

國立東華大學教學卓越中心  
112-2 三創教學課程成果報告書

計畫主持人：陳怡靜  
單位：體育中心

# 目錄

壹、112-2 期末成果報告確認表-----	3
貳、三創教學計畫-執行成果總報告-----	4
附件一 活動記錄表-----	13
附件二 講座海報-----	18
附件三 課後學習單-----	19
附件四 講座心得-----	20

## 壹、112-2 期末成果報告確認表

### 國立東華大學-三創教學課程 112-2 執行成果報告書確認表

課程/學程名稱：肢體潛能開發 YY14890		
授課教師：陳怡靜		
服務單位：體育中心		
班級人數：45 人		
勾選	繳交項目	說明內容
<input checked="" type="checkbox"/>	本確認表	請確實填報，以俾利核對
<input checked="" type="checkbox"/>	執行成果總報告表-電子檔 (Word)	字型：標楷體 (中文)； Times New Roman (英文) 行距：單行間距 字體大小：12 號字
<input checked="" type="checkbox"/>	活動記錄表	當期程全部活動紀錄，如講座、參訪、期末成發展等
<input checked="" type="checkbox"/>	本年度活動照片 (原檔)	精選 8-20 張即可 (請將檔案另外上傳並控制在 20 MB 以內以便日後回報教育部)

- 繳交期末成果報告時，請確認繳交項目是否齊全
- 本年度所有受補助課程/學程之成果報告，將上述資料匯集成冊(封面、目錄、內容、附件)，做為本期成果報告書
- 若有相關疑問，請與承辦人郭心怡助理聯繫  
(#6591；imyeee@gms.ndhu.edu.tw)

## 貳、三創教學計畫-執行成果總報告

### 三創課程-執行成果總報告

#### 單一課程/跨領域課程

##### 一、課程內容特色

在學校教育中，初生嬰兒擁有的自由身體使用方式，會隨著成長過程慢慢被馴化，馴化現象也在現今的臺灣學校體育課中蔓延著，體育課是能與身體有最直接且密切相關的課程，要解除此魔咒，最需要的是讓學生重新尊重野性(活性)身體的本質。如何透過教師技術教導，又不失身體的自由律動的天性，此乃體育界很重要的課題。再者，體育著重身體的教育，但是身心乃共體的關係，如何在體育中培養心裡的美感經驗與情感經驗，甚至在體育課程中進行創造性課程，這是本課程中預計透過三創計畫來執行的初衷與目標。

肢體的語言，是有別於文字語言的一種藝術，本課程結合創新的體育素養「肢體、時間、空間、力量與關係」之探索體驗，透過一種動態的歷程，引導學生實際地感受肢體互動，並發展出合作性的肢體創作。除此之外，本課程落實「認知、情意與技能」三面向在體育課程中，帶給學生一系列完整的肢體開發經驗，進而提升學生對舞蹈、體育、表演藝術與跨領域美學的學習動機與潛能開發。

課程中安排了外聘教師的入課講座與(動勢圖卡)的牌卡遊戲，給予學生不同的肢體開發經驗。綜上所述，本課程與一般體育課的差異是較注重學生的身心覺察、探索與展現、同儕間的溝通、團體的合作與環境的互動，藉此提升學生的感受力、創造力、想像力與表現力。

##### 二、特殊創意/活動規劃

創意：

- 1、本課程設計，從每位學生原創性的動作出發，將舞蹈形式簡化，只給予學生主題與方向式的引導，並透過帶有覺察的自由律動方式，讓學生在自我接納與自我挑戰的情境選擇中，學習尊重每個個體之身體差異。過程中除了尊重彼此肢體表現的差異，更鼓勵學生相互欣賞與一起合作。
- 2、課程內容設計，除了上述主題式的舞蹈元素引導外，還會加上各種雙人、三人、多人與全體的變化，讓同儕間，透過豐富的肢體互動過程，彼此激盪出不一樣的想法和感受。故相當強調透過肢體來建立與他人、它物之非語言的另類溝通方式。

創新：

- 1、結合創新的身體素養「肢體、時間、空間、力量與關係」之探索體驗，透過一種動態的歷程，來引導學生實際地感受身心。實際的操作中，則以一種遊戲探索的友善氛圍，來帶領學生展現肢體，課程中也安排各組相互觀摩與賞析，讓學生當下以口頭分享與回饋，並搭配課後學習紀錄，加強學生對於自身經驗的表達與統整能力。
- 2、本課程基於多年開設後的檢討，在今年度課程增加現場與影片兩種方式的成果發表，期末成果展演運用實際劇場排練創作的流程步驟，讓學生分組分工，互相協助劇場幕後作業，例如：舞台、服裝、道具、剪輯、錄影等應用，以鼓勵學生團隊合作。

創生：

- 1、邀約業界講師入課講座，擴展視野並與業師交流當今肢體開發的現況與發展。主題為「肢體劇場講座-腳譜肢體潛能開發」，提供學生不同的肢體開發經驗，並協助學生增加身體的律動感、身心的覺察力、能動性、創造力與表達力等，這些課程與參與經驗都有助於學生開發肢體創作與舞蹈治療運用於生活之中的可能性。
- 2、以期中小組心智圖與期末團體呈現方式來評量，透過同儕互動合作，學生在過程中相互激盪出創意的思維和藝術展現，這些課堂經驗轉化為日後生活中創意的發想、表達與合作之基石。

### 三、教學策略/教學方法

以下教學模式，經由十多年的教學經驗與修正進化而成，每次課程採取六種方法(模式)進行，每周內容依照課程設計而不同，然大致進行的結構與次序則大同小異；此模式雖歷經多年的反覆修正，已為行之多年的完整樣貌，然將根據此次計畫回饋資料之蒐集，確實反省，亦不排除再增修的可能，基本教學模式如下：

- 1、課堂開始前先靜心，配合著舒緩放鬆的音樂，內觀檢視自己身心息之狀態。
  - 2、以個人操作 11 關節部位為暖身的開始，由地板動作延伸至位移動作
  - 3、透過老師口頭引導，進入主題式的課程或影片欣賞。
  - 4、從各人動作發展至雙人或群體的各種關係互動
  - 5、進行分組的討論、觀摩與創編合作。
  - 6、最後為課程的心得分享。
- A. 教師並不會一開始提供既定的方法、技巧，而是引導學生開啟覺知力後，在活動中，去感受、嘗試。從經驗中歸納、反思來學習。從傳統的「Think > Do > Feel」轉變為「Feel > Do > Think」。引導學生「帶著覺知的體驗，從經驗中學習」。
- B. 鼓勵學生將課堂中所學，整合、應用在生活情境中，希望學生並非被動的接受教師準備的知識，而可以反思學習歷程，並與教師溝通與討論。

### 四、課程/學程相關產業分析

舞蹈是肢體的語言，超越語言文字的一種藝術，本課程除了從他者的欣賞的角度來看舞蹈，也嘗試以第一人稱的角度，引導學生透過肢體實際地感受。這樣的新設計，能從以往較被動式的單純欣賞，改變成主動式的體驗感受，甚而延展至集體的創作。這樣的培養與訓練，將能鼓舞更多學子從事非語言之藝術工作，以及投注集體性的創作。

此外課程著重「認知、情意與技能」三面向落實到體育課程中，並帶給學生一個較完整的表演藝術經驗，以促進學生對舞蹈之美感涵養與深化。這將提升學生對舞蹈、體育、表演藝術與跨領域美學的參與動機與潛能開發，也有助於未來這些領域的人才培養。並為花東地區，開創更多肢體創作與表演的可能性，發展貼近花東生活脈絡的創新實踐。

### 五、整體活動執行成果效益

#### 【質化指標】

1. 開發嶄新與適切的課程內容架構和教學方法。
2. 結合講座，擴展師生之視野，連結當今舞蹈教學之業界專業。
3. 體育課由體適能的生理指標概念，轉化為重視身心整合與美感教育的實踐。

4. 課程中各組相互觀摩與賞析，並搭配課後學習紀錄，加強學生對於自身經驗的表達與統整能力。教師也能從書寫之回饋意見中，修正課程內容或教學方式。
5. 各種雙人、多人的變化，讓同儕間，透過豐富的肢體互動過程，彼此激盪出不一樣的想法和感受，學習相互尊重、看見、聽見、欣賞，進而相互幫助，培養學生的溝通與團隊合作的能力。
6. 期末成果展演，透過台下、台上與幕後之角色互換，相互分享彼此工作的過程與心得。最後製作的表演影片，放入 E 學院作為同學學習之成果紀錄。
7. 結合樂音、影像等的輔具變化，在實作中學習身體與生活環境、他者之間的互動，並增加變化樂趣，以提升體育課程的學習動機。
8. 藉由舞蹈實作，強化學生的想像力、覺察力，專注力、自信心與協調力等。

### 【量化指標】

- 舉辦肢體潛能開發與腳譜訓練講座，參與人數共 43 人，邀請李偉雄講師，透過臺灣傳統原住民族文化給學生新的啟發與增進自我身心的連結，學生反應皆正向且良好。
- 根據「三創課程」期中教學意見回饋分析表，在教學策略方面，平均滿意程度為 4.1，表示多數學生認為課程能與自身生活經驗連結並引起學生學習動機。
- 根據「三創課程」期中教學意見回饋分析表，在教材準備方面，平均滿意程度為 4.4，表示多數學生認為教師充分熟悉授課內容且教材準備上有與時俱進。
- 根據「三創課程」期中教學意見回饋分析表，在師生互動方面，平均滿意程度為 4.6，表示多數學生認為與授課教師的互動佳且能夠接納並回應學生意見。
- 根據「三創課程」期中教學意見回饋分析表，在評量方法方面，平均滿意程度為 4.4，表示多數學生認為授課教師能夠清楚說明評量的方式，而評量的內容能充分反應學生學習的情形，且評量標準一致，在課堂作業或報告方面也皆能給予學生良好回饋。
- 根據「三創課程」期中教學意見回饋分析表的學生自我學習評量，在「創意」項目方面，80% 的同學表示課程帶給他們很多發想、思考與靈感；在「創新」項目方面，72% 的同學表示課程讓他們變得更有團隊溝通與合作能力；在「創生」項目方面，66% 的同學表示課程讓他們能應用課堂知識在專題報告/作品中。

## 六、多元評量尺規

在進行教學中，教師與學生的關係是互動的，評量學生行為的改善著重學習歷程或認知改變。傳統靜態評量基本假設認為學生能力是固定不變的，所以評量的只是學生目前的能力表現，而動態評量主張學生的認知可透過與環境互動而提升，故評量所要評量的是學生經由互動後，可能發展的學習潛能。故本課程的演變歷程是依當時的情境、學生認知和環境互動而發展出來的，採用動態評量，並經由互動後採取多元式評量：

### 1、平常上課行為態度表現，佔總成績 30%(發表討論、努力、出缺席)

觀察學生平常課中的表現、主動提問的頻率、回應問題的狀況、與同學互動的態度、上課的專注度與積極性等皆包含在此評量項目中。體育課程重視身體的到場學習，因此於第一堂課程時教師，會告知學生每堂課程有點名，若三次缺席則學期末將不予以評量之評量規則，超過三堂缺席，也可以選擇於期中退選。

### 2、作業與報告，佔總成績 30%

小組報告：包含期中創意心智圖製作(參見六之二：作業設計)

個人報告：課後學習單(附件三)、講座心得(附件四)

3、期末成果展演，佔總成績 40%。  
以 Rubrics 規準設計(如下圖表)

評分項目(40)	優	佳	可	待改進
整體表現 10 (完整性、流暢性、表現力、投入程度、協調性)	能全程吸引觀眾的注意，並引發回響。 (10~8)	能清楚呈現演出之內容。演出中投入程度(專注力)與整體協調性高。(7~5)	能透過演出大概表達想傳達之意涵。(4~3)	能部分表達演出之內容。 (2~0)
呈現內容的創意性 10 (時間、空間、質感、身體 11 個部位的統合、意念構想)	將自身想法巧妙的與上課元素做結合。 (10~8)	能妥善運用或適時地呈現上課所學習之元素。 (7~5)	能熟悉地運用上課所學習之元素並溶入在演出中。(4~3)	能在演出中基本的運用上課所學習之元素。(2~0)
小組團隊合作情形 10 (彼此討論、互動與關係呈現)	每一位小組成員積極貢獻與參與，演出中互動良好。 (10~8)	多數小組成員參與分工並彼此合作完成演出，並且在演出中能相互搭配。(7~5)	每一位小組成員均參與分工但不能彼此合作，一起協助完成演出。(4~3)	部分小組成員參與分工但不能彼此合作完成演出，演出中互動消極。 (2~0)
時間控制 10 (8~12 分鐘內)以及音樂、服裝、道具、舞台之搭配與運用	充分運用時間，並在時間內完成演出。其他素材之搭配讓演出更為加分。(10~8)	時間控制得宜，但超出時間一分鐘完成演出。用心地將其他素材運用至演出中。 (7~5)	時間控制尚可，但不足 8 分鐘或超出時間兩分鐘內完成演出。將其他素材適時應用在演出中。(4~3)	時間控制不當，但超出時間兩分鐘以上完成演出。其他素材之運用可再增加。 (2~0)

### 七、學生整體意見與回饋（整體活動滿意度、文字意見回饋等）

課程方面（擷取自三創期中意見回饋與期末學習單）

- 我很喜歡截斷式舞蹈元素那堂課，因為我在做出連貫動作時常要很快速的反應，邊想下一步要做什麼，但如果是截斷的動作我能思考的時間比較多，能做出的變化也比較多。
- 喜歡上課的實戰練習，即興都是每個人的風格，每個人不同的東西結合起來非常的有趣也好玩。
- 喜歡老師課堂播放的兩部登峰造極的舞蹈影片，可以聚焦現代舞的所有特性：純粹的藝術、專注的探索、身體表意的開發、各關係與元素的交融！太棒了非常感動！

- 喜歡讓身體自由展現的部分，課堂自由發揮的程度大，如用身體寫自己的名字、自由地移動擺動身體、用舞蹈表達身體的感受、即興創作等，做自己又能跟他人學習。
- 和同學的互動很酷，因為可以互相進行肢體互動，與平常的課程很不一樣。
- 很欣賞老師引導的討論方式，沒有正確答案的對話，每一個人都有屬於自己的詮釋和表達。
- 老師上課會帶領我們暖身，從一開始很不會舞動，到現在已經可以慢慢融入和享受。
- 靜心調息階段以及每堂課最開始的呼吸跟拉伸，是我最喜歡的，因為這讓一個禮拜沒有伸展的僵硬身體，得到很棒的舒展與減壓，而且頭腦可以專注在當下又放鬆。
- 我喜歡老師每堂課都有時間看每個同學的舞蹈。
- 身和心可以有有意識的系統化學習很棒。

#### 講座方面（擷取講座心得）

- 透過腳譜的操作讓我有點重啟了塵封已久的節奏感，也讓我感受到原住民傳統文化帶來的生命力展現。
- 我覺得講師非常用心的想要帶領我們好好認識身體認識腳譜，不過需要長時間的練習才能見效
- 我很喜歡這次講座的主題安排，不論是教學內容或是上課氛圍都非常放鬆，這種大家一起相聚學習認識身體的潛能真的很有趣。
- 腳譜實作這個體驗非常特別，以前從來沒有接觸過這類的舞蹈形式，一開始也看不懂腳譜的記譜方式，經由講師的解說後實作，發現是一個很不一樣的舞蹈，它的重心是放在下半身，沒有手部動作，要和地面做連結，同時也要配合呼吸律動，當我完整的跳完後感到滿滿的成就感，很喜歡這個活動。
- 藉由腳譜實作讓我更認識原住民腳譜的文化，並沒有我想像中的複雜，其實非常的新奇有趣，同時也經由呼吸練習更了解自己的身體空間，我會將在這次講座中所學習到的事物應用到日常生活中，期待老師還能邀請更多講師帶來精彩的講座。
- 此次的講座帶給我的是一種平常我幾乎不會去接觸的領域，透過學校的課程參與讓我體會到這個活動本身比想像中有趣，也改變了一些原本對傳統文化既有的想法。
- 我在這的過程中察覺到，原來我是有辦法在練習後完全跟上節拍的，尤其是最後老師讓我們分成兩組互相表演觀摩時，我能完全地做出腳譜而且完全沒有出錯，我覺得很是開心，而且得到多成就感。

## 八、檢討與建議

#### 課程方面（擷取自三創期中意見回饋與期末學習單）

- 希望可以再讓我們多跳一點。
- 希望有更多的外師，上一次的腳譜講座學到超多新東西！不過老師現在的課程，就已經讓自己學到很多了！
- 想看老師編舞，覺得課堂即興做出來的東西還可以更好。

#### 講座方面（擷取講座心得）

- 希望織布數字與節奏練習的部分可以再解釋的詳細一些，我其實一開始沒聽懂要怎麼數數字。
- 希望可以縮短織布數字與節奏練習的時間，再把最後的腳譜練習拉長並放慢。
- 也許是時間不夠，原本以為有編腳譜、或小組創作的時間，因為同學都好有想法。
- 好奇有什麼現代、古典、原民音樂適合搭配當天所學的腳譜？之後希望能試試看。
- 希望有多一點時間能聽講師分享更多腳譜與傳統文化的故事，更深入瞭解腳譜與原住民文化！



## 九、與本課程相關成果報導、競賽獲獎或研討會發表

- 108 學年教學實踐研究計畫補助-身心整合之瑜珈教學行動研究
- 109-1 三創計畫補助-瑜珈課程
- 110-2 三創計畫補助-舞蹈藝術欣賞課程
- 111-2 三創計畫補助-太極拳課程
- 109 學年度傑出通識教師頒獎暨教學成果分享座談會
- 111 年深耕計畫彈性薪資獎-舞蹈藝術欣賞課程
- 通識課程影片，請點選連結(體育課程)  
<https://genedu.ndhu.edu.tw/p/412-1076-19938.php?Lang=zh-tw>
- 112-1 三創期末成果有聲簡報  
<https://youtu.be/XOjriA92rMU>

新聞發布日期	新聞標題	新聞網址
2021/12/24	110 年深耕計畫彈性薪資頒獎－東華大學表揚執行計畫績優教師	<a href="https://www.facebook.com/ndhu.page/posts/10158601044738224">https://www.facebook.com/ndhu.page/posts/10158601044738224</a>
2021/12/24	薪火相傳的光芒：東華首度頒發傑出通識教師獎	<a href="https://www.facebook.com/ndhu.page/posts/10158601052553224">https://www.facebook.com/ndhu.page/posts/10158601052553224</a>
2022/05/18	傳統雅樂舞的新對話－東華大學辦理身心中軸動態覺察講座	<a href="https://www.ndhu.edu.tw/p/406-1000-196624,r4956.php?Lang=zh-tw">https://www.ndhu.edu.tw/p/406-1000-196624,r4956.php?Lang=zh-tw</a>
2023/05/03	身心整合講座	<a href="https://reurl.cc/2zMW6X">https://reurl.cc/2zMW6X</a>
2023/05/12	太極書藝講座-文武合一	<a href="https://reurl.cc/nr67Y8">https://reurl.cc/nr67Y8</a>
2023/12/22	東華大學體育中心舉辦瑜珈身心整合講座－結合音療與芳療瑜珈的體育新趨勢	<a href="https://www.facebook.com/100057390440514/posts/848732567049750/?app=fbl">https://www.facebook.com/100057390440514/posts/848732567049750/?app=fbl</a>
2024/04/16	東華體育中心肢體潛能開發講座－融合傳統與創新的身心探索	<a href="https://www.cna.com.tw/postwrite/chi/368125">https://www.cna.com.tw/postwrite/chi/368125</a>

## 東華體育中心肢體潛能開發講座 - 融合傳統與創新的身心探索

最後更新日期: 2024-04-22



**東**華大學體育中心於4月2日舉辦一場肢體潛能開發講座，由陳怡靜老師邀請TAI身體劇場的李偉謙Piya Talaliman擔任講師，融合傳統原住民族樂舞與現代肢體舞蹈，以「腳譜」為核心主題，透過「律動」來轉化「身體」應變當下的處境，以找尋一種自然的和諧平衡。



講座引言



體育中心肢體潛能開發講座大合照

身為原住民族舞者的李偉謙老師強調，每個人都能創造自己獨一無二的腳譜，腳譜會隨著個人的生長背景、身體狀況和性格想法而有所變化。透過實作練習，學員能夠更加認識自己，透過分組的觀摩，也能看見欣賞彼此的差異。講座不僅包括呼吸與律動練習，還有織布數字與節奏練習，透過這些舞蹈活動，學員必須學習在持續的動態中，維持專注與平衡，可謂一種「動態靜心」，進而讓內心的煩躁，得以舒緩與釋放，不僅能促進身心健康，同時也有助於肢體的探索和潛能的開發。

交流分享的過程中，有學員表示，對織布數字轉化為腳譜節奏的部分，印象深刻且深感讚嘆。講座尾聲，李講師提到腳譜除了肢體訓練外，也可用於表演創作，並分享有關腳譜的演出資訊，啟發在場學員。此講座以原住民族傳統樂舞與現代肢體融合的方式，打開學員對於肢體開發的新視野，並帶來多元文化的體驗，感謝東華教學卓越中心與教育部適應體育計畫，對講座活動的支持。



呼吸練習



## 十、活動精彩剪影



排隊移動：連續與切斷



時間變化與呼吸



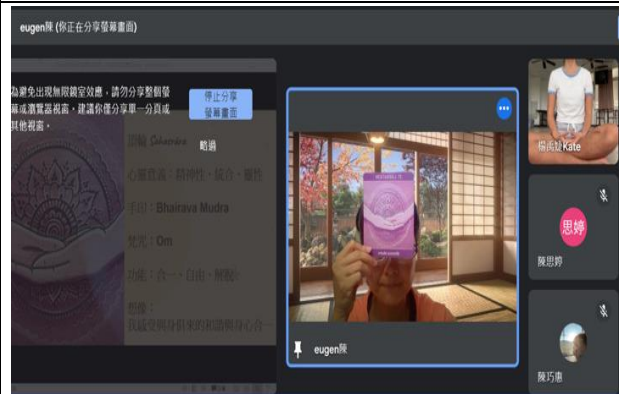
雙人支撐示範



認識身體小表演：進場、定格、出場



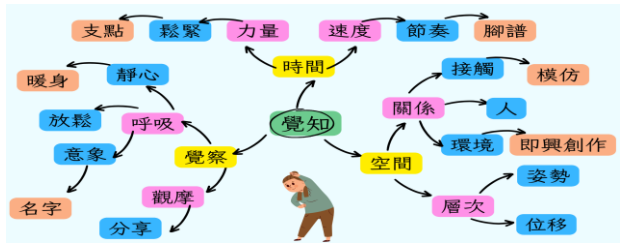
線上分組討論



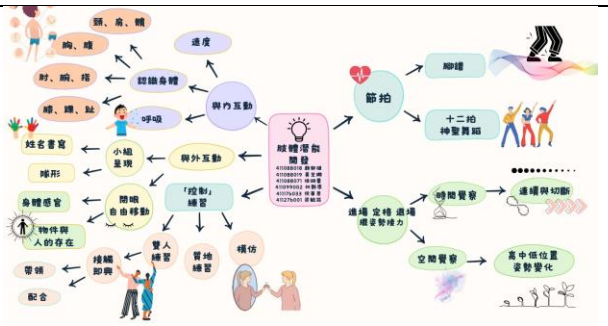
線上牌卡教學



線上創作影片欣賞



期末心智圖 A 組



期末心智圖 B 組



期末實體與影像展演 A 組



期末實體與影像展演 B 組



期末實體呈現 C 組



期末實體呈現 D 組

附件一

活動紀錄表

活動主題	肢體潛能開發與腳譜訓練
活動時間	113 年 04 月 02 日 16 時 10 分 至 18 時 00 分
活動地點	體育中心舞蹈教室
主講人	李偉雄 Piya Talaliman
參與人數	43 人
活動內容	<p>● <b>講座簡介</b></p> <p>腳譜，是一種轉化身體質地跟應變身體當下的途徑。在不同訓練下的身體流動是相異的，當身體裡面有許多成為動作的途徑時，一個動作就可以有好幾種的方式存在。如何運用慣性的律動跟腳譜達到一種平衡，是一條持續探索的可能。不同的視角有不同的理解方式，當自我身體習慣的律動放在他者身上會產生什麼樣的質變，會不會長出另一種身體語彙？</p> <p>操作腳譜前的律動及呼吸，就像是身體在成為一種型態或狀態之前，將自我身體重新歸零及循環的一個過程。並在接下來腳譜的實作中去看見彼此的差異性，這個差異性代表個人在過程中，有選擇自我可以成為什麼樣的個體。</p> <p>● <b>講者簡介</b></p> <p>李偉雄（Piya Talaliman）是屏東縣來義鄉排灣族人，畢業於國立台灣體育運動大學舞蹈學系，專攻現代舞。自 2019 年加入 TAI 身體劇場以來，他參與多部舞台作品，包括《赤土》、《道隱》、《深林》、《月球上的織流》、《久酒之鄉》、《開始盜夢》、《2057：35 年後的活存演習》、《消身匿跡》、《火車時刻表》、《走光的身體》、《橋下那個跳舞》以及《水路》等。他於 2022 年與印尼編舞家 Eko Supriyanto 合作，在 TIFA 台灣國際藝術節演出作品《AriAri》。他也是 2023 年 LGI First Nations Residency 駐村計畫的共創藝術家，以及 2022 至 2024 年 Gapu Ngupan 台灣、澳洲原住民族表演藝術國際夥伴計畫的參與藝術家。</p> <p>李偉雄編創的作品《變形記-關係的界線》於 2023 年 Pulima 表演創作徵件競賽中獲得優選獎。</p> <p>李偉雄在教學方面有豐富經驗，曾擔任東華大學原住民族樂藝學程表演進階課程的助教，以及原舞者樂舞文化教學工作坊種子教師暨青年人才研習營講師。此外，他也是街頭靈魂舞蹈教室當代舞課程的教師。除了教學，他也舉辦多場腳譜工作坊，包括太魯閣族樂舞研習腳譜工作坊、台北藝術大學腳譜交流工作坊、樹林跳腳譜工作坊以及 Camping Asia 腳譜工作坊，致力於舞蹈藝術的推廣與教育。</p>

## ● 活動進行方式與內容

這堂課程以原住民傳統編舞方式——腳譜為主題，旨在向學員介紹其基礎知識和技巧。

### 1. 課程引言與介紹

首先，講者簡介紹課程的結構，包括腳譜舞蹈的發展歷程以及呼吸律動對舞蹈的重要性。

### 2. 呼吸與律動練習

接著，呼吸及律動練習環節深入帶領同學探討腳譜基礎呼吸及律動的理論和實踐，讓學員更加了解其在舞蹈中的應用。

### 3. 織布數字與節奏練習

接下來講者將帶領同學進行織布數字與節奏的練習，這是腳譜舞蹈中另一個重要的元素。透過理解並實際練習織布數字與節奏，學員能夠更好地掌握腳譜舞蹈的節奏感和動作技巧。在進行完一系列練習後，有 10 分鐘的休息時間，以便恢復體力和專注力。

### 4. 腳譜實作

透過實作，學員實際應用他們所學到的技巧，進行一至八號腳譜的實作，並進行腳譜組合練習，學員得以統整今天上課所學並加強創作能力。

### 5. 講座總結與心得分享

最後，總結課程內容並與學員進行分享和問答，讓每個人都有機會分享他們的學習心得和感想。透過這樣的課程安排，提供一個全面而豐富的學習體驗，讓學員更深入地了解和掌握腳譜舞蹈的技巧和精髓。

## ● 講座重點與預期助益

### 1. 身心連結

參與者將在講座中學習如何運用慣性的律動與腳譜達到一種平衡，並透過操作腳譜前的律動及呼吸調節，使內在的煩躁得以重新歸零並達到平靜，為接下來的舞蹈做準備。

### 2. 自我認識

李偉雄老師強調每個人都有屬於自己獨一無二的腳譜，腳譜會隨著個人的生長背景、身體和性格而有所變化。透過實作練習，參與者將能夠更認識自己並且看見彼此的差異性。

### 3. 多元文化體驗與學習

腳譜講座不僅包括呼吸與律動練習，還有織布數字與節奏練習，透過這些活動，學員更能夠認識原住民族樂舞的獨特魅力。這場講座不僅有助於個

	<p>人的成長與發展，更能夠將身心整合的理念應用到日常生活中，提升身心健康，探索身體潛能的可能性。</p>
<p>活動回饋 與 成效</p>	<p>● <b>意見與回饋</b></p> <p>許多學員表示，這次活動對他們的身心都帶來了實際的助益。他們不僅學到新技能，還重新認識到了自己身體的潛能，有些人甚至表示，這次體驗改變了他們對於身體和文化的看法，讓他們更加尊重和欣賞不同的傳統技能和文化。</p> <p><b>1. 同學將此次課程與過往經驗做連結</b></p> <p>對於有劇場表演經驗的學員，他們將自己的經驗與此次腳譜講座體驗做比較，發現有些經驗極為相似，但很多東西是透過此次講座才察覺到的，像是同學發現往前踏與往後踏所產生的韻律不盡相同，伸展的肌肉也不同。有曾加入院上舞團的原民院學生歡喜地說直到這次講座，透過講者以數字和符號化的方式講解，他才終於擺脫僵硬的身體，終於知道如何整合呼吸和動作。講者所說的「是日常、貼地且放鬆的」幫助同學接地氣，改善在生活中容易因緊張，不自覺屏住呼吸，或繃緊全身的習慣。</p> <p><b>2. 呼吸練習的回饋與感受</b></p> <p>學員特別提到呼吸練習，隨著有意識地吸吐氣，幫助他們感受身體重新歸零的狀態，讓他們認識到純粹又活力的自己。</p> <p><b>3. 個體差異性的覺察</b></p> <p>有些同學特別以老師所說的「每個人做出的腳譜都有可能不同」做對比，發現老師及部分同學做的第3腳譜與第4腳譜很有氣勢，重心較低、，像是戰士的感覺；而學員在老師還未示範時，重心較高，而且相較之下踏步聲微弱，這樣的觀察也是這次講座的新覺察。</p> <p><b>4. 同學面臨的新挑戰</b></p> <p>講座中參與者遇到最多挑戰的部分是腳譜實作，有的參與者發現自己的呼吸節奏沒有分配好，例如：一開始的呼吸很淺很快，沒辦法配合講師的速度；平常都是用手打節奏，不太會用腳去算拍子，所造成的拍子踩錯的問題；過度依賴某一邊的重心，踩出一步之後很難順利跨到下一步。儘管練習時遇到一些挑戰，透過不斷的練習和嘗試，參與者逐漸掌握了不同腳譜之間的轉換技巧，並發現了自己肢體協調能力的提升。同學表示整堂講座帶引他們開發新領域且是有趣的體驗。</p> <p><b>5. 創新思考</b></p> <p>這次的講座啟發同學去思考如何把現代、古典、原民音樂搭配當天所學的腳譜？同學也很好奇不同的創作者是以何種想法，才能夠堅持到現在去創作，說到自己很喜歡創作者散發出一種氛圍「一種自由卻又不失真的靈魂重量。」</p>

## 6. 自我覺察

透過腳譜，同學也發現到自己閱讀的腳譜和同學跳出的內容不同，發覺每個人在這個世界上，都是獨一無二般，而學員們藉由此次講座更認識自己與他人，最後也反思自己平常的生活很忙碌，很少有時間可以這樣覺察自己、讓身心真正的放鬆，而今天的講座讓他學會靜下心來、放下平日煩心的事。

學員對於這次活動給予非常正面的回饋，他們不僅學到了新的技能，還重新認識自己身體和文化的價值和意義。同時，他們也希望在未來的活動中能有更多像這樣多元的互動交流機會，以深化彼此的理解和體驗。

### ● 其他

講座新聞稿：<https://www.cna.com.tw/postwrite/chi/368125>

## 活動剪影



講座引言



簡報介紹



呼吸練習



分組呈現





織布數字與節奏關係講解



腳譜律動練習



大合照

# 肢體開發 X 腳譜訓練

適應體育講座

李偉雄

Piya Talaliman

- TAI身體劇場舞者
- TIFA台灣國際藝術節與印尼編舞家合作演出《AriAri》
- LGI 澳洲駐村共創藝術家
- Gapu Ngupan 藝術家
- 編創作品《變形記-關係的界線》榮獲Pulima優選獎
- 原舞者-樂舞文化教學講師
- 街頭靈魂舞蹈教室教師



## 一趟探索身心語彙的旅程

透過肢體開發及腳譜訓練，我們將探索身體的多樣性與可能性。

在這趟旅程中隨著律動與呼吸，我們將身心重新歸零，並運用腳譜轉化身體質地與理解身體不同的流動方式，進而看見彼此的差異性，分享彼此的感受。



4/2 16:10~18:00  
地點:體育中心舞蹈教室



主辦單位: 體育中心、教學卓越中心、體育署適應體育發展中心

### 附件三 課後學習單

學號：

姓名：

日期：

同學你好，上完整學期的課程，請仔細回想課程內容與你的感受，選擇一堂你印象最深刻的主題課程，並詳細如實作答以下問題！

一、課程主題名字是：

二、請描述當周課程的活動流程：

三、過程中有何身心感受與覺察？

四、課堂中同學分享的心得有哪些？

五、你覺得印象最深刻的部分是？

六、是否有其他想法或建議？

**創作塗鴉區：**本次的課程會讓你聯想到的是----- (可自行延伸紙張空間)

## 附件四 講座心得

學號：

姓名：

各位同學好：請用文字訴說本次講座課程的心得與感想！

1. 最令你印象深刻的部分？收穫是？
2. 哪個部份是你覺得困難的？為什麼？
3. 有何身心覺察？或學習心得？
4. 是否有建議或問題？
5. 請寫下你對於此次講座的其他想法或建議？  
EX:有些甚麼收穫？對日常生活有何影響或啟發？