

國立東華大學教學卓越中心
113-2IDEAS 教學課程計畫成果報告書

計畫主持人：陳怡靜
單位：體育中心

目錄

壹、113-2 期末成果報告確認-----	2
貳、執行成果總報告 -----	3
參、活動紀錄表與精采剪影 -----	11
肆、附件 -----	17
附件一、講座海報 -----	17
附件二、課後學習單 -----	18
附件三、講座心得 -----	19
附件四、AI 講座參與紀錄 -----	20

壹、113-2 期末成果報告確認

國立東華大學-IDEAS 教學課程計畫

課程/學程名稱：肢體潛能開發		
授課教師：陳怡靜		
服務單位：體育中心/老師		
班級人數: 40-45 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

- 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、執行成果總報告

IDEAS 教學課程計畫 素養導向/AI 應用/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，最終希望透過以上一系列 IDEAS 計畫的課程設計，能讓學生達到「自主行動」、「溝通互動」與「社會參與」的目標。

I(Innovation)(創新):

- 1、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。

D(Design) (設計):

- 1、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。
- 2、以期中小組心智圖與期末團體呈現方式來評量，在同儕互動合作中，學生能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。

E(Explore /Experience) (探索/體驗):

- 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，透過動態的歷程，來引導學生當下感受身心。實際的操作中，以一種遊戲探索的友善氛圍，來帶領學生展現肢體，課程中也設計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，試圖加強學生對於自身經驗的表達與統整能力。

A(AI 科技)

- 1、本課程基於多年開設後的檢討，預增加現場與影像兩種方式的成果發表，於期末運用實際劇場排練創作的流程步驟，讓學生分組分工，互相協助劇場幕前與幕後之工作，例如:舞台、燈光、服裝、道具、音樂、剪輯、錄影等應用，以鼓勵學生結合「影音科技」效果，並促進團隊之間的合作。
- 2、製作精緻影片，放在 E 學苑中，提供同學複習教過的主題，並反思自我肢體的表現。

S(Skills)(技能):

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「創意舞動：融合傳統與現代的肢體」，給予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，並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。

二、課程/學程相關學用趨勢分析

肢體語言是一種不同於文字語言的藝術形式。本課程以創新的體育教學素養為核心，從「肢體、時間、

空間、力量與關係」五大元素出發，帶領學生透過動態的探索歷程，親身體驗實際情境中的肢體互動，進而引發創新思維與合作性的肢體創作能力。

為了提供學生更完整的肢體開發經驗，課程設計融合「認知、態度與技能」三個層面，有效提升學習者對舞蹈、體育、表演藝術及跨領域美學的學習動機與潛能發展。

在教學活動上，特別於五月邀請東部原住民舞蹈講師，結合傳統舞蹈與現代舞蹈的創作理念，舉辦一場跨領域入課程講座，促進在地產業合作，並實踐學生在校所學的專業知識，帶給學生多元的肢體表達與探索經驗。

與傳統體育課程相比，本課程更強調身心的覺察與探索、同儕間的溝通互動、團隊協作，以及對環境的感知與回應。透過情境化與脈絡化的教學設計，全面提升學生的感受力、創造力、想像力、行動力與表現力。

課程規劃為一系列實作性的通識課程，內容具有連貫性，並會根據學生的身體素質與學習進度適時調整。課堂中的「接觸即興」與「分組報告」，能夠培養學生「自主行動、人際互動」的能力。「期末展演」與「團體討論」則有助於發展「溝通互動、團體合作」的能力。而透過「跨域講座」，學生可培育其「社會參與」的能力。

三、整體活動執行成果效益

主要教學法	課程大綱		學習質/量化成果	對應UCAN能力
	學習主題	執行過程		
體驗教學 SBL 教學	肢體元素(時間、空間)	<ul style="list-style-type: none"> 親身體驗肢體活動的樂趣與創意(自由與覺察) 教導呼吸律動、伸展肢體與暖身準備的重要性 引導學生姿勢變化與身心感受 肢體與空間、時間的對話。 	產出六組小組呈現影片。	<ul style="list-style-type: none"> ■溝通表達 ■持續學習 ■創新
	肢體元素(力量、關係)	<ul style="list-style-type: none"> 各種主題式引導，讓學生做中學，並在做後立即反思與討論。 肢體流動與力量對話，各種人數的互動關係與變化 集體接力流動與接觸即興創作 與學生討論不同主題中的實作困境與身心感受 	產出數個課程紀錄影片，放置E學院。	
入課講座 課堂討論	創意舞動講座(林紫妍)	<ul style="list-style-type: none"> 認識與體驗原住民舞和現代舞的肢體 舞蹈治療的理念與運用 學習接納多元藝術文化與創作的不同面貌，並與業師講者對話。 教導編舞創意和技術，並與學生討論如何用肢體來創作 引導學生身心覺察、創意表達和即興 	總共41人參加，產出41份心得。	<ul style="list-style-type: none"> ■團隊合作 ■問題解決 ■創新

		舞動		
PBL 教學 TBL 教學	期中報告	<ul style="list-style-type: none"> 如何將各週所體驗之肢體經驗，以主題系統之方式加以整合，發現彼此之間之脈絡與關係，以培養共同解決問題之能力 產出小組之心智圖，作為期末創編之素材。 小組之間根據製作之心智圖，相互討論、評析與發表。 	產出六組小組心智圖。	<ul style="list-style-type: none"> ■團隊合作 ■問題解決 ■溝通表達 ■工作責任及紀律 ■創新 ■科技應用
	期末展演	<ul style="list-style-type: none"> 運用實際劇場排練創作的流程步驟，讓學生分組分工，互相協助劇場幕前與幕後之工作，例如：舞台、燈光、服裝、道具、音樂、剪輯、錄影等應用 鼓勵學生結合「影音科技」效果，並促進團隊之間的合作。 期末分組展演與交流，彼此相互評論與欣賞。 	產出六組小組表演創作作品。	

四、多元評量尺規

成績評量方式

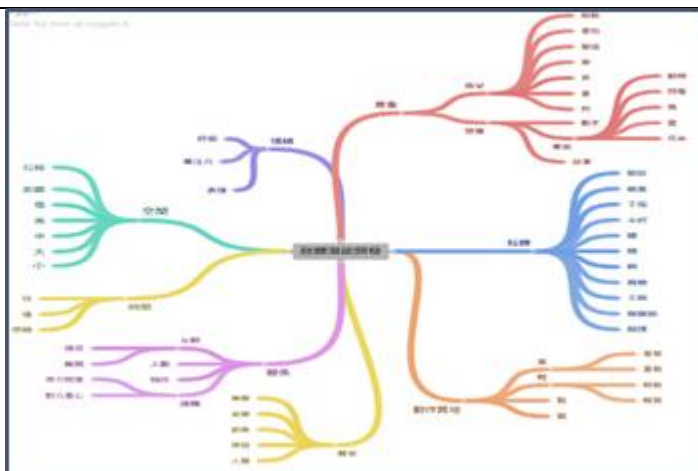
在進行教學中，教師與學生的關係是互動的，評量學生行為的改善應著重學習歷程或認知改變。傳統靜態評量基本假設認為學生能力是固定不變的，所以評量的只是學生目前的能力表現，而動態評量主張學生的認知可透過與環境互動而提升，故評量所要評量的是學生經由互動後，可能發展的學習潛能。故本課程的演變歷程是依當時的情境、學生認知和環境互動而發展出來的，採用動態評量，並經由互動後採取多元式評量：

1. 平常上課行為態度表現（發表討論、努力、出缺席），占總成績 30%

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則不予以評量之評量規則，學生若期中真有狀況，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%

(1) 小組報告：包含期中創意心智圖製作（如下圖）



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

五、學生整體意見與回饋（整體活動滿意度、文字意見回饋等）

(擷取自講座心得、IDEAS 期中意見回饋)

- 在跳舞的過程中，原先存在的壓力隨著舞步一點一滴釋放，取而代之的是純粹的快樂，我深刻體會到：「舞蹈，正是一種療癒的過程」。
- 我認為這樣的課程形式非常珍貴，不僅內容新穎，而且深具啟發性。它突破了傳統課程的侷限，讓我們有機會從文化、自然與身體的角度重新思考「舞蹈」的意義。
- 很開心老師有請業界講師來分享不同類型的舞蹈，我了解到原來不用配音樂就能舞動。
- 講座不僅豐富了我對原住民文化與舞蹈的認識，也讓我領悟到舞蹈是一種與天地萬物共鳴的語言。從舞蹈中可認識文化和認識自己。
- 印象最深刻的是，原來生活中的各種活動與現象，例如種田，水，土這些元素等，都能作為舞蹈。
- 「傳統舞」與「現代舞」，「古典舞」與「原住民舞」交融後所激盪出的美學張力，深深打動了我，也顛覆了我過去對舞蹈分類的想像
- 這次的講座促使我反思，在生活中應該放慢腳步，更多與環境互動、與身體對話，找回生活的節奏與本質。
- 講座不只讓我學會舞蹈技巧，更讓我體驗到文化的深度與多元性。在同時提醒了我，台灣的多元文化是我們的寶藏，值得我們用心去認識、尊重與珍惜。
- 講座不只讓我對編舞有了全新的想像，也讓我重新思考「舞蹈」與「文化」、「身體」與「自然」之間的關係。這是一場打開感官與心靈的旅程，也是一段難忘的學習經驗。

【量化意見】

- 舉辦肢體開發創意編舞講座，參與人數共 41 人，邀請講師林紫妍（Dungi Kacaw）老師，強化了學生對肢體語的連結，學生反應皆正向且良好。
- 共有 98% 的學生順利完成課堂創作，作品形式多元，展現其對肢體語彙與情感表達的理解與掌握，學習成效明顯。
- 根據「IDEAS」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 4.2，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「IDEAS」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 4.6，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「IDEAS」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 4.5，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「IDEAS」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 4.5，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「IDEAS」期中教學意見回饋分析表，在學生自我學習評量（含創新、設計、體驗/探索、AI 應用與能力）方面，在「創新」項目方面，99% 的同學表示課程能使他們能夠有效融合學到的知識與想法，創造新的概念；「設計」項目方面，99% 的同學表示課程讓他們能運用不同的設計工具與方法，清楚傳達想法與概念；「體驗/探索」項目方面，99% 的同學表示課程讓他們能夠將不同領域的知識與經驗，應用於課堂學習與生活中；「AI 應用」項目方面，79.3% 的同學表示課程讓他們能判斷 AI 生成資訊的準確性與適用性，並加以修正再應用；「技能」項目方面，99.9% 的同學表示課程讓他們變得更有團隊溝通與合作能力，能有效協作並共同完成目標。

六、檢討與建議

（擷取自講座心得、IDEAS 期中意見回饋）

當前困難/問題	未來改善/精進
<ol style="list-style-type: none"> 1. 講座時間有限，活動略顯緊湊 2. 未提前告知同學講座要準備的事項（如服裝） 3. 要如何將 AI 工具作為肢體開發的輔助教學。 4. 學生希望增加戶外課程 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 精簡流程，事前分配好每段時間，部分介紹可轉為課前任務，課中以實作為主。 2. 課前明確公告課程內容與需準備物品，如建議穿著等。 3. 鼓勵學生課後使用 AI 工具（如 ChatGPT）練習回顧課堂內容或整理自己的創作發想。 4. 未來可加入自然環境與身體互動關係的感知探索，延伸肢體的想像。

- 課後可以增加一些學習的影片或傑出的表演，放入 E 學院，讓我們多些觀摩學習。
- 早一些跟我們說會有互動的元素，不然我們以為只是聽講座，所以穿著的服裝不是很合適。
- 一起跳的時間可以增長，因為實際讓大家一起做動作很有趣，但整體來說是我體驗過最棒的講座！
- 兩個小時的課程玩的有點不盡興～太快就結束了希望有機會能有更多時間與老師互動。
- 我會建議講師一開始就將我們分成小組，讓討論與創作的時間更充裕，學生也比較不會因時間緊迫而慌張。這樣的安排會讓活動流程更順利，表現也會更完整。

七、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
- 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
<https://www.facebook.com/ndhu.page/posts/10158601044738224>
- 109 學年度傑出通識教師頒獎暨教學成果分享座談會
薪火相傳的光芒：東華首度頒發傑出通識教師獎
<https://www.facebook.com/ndhu.page/posts/10158601052553224>
- 111 年深耕計畫彈性薪資獎-舞蹈藝術欣賞課程
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
<https://www.ndhu.edu.tw/p/406-1000-196624,r4956.php?Lang=zh-tw>
- 身心整合講座
<https://reurl.cc/2zMW6X>
- 太極書藝講座-文武合一：
<https://reurl.cc/nr67Y8>
- 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>
- 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
<https://www.facebook.com/100057390440514/posts/848732567049750/?app=fbl>
- 瑜珈課程期末成果有聲簡報
<https://youtu.be/XOjriA92rMU>
- 東華大學體育中心舉辦肢體潛能開發講座—融合傳統與創新的身心探索
<https://www.ndhu.edu.tw/p/404-1000-222917.php?Lang=zh-tw>
- 東華大學體育中心舉辦瑜珈筋膜球療癒講座—釋放身心壓力
<https://www.ndhu.edu.tw/p/404-1000-230444.php?Lang=zh-tw>

新聞發布日期	新聞標題	新聞網址
2025/05/07	創意編舞講座-傳統與現代融合的肢體探索	https://www.ndhu.edu.tw/p/406-1000-240929,r5927.php?Lang=zh-tw
2025/05/07	傳統與現代交織 東華大學舉辦創意編舞講座探索肢體之美	<p>yes 新聞 https://www.yesmedia.com.tw/?p=124903</p> <p>蕃新聞 https://n.yam.com/Article/20250507447638</p> <p>觀傳媒 https://www.watchmedia01.com/archives/403245</p> <p>享新聞 https://i-news.com.tw/2025/05/201406/</p> <p>福爾摩沙 https://formosalive.com/archives/143906</p> <p>奧丁丁 https://news.owlting.com/articles/1010309</p> <p>商傳媒 https://sunmedia.tw/news/collaborative/SjPLOCKVCmOMWNZC8Ajui0z8PJ05rZgMz7apeDrT9i9MxGeGpEsSBxCqnClqLgn</p> <p>台灣線報 https://twline365.com/2025/05/802338/</p> <p>旅食樂 https://playnews.news/archives/401014</p> <p>鳴新聞 https://www.minews.com.tw/%e5%82%b3%e7%b5%b1%e8%88%87%e7%8f%be%e4%bb%a3%e4%ba%a4%e7%b9%94%e3%80%80%e6%9d%b1%e8%8f%af%e5%a4%a7%e5%ad%b8%e8%88%89%e8%be%a6%e5%89%b5%e6%84%8f%e7%b7%a8%e%88%9e%e8%ac%9b%e5%ba%a7%e6%8e%a2%e7%b4%a2/</p> <p>屏東時報 https://pingtungtimes.com.tw/?p=321068</p>

創意編舞講座-傳統與現代融合的肢體探索

最後更新日期: 2025-05-07



國立東華大學體育中心於5月1日舉辦「肢體開發創意編舞」講座，由肢體潛能開發課程教師陳怡靜，邀請阿美族Dungi Kacaw擔任講師，融合原住民樂舞與自然意象，帶領學員從身體出發，探索肢體表達的多元可能。

講座中，講師以阿美族的傳統舞蹈為基礎，延伸至現代舞的即興創作，透過風、水、火、土等自然元素的象徵，邀請學員以身體舞動來回應音樂旋律，讓動作成為與大自然對話的橋樑。學員們嘗試用不同的踏步節奏與呼吸律動，詮釋大地的厚實感與風的流動特性，並在肢體探索過程中，不斷體會時間的速度、空間的高低遠近、與力量之強弱的變化，身體實境地感受各種美的展現。此外講師也教導阿美族傳統群舞的基本動作，並讓學員透過團體創作來分組呈現，以相互觀摩的方式，感受群體共舞的凝聚力與文化精神。

講座中不僅有舞蹈技巧的分享，也有即興創作的部分，更強調「舞蹈是一種感受自然、表達內在的方式」，在律動中找尋個人與自然之間的連結。有學員表示，這場講座讓人跳脫以往對舞蹈的印象，感受到舞蹈是生活中，人與人交流的重要活動，也是人與大自然連結的實踐方式。感謝東華教學卓越中心計畫的支持，讓學員在喜悅的氛圍中，體會肢體律動之美。



引言



簡報介紹傳統舞蹈



水與土的意象表現



自然意象舞動



分組呈現



群舞樂奏

資料來源: <https://www.ndhu.edu.tw/p/406-1000-240929,r4956.php?Lang=zh-tw>

福爾摩沙 新聞聯播 Formosa Live

地方 生活 政治 國際 美天電視 專欄 影音

地方 > 傳統與現代交織 東華大學舉辦創意編舞講座探索肢體之美

地方

傳統與現代交織 東華大學舉辦創意編舞講座探索肢體之美

【本報記者】2025年5月7日



自然意象舞動。圖/國立東華大學

【記者/溫雅君】國立東華大學體育中心於5月1日舉辦「肢體開發創意編舞」講座，邀請阿美族舞者Dungi Kacaw擔任主講，帶領學員融合原住民樂舞與自然意象，進行一場跨越傳統與現代的肢體探索旅程。本次活動由肢體潛能開發課程教師陳怡靜老師籌劃，透過實作與即興創作，引導學員重新認識舞蹈與身體表達的多元可能。



簡報介紹傳統舞蹈。圖/國立東華大學

講座以阿美族傳統舞蹈為基礎，結合現代舞的即興創作技巧，講師引導學員透過風、水、火、土四大自然元素，轉化為身體動作的靈感來源。學員在音樂旋律中，透過踏步、呼吸與肢體延伸，表現風的輕盈、水的流動、火的爆發與土地的厚重，感受時間、空間與力量變化下的動態美學。



分組呈現。圖/國立東華大學

除了個人創作，講師也帶領學員學習阿美族傳統群舞的基本動作，並進行分組創作與呈現，藉由互相觀摩與交流，體會群體共舞的凝聚力與文化意涵。講座現場氣氛熱烈，學員們在自由律動與團體互動中，逐步建立對身體表現的自信與敏銳度。

「舞蹈不只是技巧的展現，更是一種感受自然、表達內在的方式。」講師Dungi Kacaw表示，舞蹈是一種與天地共鳴、與人共舞的藝術，而每個人的身體都能成為創作的媒介。多位學員也分享，這場講座讓他們重新認識舞蹈，不再局限於形式，而是作為生活與情感交流的一部分。



大合照。圖/國立東華大學

本次活動由東華教學卓越中心計畫支持，讓參與者在富有文化與創意的氛圍中，深刻體驗肢體律動之美，開啟身體表達與藝術創作的視野。

資料來源: <https://formosalive.com/archives/143906>

相關報導:

- yes新聞
<https://www.yesmedia.com.tw/?p=124903>
- 蕃新聞
<https://n.yam.com/Article/20250507447638>
- 觀傳媒
<https://www.watchmedia01.com/archives/403245>
- 享新聞
<https://i-news.com.tw/2025/05/201406/>
- 奧丁丁
<https://news.owlting.com/articles/1010309>
- 商傳媒
<https://sunmedia.tw/news/collaborative/SjPloekVCmOMWNZC8Ajuioz8PJ05rZgMz7apeDrT9i9MxGeGpEsSBxCqnClqLgn>
- 台灣綠報
<https://twline365.com/2025/05/802338/>
- 旅食樂
<https://playnews.news/archives/401014>
- 鳴新聞
<https://www.minews.com.tw/%e5%82%b3%e7%b5%b1%e8%88%87%e7%8f%be%e4%bb%a3%e4%ba%a4%e7%b9%94%e3%80%80%e6%9d%b1%e8%8f%af%e5%a4%a7%e5%ad%b8%e8%88%89%e8%be%a6%e5%89%b5%e6%84%8f%e7%b7%a8%e8%88%9e%e8%ac%9b%e5%ba%a7%e6%8e%a2%e7%b4%a2/>
- 屏東時報
<https://pingtungtimes.com.tw/?p=321068>

叁、活動紀錄表與精采剪影

活動主題	創意舞動：融合傳統與現代的編舞體驗
活動日期	114 年 05 月 01 日 14 時 10 分 至 16 時 00 分
活動地點	體育中心舞蹈教室
演講者	林紫妍 (Dungi Kacaw)
參與人數	41 人
活動內容	<p>● 講座簡介</p> <p>編舞，是一場將內心創意轉化為動作語言的旅程。身體的創作透過「時間、空間與力量」這三大核心元素，感受著快與慢、大與小、輕與重的融合，並透過微風輕輕吹拂、溫暖的火苗跳躍等自然情境，引領參與者感受身體與環境的共鳴，進一步體會自然律動的流動感。從對環境感知的律動出發，接著融入傳統原住民樂舞的精神，進而跨界融合現代即興舞蹈的自由與多元，讓每位參與者皆能透過舞動深入自我，感受內心情感的流露。透過編舞與舞動，實踐創意並表達獨特生命感動的機會，發掘屬於自身獨特的舞蹈語彙，讓內在的聲音透過舞動自由綻放！</p> <p>● 講者簡介</p> <p>林紫妍 (Dungi Kacaw) 是阿美族人，目前擔任平和國中、月眉國小、平和國小、萬榮明利國小原住民社團舞蹈教師，擁有豐富的舞蹈教學與編創經驗。過去曾參與國內外各項舞蹈演出與比賽，於 2002 年阿美才藝公主選拔獲勝，並在多個國際舞台展現原住民文化觀光及舞蹈演出。</p> <p>林紫妍精通多元體適能與舞蹈教學，包括 iParty 有氧舞蹈、Zumba、皮拉提斯及伸展瑜珈等。她亦積極投入銀髮族與特殊族群的健康體適能推廣，透過多場專業講座及研習營，致力於運動健康的推廣與教育。</p> <p>● 活動進行方式與內容</p> <p>這堂課透過融合傳統與現代舞蹈，幫助參與者體驗舞蹈的多元性與創造力</p>

1. 課程引言與介紹

活動一開始，講師介紹了阿美族舞蹈的起源、文化背景與基本元素，並播放相關投影與影片，輔以親身示範，幫助參與者更具體理解原住民族舞蹈的身體語彙與文化精神。

2. 傳統與現代樂舞結合

講師分享與谷慕特老師共同創作的舞蹈經驗，展現傳統原民舞蹈與現代舞、古典舞交融的藝術形式，讓參與者體會不同舞蹈語彙交織出的樂舞氛圍。

3. 大自然意象暖身（風、水、火、土）

進入實作環節時，講師帶領參與者透過音樂節奏，結合風、水、火、土等自然元素進行暖身。參與者一邊進行基本身體喚醒，一邊嘗試即興動作，感受自然意象與身體之間的連結。

4. 基礎原民舞蹈教學

講師進一步教授幾項基本的原住民舞步，並引導參與者回顧先前暖身中體驗的四大自然元素（風、水、火、土），鼓勵大家將這些步伐與元素意象作為創作素材。參與者在實作中不僅體會舞蹈中的節奏感與儀式性，也開始醞釀個人對自然與文化的身體詮釋。

5. 分組創作與大群舞總結

最後，參與者分成六組進行即興創作與排練，講師於音樂前段擔任領舞角色，後半段由各組依序進行成果呈現。在小組演出結束後，大家共同進行大群舞，為講座畫下動感且具儀式感的句點。

● 講座重點與預期助益

1. 激發創作力與身體感知力

課程以自然元素為媒介，啟發參與者從感官經驗出發，發展個人舞動語彙，提升創作敏感度與即興反應力。

2. 認識原住民族舞蹈文化

透過阿美族群舞的教學與實作，參與者將親身體驗原住民舞蹈的節奏感、動作美學與文化精神。

3. 強化團隊合作與表現力

在小組創作與群舞呈現中，參與者將練習如何表達個人風格同時與團隊協調，提升溝通力與展演自信。

4. 探索自然與身體的關係

舞蹈作為與自然對話的媒介，讓參與者在流動與踏實之間覺察自身狀態，發展與環境的深層連結。

5. 舒緩壓力、豐富內在

透過律動與創作過程，讓參與者在專注與流動中釋放壓力、提升

	情緒覺察，進而獲得心靈滋養與自我整合的機會。
活動回饋 與 成效	<p>意見與回饋</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 我深受原民文化精神所感動。特別是「敬天敬地」、「感謝自然」這樣的原住民儀式核心價值，讓我重新思考我們與自然之間的關係。 ● 今天的課堂體驗不只是教會我一些原住民的舞蹈元素，更重要的是讓我重新找到了與自然的連結、與身體的對話，以及內在的感知力。 ● 我了解到「身體」也能成為一種認識文化的方式。以往接觸原住民文化，大多是透過文字或影像，但這次是自己實際去跳，這讓我明白身體記憶對於族群來說是很重要的。 ● 讓我印象最深刻的是阿美族如何把自然與農耕融入舞蹈創作。他們在小米收成後會感謝神靈、表達感恩，並分享收成的喜悅。這樣的舞蹈與日常生活、信仰緊密相連，展現出深厚的文化內涵。 ● 舞蹈其實是一種身體的語言，它可以誠實地說出我們內心的感受。我特別喜歡在最後分組共舞的過程，不只是一起完成一段舞，而是透過彼此的身體語言去「感受」對方的表達。 ● 可以讓僵硬的身體，感到放鬆。聽完這次講座，感覺世界都更美好了。 ● 我發現原來身體也能像語言一樣，傳達對自然的感受。尤其當我們一群人勾著手共舞阿美族傳統群舞時，那種集體律動所帶來的凝聚力與連結感，讓我深刻感受到文化的精神與團結感是可以透過身體傳遞的。 ● 這次的講座體驗鼓勵我勇於嘗試自己不熟悉的領域，不要害怕看起來「不協調」或「做不好」，因為成長正是從突破中開始的。 ● 讓我了解自然界就是我們很好的一個學習對象，而且藉由感受這些元素，以及變成這些元素的過程，其實就是在跳舞了，而當所有人都在舞動時，教室就變成一場豐富精彩的舞台劇了。 ● 這場講座也讓我感受到原民舞蹈的魅力，有一種「與自然共舞」的感覺，那是一種尊敬自然、尊敬生活、尊敬自己的一種感受。 ● 我覺得老師很有趣，阿美族的舞步也很優美、服飾也很漂亮我很喜歡。希望有機會能參加一次豐年祭，體驗原住民文化，傳播給更多人愛與歡樂。

活動剪影



講座引言



傳統樂舞簡報介紹



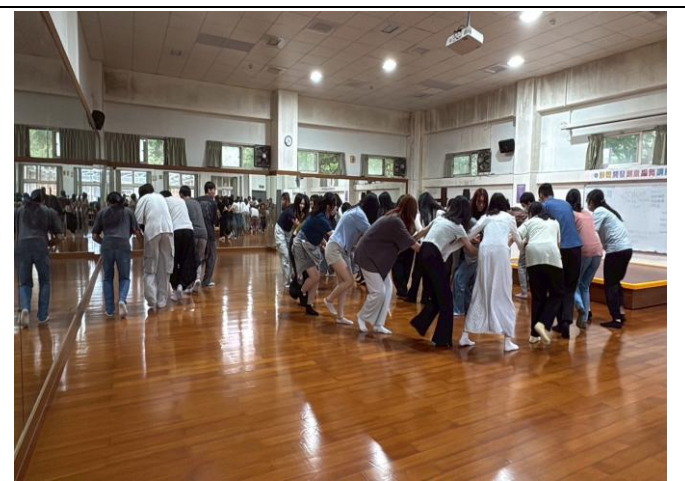
水與土的意象表現



大自然意象之舞動



小組呈現



群舞變奏



大合照

課程剪影

學生相關系統 教師相關系統 東華e學苑-舊版建站 正體中文 (zh_tw)

- > YY_14000-體育(二)適應體育(Adapted Physical Education (I...))
- > YY_1010B1-體育(二)B1(Physical Education (II))-113下(2...
- > YY_1010AI-體育(二)AI(Physical Education (II))-113下(2...
- > YY_1010AC-體育(二)AC(Physical Education (II))-113下(2...
- > YY_1010AB-體育(二)AB(Physical Education (II))-113下(2...
- > YY_14500-體育(一)適應體育(Adapted Physical Education (I...))
- > YY_1300AC-體育(三)輪迴提斯AC(Physical Education (III))-...

更多...

管理

- > 課程管理
 - 設定
 - 課程完成度
 - 用戶
 - 過濾
 - 列表
 - 成績簿設定
 - 排堂
 - 匯入
 - 備份
 - 還原
 - 歸零
 - 題庫

課程摘要描述

- 課程(Course Outline)
- 教學計畫表(Syllabus)

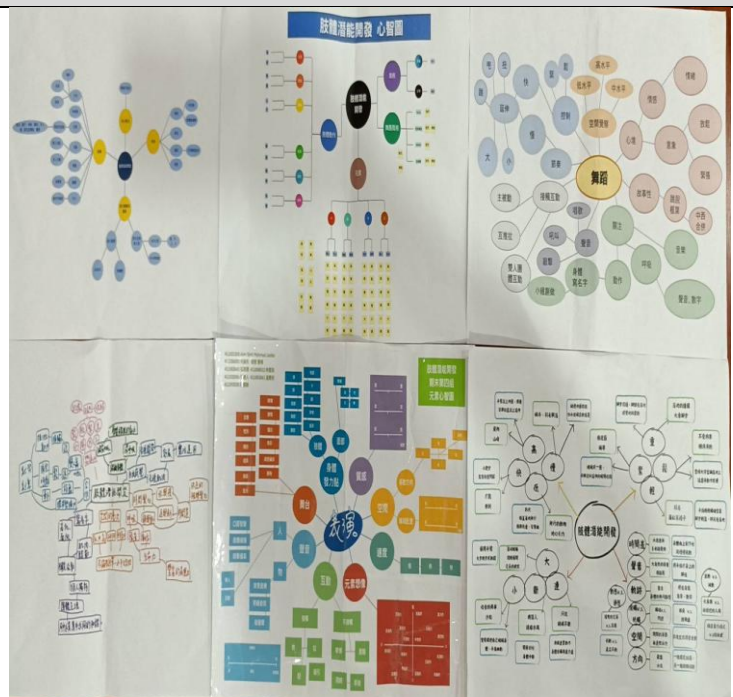
03月16日 - 03月22日 Week5

- 網址 3/13用身體聲音寫名字的團體呈現
- 網址 3/13用身體聲音寫名字的團體呈現
- 網址 網站的連結分組呈現
- 網址 一節排程的前進
- 網址 雙人龍與停的示範

03月23日 - 03月29日 Week6

- 網址 用身體聲音寫名字的團體呈現
- 網址 接續互動示範

E 學院分組呈現影片



元素即興練習



意象書寫小組呈現



雙人互動示範



雙人分組觀摩



小組心智圖



期末小組呈現 1



期末小組呈現 2



期末小組呈現 3

肆、附件

附件一、講座海報

肢體開發X創意編舞

— 融合傳統與現代的樂舞

透過原住民舞蹈與現代舞的結合，
探索多元文化與藝術表現。
在融合音樂、肢體象徵的過程中，
發掘身體潛能，創造具有文化意象與個人風格的舞蹈。



Dungi Kacaw 林紫妍

- 東華推廣課程體適能老師
- 平和國中、月眉國小、平和國小、
萬榮明利國小原住民舞蹈老師
- 慈濟銀髮族體適能指導老師
- 環保局拉拉隊創意進場編舞老師

2025年5月1日 14:10-16:00
體育中心 舞蹈教室



教學卓越中心 潤澤學院體育中心

附件二、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！

1. 課程主題名字是：
2. 請描述當周課程的活動流程：
3. 過程中有何身心感受與覺察？
4. 課堂中同學分享的心得有哪些？
5. 你覺得印象最深刻的部分是？
6. 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)

附件三、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？

謝謝你真誠的回饋，祝大家身心健康，學習愉快！

附件四、參與 AI 講座課程(實況紀錄)

6月5日的AI素養培力講座 行前說明 收件匣 x



NDHU青年署職涯輔導計畫NDHU青年署職涯輔導計畫 <career2024@gms.ndhu.edu.tw>

6月4日 週三 下午10:31



寄給 41104B016、411008023、411142076、41090A039、41130A015、411183054、411183021、411283027、陳祖榆、411083028、411381

歡迎各位報名6月5日的AI素養培力講座。

本講座是由財團法人資訊工業策進會（簡稱資策會）數位教育所提供，除介紹AI趨勢與具備的素養外，將指導使用LinkedIn以拓展職涯人脈反映臺灣的AI實力。

為免屆時爆量登錄LinkedIn造成塞車，你可以先行註冊，或瀏覽其說明。

LinkedIn 帳號申請步驟：

- 一、LinkedIn：<https://www.linkedin.com/feed/>或GoogleLinkedIn
- 二、輸入Email、密碼(6個字以上)、姓氏與名字
- 三、輸入國家/地區及郵遞區號等資料(可用英文輸入，以後皆可修改)
- 四、輸入職場資料、教育程度(可用英文輸入，以後皆可修改)
- 五、完成後系統會發送email確認函，輸入驗證碼完成驗證
- 六、選張合適照片，讓他人一眼認出您
- 七、完成申請，開始使用各項LinkedIn專業職涯功能吧

We invite you to register for the AI Literacy Empowerment Workshop on June 5th. This workshop, presented by the Digital Education Institute of the Institute for Information Industry, will not only cover AI trends and essential literacy also provide guidance on using LinkedIn to expand your professional network and showcase Taiwan's AI capabilities. To avoid Network congestion and performance degradation due to a high volume of concurrent logins, you are

