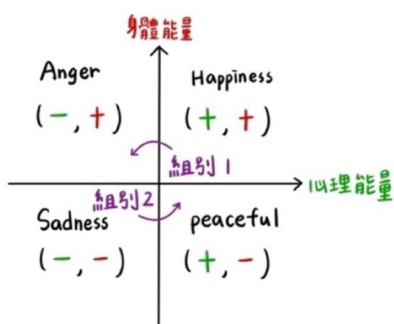
| | |
|---|---|
| <p>參考資料</p> | <p>一、張中煖（2007）。<i>創造性舞蹈寶典：打通九年一貫舞蹈教學之經脈</i>。臺北市：臺北藝術大學。</p> <p>二、李宗芹（1991）。<i>創造性舞蹈：透過身體動作探索成長的自我</i>。臺北市：遠流。</p> <p>三、李宗芹（2002）。<i>非常愛跳舞：創造性舞蹈的心體</i>。臺北市：心靈工坊。</p> <p>四、CASEL. (2017). <i>What is SEL?</i> https://casel.org/fundamentals-of-sel/</p> <p>五、Laban, R. (1948). <i>Modern educational dance</i>. London: Macdonald & Evans.</p> <p>六、Marc A. Brackett (2023). <i>Mood Meter</i>. https://marcbrackett.com/wp-content/uploads/2023/11/Mood_Meter_Marc_Brackett_Permission-to-Feel.pdf</p> <p>七、Topaz, M. (1996). <i>Elementary Labanotation: A Study Guide</i>. New York: Dance Notation</p> |
| <p>學習目標</p> | |
| <p>一、學生透過探索創造性舞蹈元素，覺察自己在生活中面對情緒時的動作質地，並透過肢體動作表達自己的情緒。（表 1-IV-1、表 E-IV-1）</p> <p>二、學生能以同理心去覺察他人情緒，以雙人或多人的肢體動作探索與同儕合作溝通，達成良好的交流。（表 1-IV-2、表 E-IV-2）</p> <p>三、學生能溝通、傾聽、小組相互合作，保持正向，共同決定表演的內容，完成排練與表演，並接受和承擔表演的成果。（表 3-IV-1、表 P-IV-1）</p> | |

第一堂課：傾聽內在的情緒－情緒雕像

| | | |
|---|---------------------------|---|
| <p>一、暖身活動</p> <p>(一) Let's check in!</p> <p>教師將教室分為四個象限（如附錄一），邀請學生感受今天的心理與身體狀態，選擇一個符合今天身心狀態的位置。</p> <p>(二) Space Walk</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生在空間中行走，依照老師敲打的節奏走路。 2. 老師將走路步伐調整為：慢速、加速、墊腳走、蹲低走等變化。 3. 在走路的過程中，教師帶領學生覺察自己的身體用不同速度及方式走路時心理上的變化，聯想生活中有哪些情境會出現這些走路方式？情緒如何？ | <p>5 分鐘</p> <p>7 分鐘</p> | <p>觀察評量： 能跟隨教師的指令做出相符合的動作。</p> |
| <p>二、主活動</p> <p>(一) 情緒變變變</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生散布在空間中，教師從六種基本情緒（喜悅、驚喜、憤怒、恐懼、厭惡、悲傷）指定一種情緒，延續 Let's check in 的四個象限，學生要在 15 秒內，選擇一個符合教師指定情緒的位置，並擺出一個定格姿勢。如：老師指定悲傷的情緒，學生依照自己對於悲傷的感受，假如學生認為身體能量與心理能量都是低的，就會選擇第三象限的位置，並擺出一個悲傷時的身體姿態。 2. 教師在教室中巡視，隨機詢問學生： <ol style="list-style-type: none"> (1) 為何選擇這個象限？ (2) 現在你擺出的情緒姿勢，你在生活中發生什麼事情會觸發這個情緒姿勢？ 3. 共進行三回合。 <p>(二) 情緒雕像</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩兩一組，面對面做動作，號碼少的同學先做動作。 2. 教師指定一個情緒，學生用身體表現出自己在此情緒時會出現的身體姿態，另一位同學以鏡像方式模仿。此時學生可以覺察在相同情緒下，每個人的反應都不同。 | <p>10 分鐘</p> <p>15 分鐘</p> | <p>實作評量： 能說出自己為何選擇此象限與觸發此情緒的人事物，並完成動作姿勢。</p> <p>實作評量：能從生活經驗中去覺察與表達情緒，並精準地透過動作來演繹情緒的肢體動作</p> |

3. 換一位夥伴，做相同的活動。
4. 將兩兩一組，合併成四大組。
5. 教師在每個區域設定一種情緒，學生要到指定區域表現此情緒會出現的身體姿態。
6. 兩組同時在舞台上呈現，兩組一開始先站在對角位置，逆時鐘表演各種情緒，台下觀摩的同學可以很容易地觀察到不同情緒之間的對比和變化。

黑板



三、總結活動

(一) 交流與討論

1. 哪些「條件」可能會影響到心情？（人、事、物及環境）
2. 理解一個人的心情你會從哪裡先觀察？
3. 從不同角度觀察同一件事情，對我們理解情緒有什麼幫助？

(二) 教師總結

今天的課程，我們可以從不同的角度來看待情緒，發現每個人對情緒的感受及肢體動作不同。今天的學習過程裡，我們從覺察自己到覺察他人，透過觀察同學的肢體語言來辨別情緒。在這些練習中，我們可以更清楚地了解如何運用外在的表現來傳達情緒的狀態，也從中體察到運用表情與肢體對於情緒表達的細節與方法。

(三) Let's Check out !

1. 邀請學生感受課堂後的心理與身體狀態，選擇一個符合目前身心狀態的位置。
2. 教師宣布下課。

5 分鐘

2 分鐘

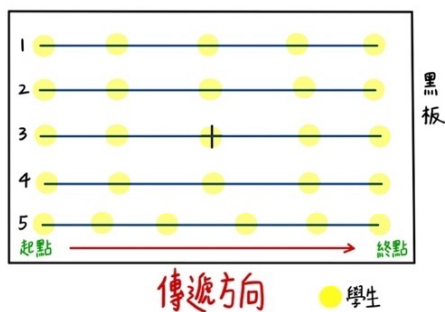
1 分鐘

第二堂課：掌控情緒的藝術－「勁力」傳球趣

| | | |
|---|--------------------------|---------------------------------|
| <p>一、暖身活動</p> <p>(一) Let's check in!</p> <p>教師將教室分為四個象限，邀請學生感受今天的心理與身體狀態，選擇一個符合今天身心狀態的位置。</p> <p>(二) Space Walk – Light Weight and Strong Weight</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生散佈在空間中，老師設定每個數字都有相對應的動作，請學生記住，聽到數字後並須馬上做出動作。 <ol style="list-style-type: none"> (1) 1 是雙腳原地往上跳躍。 (2) 2 是原地旋轉一圈。 (3) 3 是靜止不動。 (4) 4 是滑步。 (5) 5 是拍手一下。 2. 過程中加入強力或輕的動作質地，如：輕輕的 1、迅速的 2、有聲音的 5、等。 3. 老師隨機排序數字，從三碼(例如：235)慢慢進階到五碼(14523)，過程中邀請學生出題目讓同學們挑戰，同時將整串數字加入強力或輕的動作質地。 | <p>5 分鐘</p> <p>8 分鐘</p> | <p>觀察評量：能覺察辨識自己的情緒狀態。</p> |
| <p>二、主活動</p> <p>(一) 認識勁力中的重力因素：「輕」與「強力」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 勁力 (Effort)：肢體動作的發生受內驅力的影響，而這種內驅力稱之為勁力。 2. 重力 (Weight)：指肢體動作力道的輕與強力。 3. 暖身活動練習了重力因素，下個活動，要將輕與強力的力道應用到不同的身體部位。 <p>(二) 勁力傳球趣</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每組排成一條直線(如圖)，老師發下氣球與軟球。每回合，由一、三、五排先練習，二、四排先觀摩。 2. 傳球過程中只要漏接或掉落，整組要一起喊「oh~ ya!」，運用讚頌失敗技巧，學生練習面對當下接受事實。 3. 第一回合，一、三、五排先練習，用「輕」的動作質地，先用手掌將氣球傳給同學。第一回合結束後，教師引導學生思考在生活中哪個時刻、人事物，會使你的動作變 | <p>3 分鐘</p> <p>20 分鐘</p> | <p>觀察評量：能專注地投入在課程，並做出老師的指令。</p> |

得輕？在輕的動作裡，內在情緒如何？把這份感受帶到第二回合的練習裡。

4. 換二、四排練習，用手掌將氣球傳給同學。
5. 第二回合，一、三、五排練習用手肘、膝蓋、頭頂將氣球傳遞給同學。
6. 第二回合，用「強力」的動作質地，分別用手掌、腳掌、手肘、膝蓋將軟球傳遞給同學。



三、總結活動

(一) 以組為單位集合，教師收回氣球與軟球。

(二) 交流與討論

1. 在「球的傳遞」活動中，你們如何調整自己的動作來表現輕和強力？詮釋哪個動作質地對你來說比較容易做到？
2. 在生活中有什麼情境會出現「輕」的動作質地，此刻的情緒感受是什麼？是開心？是平靜？
3. 在生活中有什麼情境會出現「強力」的動作質地，此刻的情緒感受是什麼？是興奮？是憤怒？

(三) 教師總結

今天的課程，我們從動作質地強力與輕的角度來看待情緒，發現心理狀態會驅使身體動作的出現，在日常裡，我們從動作可以覺察自己的情緒狀態，在不斷練習覺察自我的過程裡，我們也更能及時地感受到自己的狀態，做出更好的應對、甚至避免衝突發生。讚頌失敗，繼續挑戰。這讓我們在失誤時，用笑聲去面對失敗然後重新開始，在現實生活中，無論是個人失敗或團隊失敗，我們都該面對它，失敗的最大風險真的只有「重新再來」，希望未來我們在每次的失敗中都能迅速起身再次挑戰。

實作評量：能掌握舞蹈元素中的重力並完整做出，覺察自己的面對情緒時的動作質地。

1 分鐘

4 分鐘

2 分鐘

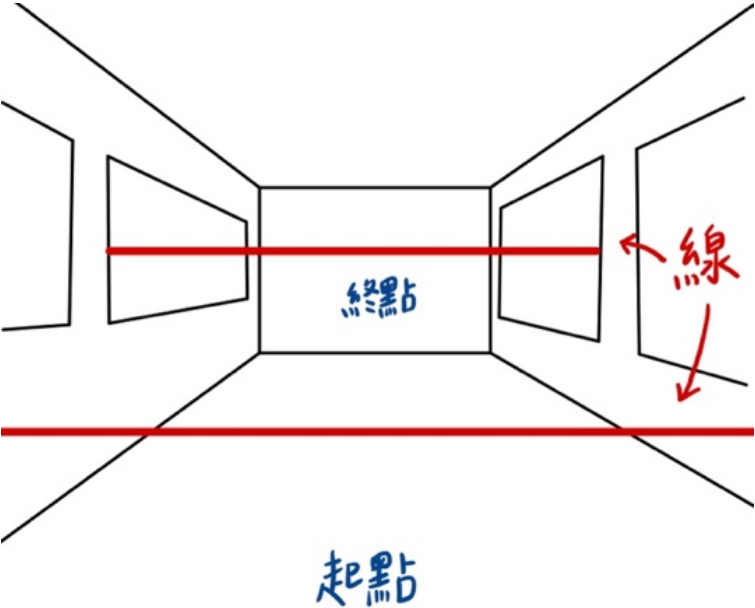
| | | |
|---|---------------------------------------|------------------------------------|
| <p>(四) Let's Check out !</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 邀請學生感受課堂後的心理與身體狀態，選擇一個符合目前身心狀態的位置。 2. 教師宣布下課。 | 2 分鐘 | |
| 第三堂課：掌控情緒的藝術－生活中的勁 | | |
| <p>一、引起動機 Let's check in</p> <p>(一) 教師將教室分為四個象限（如附錄二）邀請學生感受今天的心理與身體狀態，選擇一個符合今天身心狀態的位置，並寫下此刻的情緒形容詞(如：興奮的、鬱悶的等)，貼在對應的情緒象限上。</p> <p>二、暖身活動。</p> <p>(一) 變速紅綠燈</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 規則與紅綠燈相同，由一人當鬼，其他人逃跑。 2. 鬼可以抓人，被抓到的人就換他當鬼。逃跑的人可以喊「紅燈」，快速將雙手合十，進入停止狀態，停止狀態的人不能動，停止狀態的人如果想恢復自由狀態，必須要有同伴「救」才可以恢復。 3. 如果所有人都進入停止狀態，鬼就獲勝一次。 4. 過程中老師會加入不同的速度指令，在慢動作時，所有動作必須要慢下來，包含走路、抓人、被抓前的動作等。 5. 學生在遊戲的過程中能練習到「快」與「綿延」、「輕」與「強力」的勁力因素。 <p>二、主活動</p> <p>(一) 勁力中的重力與時間</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 與學生討論在變速紅綠燈中，正常速度與慢動作紅綠燈中，動作質地、身體感受與心理感受上的差異。 2. 教師帶領學生從生活中認識勁力因素。 3. 學生選擇從雙手拍手、與空氣擊掌、原地跺腳選擇一種動作，練習重力與時間因素，每次指定皆要重複做五次。 4. 重力：從 50% 的重力力度開始，用力度到漸強、或到漸弱的方式進行練習。 5. 時間：以倒數 10 秒與 1 拍，練習時間因素。 | <p>5 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> | <p>觀察評量：能覺察辨識自己的情緒狀態，並寫下此刻的情緒。</p> |

| 勁力動作因素 (Effort Motion Factor) | 伸展狀態 (Expending) | 凝縮狀態 (Condensing) | | |
|--|-------------------------|------------------------|-------|--|
| 重力因素(Weight) | 輕的 (Light Weight) | 強力的 (Strong Weight) | | |
| 時間因素(Time) | 綿延的 (Sustained Time) | 快的 (Quick Time) | | |
| <p>(二) 情緒與勁力</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師依照當天情況，將學生在 check in 時選擇相同色系便利貼的同學，分成三大組，學生相互分享，發現相同顏色對於每個同學可能會有不同的情緒感受。 2. 分享後給予彼此建議，將自己 check in 時所寫的情緒形容詞，對應至重力因素與時間因素。 3. 寫下對應的重力因素與時間因素，並挑選出重複性較高的重力因素與時間因素。 4. 每組依據所挑選出的重力與時間因素，設計出一個動作。 5. 以組為單位呈現。 | | | 14 分鐘 | 實作評量：藉由勁力中的重力因素與時間因素，更清晰地辨識自己的情緒，並設計出一個動作。 |
| <p>三、總結活動</p> <p>(一) 交流與討論</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 從情緒四象限、暖身活動的變速紅綠燈，到主活動勁力中的重力因素與時間因素介紹與情緒對應。哪一個活動最讓你印象深刻？為什麼？ 2. 勁力因素與情緒的連結。 | | | 3 分鐘 | |
| <p>(二) 教師總結</p> <p>今天我們不僅學會了勁力中的重力因素與時間因素，更重要的是，我們學會了如何觀察自己的情緒狀態，並用身體語言來表達，透過分組討論和表演，你們練習了合作能力和創造力，希望你們能對自己的情緒有更深入的認識，並學會有效地管理它們，當我們能夠理解自己的情緒，我們就能更好地應對各種情況或挑戰。</p> | | | 1 分鐘 | |
| <p>(三) Let's Check out !</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將便利貼貼至象限上，一起觀賞全班的情緒象限。 2. 對比課前和課後的情緒感受，選擇一個符合目前身心狀態的位置。 | | | 2 分鐘 | |

| | | |
|---|--------------------------------------|---|
| 3. 教師宣布下課。 | | |
| 第四堂課：與他人情緒共鳴－傀儡遊戲 | | |
| <p>一、暖身活動</p> <p>(一) Let's check in</p> <p>教師將教室分為四個象限，邀請學生感受今天的心理與身體狀態，選擇一個符合今天身心狀態的位置，並擺出一個符合目前身心狀態的姿勢。</p> <p>(二) Space Walk</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生跟著老師所敲打的節拍，在教室中行走，在行走的過程中學生必須注意教室的環境，當老師停止敲打節拍，學生必須要完成老師所給予的指令。 2. 老師給予指令，一個是「顏色」及另一個是「某身體部位」，例如：當喊到「白色」及「手肘」，學生必須使用手肘貼在教室中的白色物品上面。 3. 老師給予另外一個指令，一個是「人數」及另一個是「某身體部位」，例如：當喊到「4」及「手肘」，四個人必須手肘貼手肘。 <p>二、主活動－傀儡遊戲</p> <p>(一) 學生兩人一組面對面，一位是操偶者，一位是傀儡，操偶人每次選定傀儡的一個身體部位，精確的移動該身體部位，而傀儡要跟隨操偶人所操控的方向給予反應。</p> <p>(二) 主題情境由老師指定，操偶人依照主題情境操控傀儡。如：回到家看到你最想要的禮物放在你的房間，你會有什麼動作姿態.....</p> <p>(三) 以下為注意事項及規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每次只能挪動一個身體部位，把對方的身體部位從一個點直線移動到下一個點。 2. 單次操作時間為五秒鐘，共有六次機會。 3. 決定好再出手，操縱者方向、目標須明確。 4. 過程中禁止言語溝通，需靠肢體給予指令。 5. 不能強迫別人做出達不到的姿勢。 6. 不能碰觸身體的私密部位。 7. 動作放大，每個傀儡都很完整的雕像。 | <p>5 分鐘</p> <p>7 分鐘</p> <p>25 分鐘</p> | <p>觀察評量：能覺察辨識自己的情緒狀態，並擺出相應的動作。</p> <p>實作評量：能理解尊重彼此，覺察他人感受，完成情緒雕像。</p> <p>實作評量：能配合同伴的引導，運用身體控制力及肌耐力，做出身體造型的變化。</p> |

| | | |
|--|-------------------------------------|---|
| <p>8. 將全班分成兩大組呈現，每人都會當傀儡與操偶者，同學間互相觀摩，觀察同學間如何相互配合、在相同情境有什麼不同的姿態。</p> <p>9. 傀儡者與操偶者相互分享，彼此在情境中的感受、情緒，關心他人的感受。</p> <p>三、總結活動</p> <p>(一) 交流與回饋</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 隨機挑選組別，分享彼此在情境中的感受、情緒，也讓同學知道每個人對於情境有不同的感受。 2. 操偶者與傀儡這兩個角色之間有什麼感受上的差異？ 3. 你喜好當哪個角色？與自己的個性有相關嗎？ <p>(二) 教師總結</p> <p>今天的課程中，我們透過傀儡遊戲學習尊重和覺察他人的感受，提升了溝通與同理心。這就像生活中，當朋友情緒低落時，我們需要敏銳地察覺並給予支持，或者在團隊合作中，理解和配合他人的需求，才能共同完成目標，這樣的互動能讓我們的人際關係更和諧、合作更順利。</p> <p>(三) Let's Check out !</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 邀請學生感受課堂後的心理與身體狀態，選擇一個符合目前身心狀態的位置。 2. 教師宣布下課。 | <p>5 分鐘</p> <p>2 分鐘</p> <p>1 分鐘</p> | |
| 第五堂課：與他人情緒共鳴—不同的我們 | | |
| <p>一、暖身活動</p> <p>(一) Let's check in</p> <p>教師將教室分為四個象限，學生兩兩一組相互分享今天的心理與身體狀態，選擇一個符合兩人今天身心狀態的位置，一同擺出符合彼此身心狀態的姿勢。</p> <p>(二) 劇場遊戲-催眠</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩人一組，一位是 A 一位是 B，A 伸出右手放在 B 的臉前約 10cm 左右的位置。 2. B 被 A 催眠，B 的臉要跟隨 A 的手移動。 3. A 要照顧 B 的安全，剛開始先從慢動作開始。 4. A 試著帶領 B 去探索的不同水平，挑戰對方。B 在過程中去覺察身體肌肉的運用，去經驗每個空間。 | <p>5 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> | <p>觀察評量：能覺察辨識自己的情緒狀態並與他人分享，擺出相應的情緒動作。</p> <p>觀察評量：能專注跟隨與帶領他人，專注在身體運用及空間探索上。</p> |

| | | |
|---|-------|----------------------------|
| <p>5. AB 角色互換，換 A 被催眠。</p> <p>6. 第二輪 AB 可自由互換角色，可以同時互相催眠。</p> <p>7. 擴增至三人，只要有人的手在你的臉前，你就要跟隨他的指引。</p> <p>二、主活動-不同的我們</p> <p>(一) 在剛剛的暖身活動中，我們進行了「催眠」這個劇場遊戲。請大家回想一下，我們是如何成功完成這個遊戲的？你們是怎麼樣才能跟隨夥伴的動作，同時確保安全並合作愉快的？待會的活動中，我們將更需要這些觀察力、適應力和合作精神來幫助我們完成挑戰。</p> <p>(二) A 先做動作，B 要盡可能與 A 的動作完全相反。(如：A 在高水平時，B 要在低水平；A 往右下方、B 往左上方等)。</p> <p>(三) 老師適時的請學生暫停動作，確認動作是否有相反。</p> <p>(四) AB 輪流當帶領者，第一輪先探索空間上的相反，第二輪探索動作質地上的相反。</p> <p>(五) 慢慢將人數擴增至 3 人、5 人、10 人，最後至全班，最後慢慢停下。</p> | 22 分鐘 | 實作評量：與他人合作，配合不同的合作夥伴並做出動作。 |
| <p>三、總結活動</p> <p>(一) 交流與回饋</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 今天課程的核心能力：動作意識、合作和適應。 2. 在“催眠”活動中，你是如何跟隨夥伴的動作的？你覺得跟同學同步容易嗎？ 3. 在活動「不同的我們」，相反的動作對你來說容易嗎？過程裡你如何做到的？ 4. 當人數越來越多的時候，你感受到大家有什麼變化？ 5. 呼吸、頻率、步伐，彼此互相關注適應。 | 5 分鐘 | |
| <p>(二) 教師總結</p> <p>今天的課程中，我們透過「催眠」遊戲，並挑戰了彼此在空間和動作上的表現。在「不同的我們」需要更強大的專注力及反應力去做出相反的動作姿態和動作質地，在這些過程中，我們藉由動作去理解和尊重彼此的差異。希望你們能將這些技能應用到日常生活中，與他人更好地相處，同理對方的感受。</p> | 2 分鐘 | |

| | | |
|--|--------------------------|---|
| <p>(三) Let's Check out!</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 邀請學生感受課堂後的心理與身體狀態，選擇一個符合目前身心狀態的位置。 2. 教師宣布下課。 | 1 分鐘 | |
| 第六堂課：情緒交流的橋樑—手掌共舞 | | |
| <p>一、暖身活動</p> <p>(一) Let's check in</p> <p>教師將教室分為四個象限，學生兩兩一組相互分享今天的心理與身體狀態，選擇一個符合兩人今天身心狀態的位置，擺出符合彼此身心狀態的姿勢。</p> <p>(二) 氣球接力賽</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將班上分成三大組。 2. 抽取部位，兩人一組協力用抽到的部位運球。 3. 過程中有障礙物，學生要合力越過障礙。  <ol style="list-style-type: none"> 4. 採取團體接力賽，最快完成傳遞者獲勝。 5. 只要球落地、其他部位觸碰到氣球都需要退回起跑線重跑。 6. 花費秒數最少的組別獲勝。 | <p>6 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> | <p>觀察評量：能覺察辨識自己的情緒狀態並與他人分享，擺出相應的情緒動作。</p> |

二、主活動

(一) 認識空間中的水平、方向和軌跡。

圖 1 水平與方向

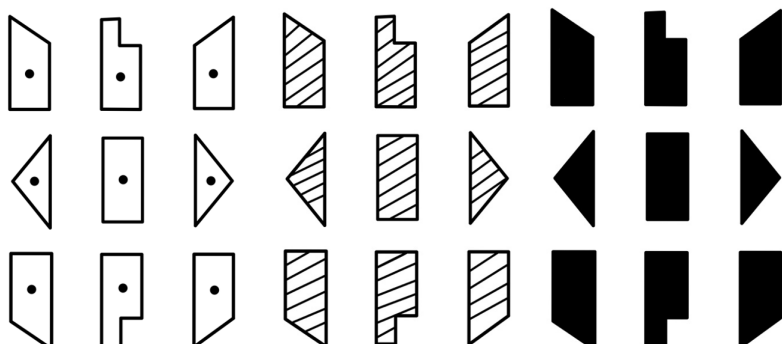
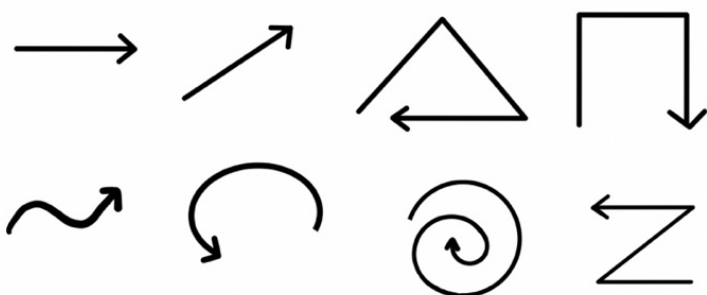


圖 2 空間軌跡



(二) 帶領與跟隨

1. 兩人一組，兩人合作用手掌心夾著一顆氣球，一位為帶領者，另一位為跟隨者。
2. 帶領者帶著跟隨者的手開始舞動，過程中氣球不能掉落，不可言語，專心感受彼此的力量。
3. 帶領者要帶領同學去探索空間中的水平、方向及軌跡。
4. 第一輪結束後，彼此討論過程中有沒有遇到什麼困難，能如何調整讓練習更順利。
5. 帶領者與跟隨者身份互換。

(三) 手掌共舞

1. 維持原組別，拿掉氣球，兩人手心相對貼合共舞，過程中自由轉換帶領著與跟隨者身份，以空間與關係為主題，靜下心來嘗試去傾聽彼此，並經歷空間中的水平、方向及軌跡。
2. 全班分成兩組，一組為表演組，一組為觀眾組，每組

3 分鐘

12 分鐘

6 分鐘

觀察評量：能專注跟隨與帶領他人，專注在身體運用及空間探索上。
實作評量：學生知道空間因素（水平、方向與軌跡），並能將其應用到身體動作中。

| | | |
|--|-------------------------------------|---------------------------|
| <p>有 1 分 30 秒的時間呈現。</p> <p>三、總結活動</p> <p>(一) 交流與回饋</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你們是如何合作的？你怎麼帶領與傾聽夥伴？ 2. 過程中有遇到什麼困難嗎？你們怎麼解決的？ 3. 這個活動對你來說有挑戰性嗎？為什麼？ 4. 哪個組別的表演讓你印象深刻？ <p>(二) 教師總結</p> <p>今天的課程讓我們學會了用身體動作來加強溝通和合作。在共舞時，我們需要不斷地傾聽和感受對方，才能完成一首舞蹈。在生活中，我們也需要理解和尊重彼此的意見，才能共同達成目標。希望你們能將今天學到的互動技巧應用到日常生活中，遇到矛盾和衝突時，最重要的是彼此傾聽，並想辦法解決問題。</p> <p>(三) Let's Check out !</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 邀請學生感受課堂後的心理與身體狀態，選擇一個符合目前身心狀態的位置。 2. 教師宣布下課。 | <p>5 分鐘</p> <p>2 分鐘</p> <p>1 分鐘</p> | |
| 第七堂課：情緒交流的橋樑－信任遊戲 不倒翁 | | |
| <p>一、暖身活動</p> <p>(一) Let's check in</p> <p>教師將教室分為四個象限，邀請學生感受今天的心理與身體狀態，選擇一個符合今天身心狀態的位置。</p> <p>(二) 看不見的車</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩人一組，一位同學當車、一位同學當司機。 2. 進行兩回合，遊戲規則說明如下： <ol style="list-style-type: none"> (1) 第一回合睜眼，第二回合閉眼，過程中禁止交談，當司機的同學要保護好當車的同學。 (2) 車站站前方、司機站後方，由後方同學來操控前方同學的移動方向。 (3) 雙手放肩上是直走；左手放左肩上是左轉；右手放右肩上是右轉；右手放在後背是後退。 (4) 沒有任何手放在前方同學肩上表示靜止。 | <p>3 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> | <p>觀察評量：能覺察辨識自己的情緒狀態。</p> |

| | | |
|--|--------------------------------------|--|
| <p>二、主活動</p> <p>(一) 個人傾斜練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生在個人空間裡，想像自己是一塊木板，腳底被緊緊黏著，練習身體前傾、後傾、左右傾斜。 2. 接著想像頭頂上有一支筆，上面有一張紙，學生要在這個畫紙上畫圓。 <p>(二) 三人練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 三人一組，一位同學站中間，兩位同學分別站在中間同學的前後方。 2. 中間的人閉上雙眼，雙手交叉在胸前，選擇往前或後傾倒，前後方有同學承接。 3. 中間同學感受同學給予的力度，用身體反應力度，會像不倒翁般前後傾倒。 4. 過程中請全神貫注，負責任地保護同學的安全。 <p>(三) 團體練習－不倒翁</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 依照性別分成四大組，男生兩組、女生兩組，每組圍成一個圓圈。 2. 號碼最少的同學先到中央，雙手交叉在胸前，旁邊的同學準備好承托的姿勢。 3. 中間同學準備好時，選擇一個方向傾倒，感受力量的方向及速度，外圍的同學最後慢慢用力量讓中間同學回到中央。 | <p>5 分鐘</p> <p>7 分鐘</p> <p>12 分鐘</p> | <p>觀察評量：學生能感受同學給予的力量，並做出反應。</p> <p>實作評量：學生能感受同學給予的力量，彼此信任，將重量交予夥伴。外圍同學能保護中間同學，安全承接同學給予的重量。</p> |
| <p>三、總結活動</p> <p>(一) 交流與回饋</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在三人練習中當中間人，分享閉上眼睛感受力量的方向和速度的體驗。 2. 在團體練習中，作為外圍支持的同學，如何感受到中間同學的動作和重心變化？ 3. 今日的活動中有沒有遇到挑戰的地方？你是怎麼克服的？ <p>(二) 教師總結</p> <p>在課程中，我們以個人練習作為起點，細細覺察自己的身體重心，培養好身體技能。再來，我們漸進入到團隊的合作的練習，過程中，我們發現到每個人傾倒有不同的運用</p> | <p>5 分鐘</p> <p>2 分鐘</p> | |

| | | |
|--|--|--|
| <p>方式，也可以感受到夥伴之間的信任與配合。透過合作與交流，你們慢慢地找到了重心的收放，完成了安全、被無條件接納的練習。這樣的歷程，就如同日常生活中，我們需要細細聆聽自己內心聲音，足夠準備好自己後，我們才能夠更加敏感地理解他人，以合適的方式去溝通與對話。</p> <p>(三) Let's Check out!</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 邀請學生感受課堂後的心理與身體狀態，選擇一個符合目前身心狀態的位置。 2. 教師宣布下課。 | 1 分鐘 | |
| 第八堂課：情緒智慧的決策－情緒六重奏 | | |
| <p>一、暖身活動</p> <p>(一) Let's check in</p> <p>教師將教室分為四個象限，邀請學生感受今天的心理與身體狀態，選擇一個符合今天身心狀態的位置，並寫下此刻的情緒形容詞(如：興奮的、鬱悶的等)，貼在自己的衣服上。</p> <p>(二) 請你跟我這樣做</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全班圍成大圓圈。 2. 依據 check in 寫下的情緒形容詞，將此情緒轉換成一個動作。 3. 第一位同學依照拍子做出動作四拍，全班觀察並模仿四拍。 4. 依序做出動作，直到全班完成為止。 <p>二、主活動-情緒六重奏</p> <p>(一) 延續上週分成四組，小組共同創作「愉悅、憤怒、悲傷、恐懼、厭惡、驚喜」的情緒之舞，一個情緒四拍，共六個四拍。</p> <p>(二) 討論表演路線，小組共同討論每個情緒所對應的象限位置，並決定要從哪個情緒出發與結束，規劃自己的表演路線。</p> | <p>3 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <p>12 分鐘</p> <p>3 分鐘</p> | <p>觀察評量：能覺察辨識自己的情緒狀態。</p> <p>觀察評量：學生能依照自己的情緒，設計出動作，並專注地模仿同學的動作。</p> <p>實作評量：能溝通、傾聽、小組相互合作，保持正向氛圍，共同決定表演的內容，並完成排練與表演。</p> <p>口語評量：能給予組別正向回饋，分</p> |

| | | |
|---|-------------|--------------------|
| <p style="text-align: center;">黑板</p> | | <p>享對呈現的想法與發現。</p> |
| <p>(三) 老師帶領全班搭配節奏練習。</p> | <p>3 分鐘</p> | |
| <p>(四) 讓每個組別上台練習一次。</p> | <p>5 分鐘</p> | |
| <p>(五) 以組別為單位上台表演。</p> | <p>8 分鐘</p> | |
| <p>三、總結活動</p> | | |
| <p>(一) 分享與回饋</p> | <p>5 分鐘</p> | |
| <p>請各組給予同學表演的回饋，分享你們看到的優點和自己的優點。</p> | | |
| <p>(二) 回顧與展望</p> | <p>5 分鐘</p> | |
| <p>帶領學生回顧整個教學單元的學習歷程，讓學生寫下哪堂課程內容最令自己印象深刻，為什麼？並思考怎麼將課程中所學的自我覺察、自我管理、社會覺察、人際技巧應用在日常生活中，為自己做出負責任的決策，並鼓勵學生分享自己的收穫和感悟。</p> | | |
| <p>(三) Let's Check out!</p> | <p>1 分鐘</p> | |
| <p>1. 邀請學生感受課堂後的心理與身體狀態，選擇一個符合目前身心狀態的位置。</p> | | |
| <p>2. 教師宣布下課。</p> | | |

三、評量規準表

| 主題 | 次主題 | A | B | C | D | E |
|----|------|--|--------------------------------|----------------------|---------|--------|
| 表現 | 創作展現 | 能從生活經驗中去覺察與表達情緒，並精準地透過動作來演繹情緒的肢體動作。 | 能從生活經驗中去覺察與表達情緒，能透過動作來表現情緒。 | 能從生活經驗中去表達情緒，並做出動作。 | 僅能參與活動。 | 未達D級 |
| | | 能精準地運用創造性舞蹈動作元素，並充分靈活的運用身體完成指定條件。 | 能運用創造性舞蹈動作元素，並充分靈活的運用身體完成指定條件。 | 能運用身體完成指定條件。 | 僅能參與排練。 | 未達D級 |
| 實踐 | 合作表現 | 小組成員能相互溝通、傾聽彼此意見，保持正向態度，共同決定表演內容，完成表演。 | 小組成員能合作，保持正向態度，共同決定表演內容，完成表演。 | 小組成員能合作，決定表演內容，完成表演。 | 僅能完成表演。 | 未達 D 級 |

A：90 分以上，B：89-80 分，C：79-70 分，D：69-60 分，E：59 分以下。

四、 教學省思

歷經八堂課程，深刻地感受到自己也在這段教學的過程中被療癒了，因為在教學的同時，我也不斷練習覺察自己的情緒、覺察學生的情緒，當學生調皮時，我能意識到煩躁情緒正在累積，這時我會停下來，用簡單的口令或暫停課程，將學生的注意力拉回課程裡，讓課程進行得更加順利，也讓我能在混亂中找到內心的平靜；當學生專注投入時，我能意識到我處在一個激動的狀態，在這個單元裡，不僅是學生的學習歷程，更是教師自我成長的一部分，在他們的學習過程中，我也和他們一起學習、成長，朝向共好的狀態邁進。

舞蹈是一種非語言的表達方式，對青春期的孩子來說，是一個好的教學媒介，但同時也具有挑戰性，國中生與同儕交流往往會感到不自在或是過度在意他人眼光，但透過舞蹈的合作，他們可以用身體來表達內心的想法。正如舞蹈大師瑪莎·葛蘭姆 (Martha Graham) 所說：「The body says what words cannot.」——肢體可以傳遞語言無法表達的訊息。在這些課程裡，舞蹈不僅是一種活動，更是一種情感表達的媒介，幫助學生自在地釋放情緒，超越語言的限制。

課程設計中的每個動作任務，教師都需要要求學生不斷覺察自己的心理狀態與肢體感受，從而幫助他們更好地認識自我。透過舞蹈，他們學會將壓抑的情緒轉化為動作，釋放出來。在課堂的情緒象限儀式中，我能清楚看到學生的情緒的發展，在這個儀式裡，身為教師的我能快速地接收到每位孩子的情緒狀態，在課堂活動裡可以依據學生的情況來做出及時的調整，在每堂課程前後，也發現同學們情緒逐漸向正向發展，這些變化證明了創造性舞蹈能幫助學生釋放壓力，暫時忘卻煩惱。此外，舞蹈需要大量的合作與互動，學生在這個過程中學會了傾聽、理解和尊重他人，也更善於表達自己的感受，這些合作的經驗讓他們培養出同理心，增進人際互動的能力。社會情緒學習幫助學生建立良好的人際關係，包含理解自我、與他人交流和社會互動，同時也符合 108 課綱「自發、互動、共好」的精神。創造性舞蹈課程的設計和 SEL 的結合，不僅提升了學生的情緒表達能力，逐步成為更有同理心和責任感的個體。在未來面臨困難時，學生能帶著這些態度，做出雙贏或群體共好的決策。

總結來說，這段教學歷程我與學生一起成長，看見他們找到自我、勇敢表達自我，這段教學旅程不只是他們的收穫，也是我心靈深處的一次豐富旅程。

五、教學照片

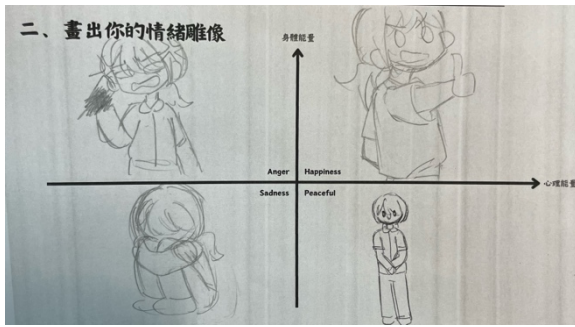


圖 1 「情緒雕像」學習單回饋

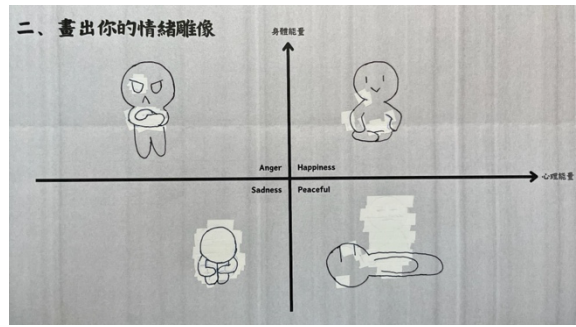


圖 2 「情緒雕像」學習單回饋



圖 3 用腳傳遞氣球



圖 4 氣球掉落喊 oh yeah!



圖 5 「收到一份朝思暮想的禮物」情緒雕像。



圖 6 「收到一份朝思暮想的禮物」情緒雕像



圖 7 「看到巨無霸昆蟲」情緒雕像



圖 8 「看到巨無霸昆蟲」情緒雕像



圖 9 兩人一組催眠暖身活動



圖 10 兩人一組催眠暖身活動



圖 11 兩人一組相反動作



圖 12 兩人一組相反動作



圖 13 四人一組相反動作



圖 14 四人一組相反動作



圖 15 氣球接力賽跨過第一條線的動作姿態



圖 16 氣球接力賽越過第二條線的動作姿態



圖 17 雙人氣球共舞動作姿態。



圖 18 雙人氣球共舞動作姿態



圖 19 衝突情境裡的手掌共舞



圖 20 雀躍情境裡的手掌共舞 (照 060613-6)

六、學習單

第一堂課「情緒雕像」學習單



情緒雕像

Class: _____ Number: _____ Name: _____

一、課堂中我們做了四種情緒的身體姿態，請你回想這個情緒在生活中什麼情況會出現？

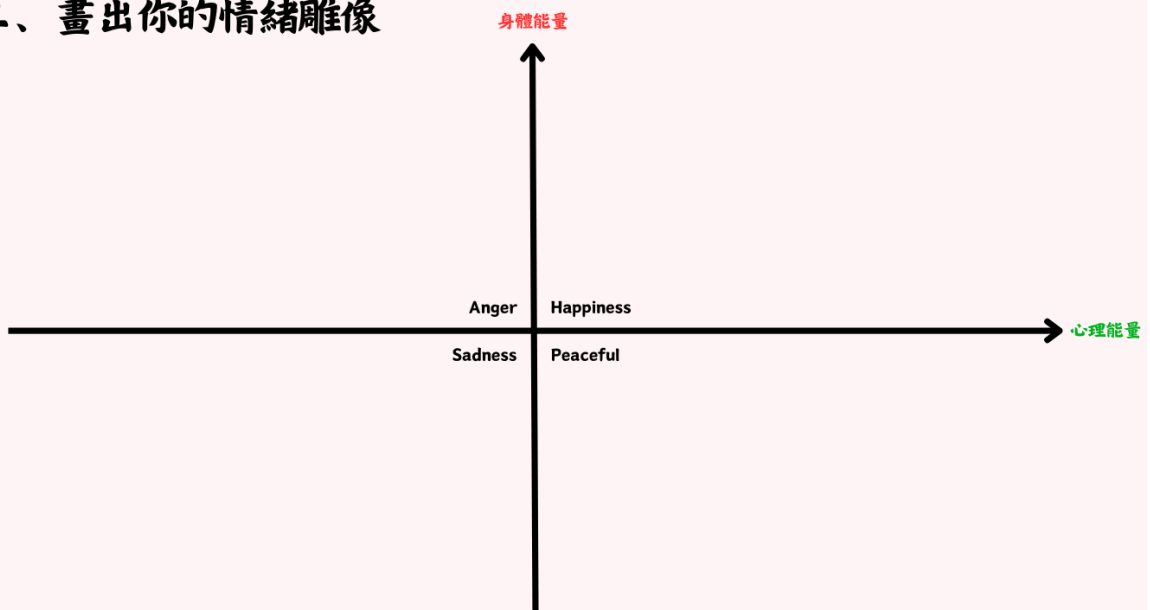
1. Happiness: _____

2. Anger: _____

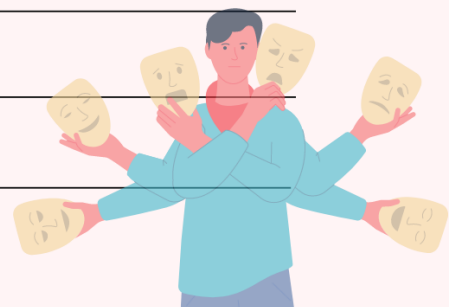
3. Sadness: _____

4. Peaceful: _____

二、畫出你的情緒雕像



三、今日課堂，你印象最深刻的部分是什麼？為什麼？





「勁力」傳球趣



Class: _____ Number: _____ Name: _____

一、對你來說哪個動作質地比較容易掌控？**輕盈** or **強力** (圈選)

因為

二、在你的生活裡什麼情境會出現「輕盈」的動作質地？

此刻的情緒是什麼？

(請選擇一個情緒的形容詞)

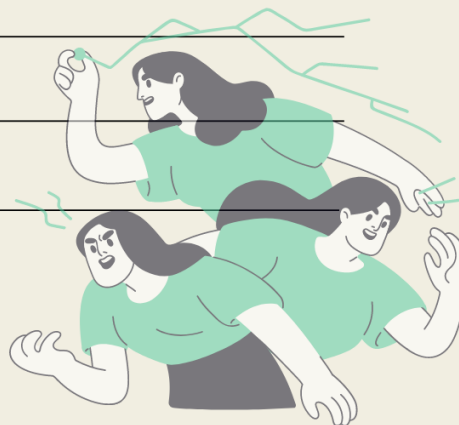
三、在你的生活裡什麼情境會出現「強力」的動作質地？

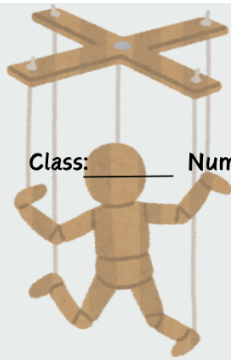
此刻的情緒是什麼？

(請選擇一個情緒的形容詞)

能如何與這個情緒共處？

四、今日課堂，你印象最深刻的部分是什麼？為什麼？





傀儡遊戲

Class: _____ Number: _____ Name: _____

畫出你被操控完的姿態



你喜歡哪個角色? (圈選)

傀儡 操偶人



因為




你的夥伴

(座號+姓名)



- 你們這組的情境是 _____
- 同學在這個情境的情緒是? _____
- 當你作為傀儡，你的理解與操偶者相同嗎？你是如何觀察與判斷的？

- 這堂課對你與他人溝通互動有什麼啟發？



不同的我們

Class: _____ Number: _____ Name: _____



一、在「不同的我們」活動中，當你是帶領者時，你覺得什麼是最困難的部分？為什麼？

二、在「不同的我們」活動中，當你是跟隨者時，你是如何觀察和理解夥伴的動作的？

三、在日常生活中，你有沒有遇到過需要理解和尊重他人差異的情境？請描述一個具體例子。

四、當你需要與不同背景、觀點的同學合作時，你覺得最重要的是什麼？你會怎麼做？

五、今日課堂，你印象最深刻的部分是什麼？為什麼？





手掌共舞



Class: _____ Number: _____ Name: _____

一、你覺得自己是一位好的帶領者嗎？

。因為

二、雙人共舞時，我們分別用氣球和手掌作為接觸的媒介，氣球與手掌共舞感受十分不同，請你分享兩者間的差異。

三、共舞的過程中遇到什麼困難嗎？你們怎麼變更好的？

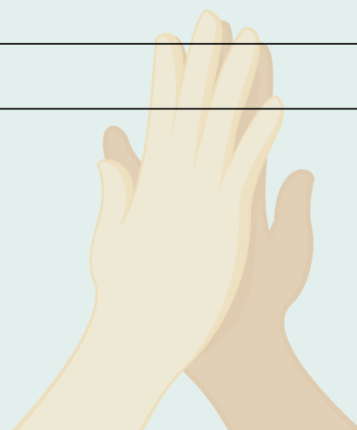
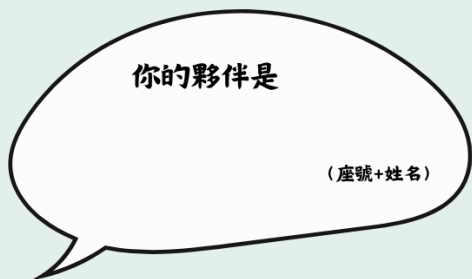
四、哪一組的表現令你印象深刻？ _____ (座號)

因為

五、今天的課堂內容與日常生活有什麼關聯？分享你的心得

你的夥伴是

(座號+姓名)





信任遊戲：不倒翁

Class: _____ Number: _____ Name: _____

一、在活動中我們扮演著不同角色，在不同角色裡你的感受如何？

當我是被保護者時，我感到 _____ ， 因為 _____

當我是保護者時，我感到 _____ ， 因為 _____

二、你喜歡當被保護者還是保護者？ 保護者 or 被保護者 (圈選)

因為 _____

三、分享今日的課堂心得，這些練習帶給你什麼啟發？



情緒六重奏

Class: _____ Number: _____ Name: _____

一、你覺得你們小組的表演亮點在哪裡？

二、今日練習裡，覺得自己最努力的部分是？ _____

因為

三、哪一組的表現令你印象深刻？ _____

因為

四、分享今日的課堂心得，帶給你什麼啟發？



情緒六重奏

Group: _____ Member: _____

👤 👤 觀眾席 👤 👤

高度活力

低度
愉悅

高度
愉悅

低度活力

六種基本情緒



快樂



憤怒



悲傷



恐懼



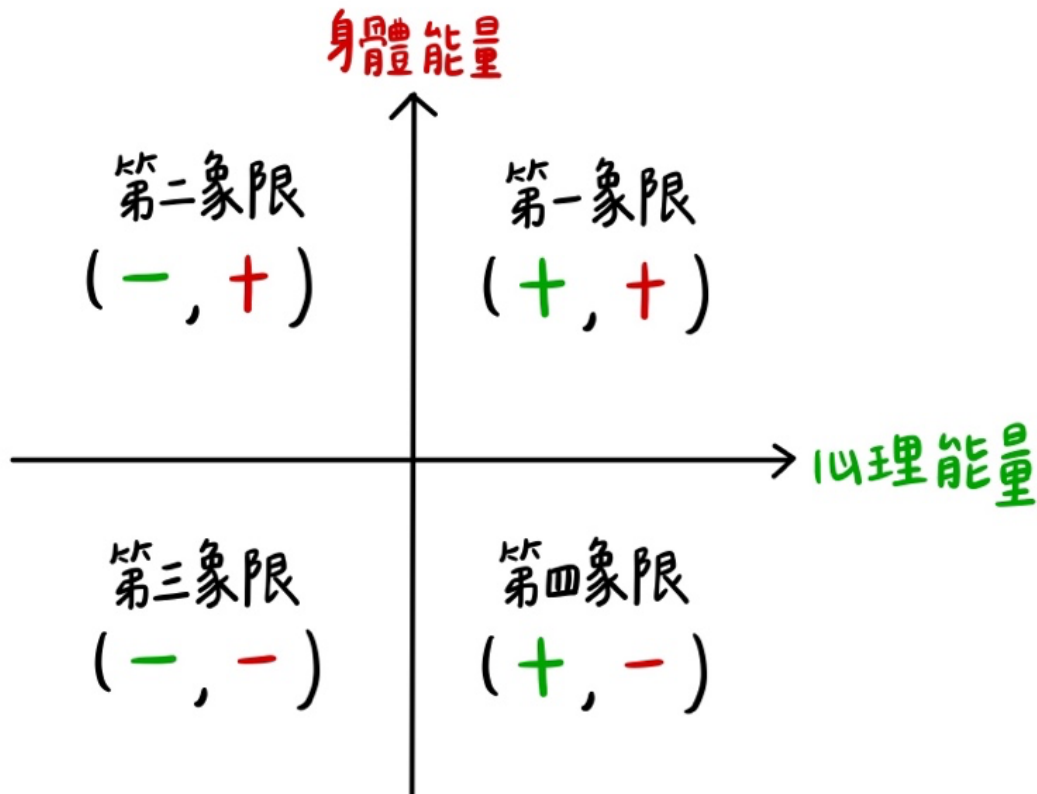
驚訝



厭惡

七、附錄

附錄一 情緒象限



附錄二 情緒象限 (轉譯自 Marc Brackett(2023) Mood Meter)

我今天感受如何？

情緒象限 Emotion Meter

| | | | | | | | | | | | | |
|-------------|-------|-------|-------|-------|-------------|-------|-----|------|-------|-------|--|-------------|
| | | | | | 高度活力 | | | | | | | |
| | 憤怒的 | 驚慌失措的 | 壓力很大的 | 緊張不安的 | 震驚的 | 驚喜的 | 振奮的 | 歡慶的 | 高興的 | 欣喜若狂的 | | |
| | 暴怒的 | 氣沖沖的 | 沮喪的 | 神經緊繃的 | 錯愕的 | 亢奮的 | 愉悅的 | 有動力的 | 受到啟發的 | 興高采烈的 | | |
| | 火冒三丈的 | 受到驚嚇的 | 生氣的 | 緊張的 | 不安的 | 活力充沛的 | 輕快的 | 興奮的 | 樂觀的 | 熱情洋溢的 | | |
| | 焦慮的 | 憂慮的 | 擔心的 | 被激怒的 | 被惹惱的 | 開心的 | 專注的 | 快樂的 | 驕傲的 | 激動的 | | |
| | 反感的 | 困擾的 | 在意的 | 忐忑不安的 | 不高興的 | 令人愉快的 | 欣喜的 | 有希望的 | 有趣的 | 幸福的 | | |
| 低度愉悅 | 厭惡的 | 悶悶不樂的 | 失望的 | 低落的 | 冷淡的 | 自在的 | 隨和的 | 知足的 | 充滿愛的 | 心滿意足的 | | 高度愉悅 |
| | 悲觀的 | 鬱悶的 | 洩氣的 | 難過的 | 無聊的 | 平靜的 | 安全的 | 滿意的 | 充滿感激的 | 感動的 | | |
| | 疏離的 | 悲慘的 | 孤單的 | 灰心的 | 疲累的 | 放鬆的 | 冷靜的 | 寧靜的 | 有福氣的 | 安定的 | | |
| | 消沉的 | 抑鬱的 | 陰沈的 | 精疲力盡的 | 疲勞的 | 柔和的 | 體貼的 | 平和的 | 舒服的 | 無憂無慮的 | | |
| | 絕望的 | 無望的 | 孤寂的 | 疲憊不堪的 | 被榨乾的 | 昏昏欲睡的 | 得意的 | 平靜的 | 舒適的 | 安詳的 | | |
| | | | | | 低度活力 | | | | | | | |

From: Permission to Feel/ Marc Brackett