

教育部體育署
學校體育課程與教學QPE發展計畫

110年 全國體育教師
增能研習

素養導向體育教材
研發分享

創造性舞蹈

輔導教授

曾明生教授、鄭麗媛教授、吳佩伊教授

小學組：臺北市和平實小張小蓓主任

中學組：高雄市立高雄女中李明潔老師

高雄市立海青工商詹恩華老師

／ 分享者



教育部體育署
學校體育課程與教學QPE發展計畫
110年全國體育教師
增能研習

教材研發教師

共備討論講師

小學



臺北市和平實小張小蓓主任

小學



高雄市獅湖國小顏義峰老師

小學



宜蘭縣黎明國小莊紘珍老師

中學



高雄市立高雄女中李明潔教師

中學



高雄市立海青工商詹恩華教師

中學



臺北市立松山高中陳菽慈教師

6

中山國小黃健富老師

4

南屯國小吳沐馨主任

2

景美女中田珮甄老師

創造性舞蹈教學原則

依音樂「~~編舞~~」、只「~~模仿~~」、「~~演故事~~」

- 創造性舞蹈所強調的是一種動作教育的過程
- 讓學生有系統的循序漸進探索肢體動作表現的可能性。
- 創造性舞蹈強調以學生為主體，鼓勵個體作有特色的表現。

Physical Literacy
A JOURNEY THROUGH LIFE

舞蹈創作
經驗層次

動作探索

即興

編作

教育部體育署
學校體育課程與教學QPE發展計畫

110年 全國體育教師 增能研習

創造性舞蹈教學要素

音樂選擇



有旋律的古典樂或爵士樂！

- 不建議使用純節奏、有歌詞的音樂！
- 使用流行音樂→重點要放在音樂給的**意象**！以免侷限。
- 擇合適的段落剪接過後再使用。
- 不用音樂也可以進行探索！



教育部體育署
學校體育課程與教學QPE發展計畫一

110年 全國體育教師 增能研習

創造性舞蹈教學要素

情境的引導(主題)

✓ 意象、✓ 擴散性、✓ 間接教學

- 教師的**態度**與口語引導很重要
(**開放的指導語**) !!
- 口語引導要明確，但給予更多嘗試空間！
- 回到**學生與動作本身**，鼓勵創意與探索！
- 給學生完整經驗：探索、表現、欣賞討論的時間



教育部體育署
學校體育課程與教學QPE發展計畫一

110年 全國體育教師 增能研習

教育部體育署
學校體育課程與教學QPE發展計畫

110年 全國體育教師
增能研習

創造性舞蹈——基礎期

分享者／臺北市和平實小張小蓓主任

曾明生教授、鄭麗媛教授、吳佩伊教授

／輔導教授





教育部體育署
學校體育課程與教學QPE發展計畫一

110年全國體育教師增能研習

教材設計概念比喻

分期目標
營養需求
(對象、年齡、性別...)

學習目標
營養成分
(蛋白質、脂肪、蔬菜類...)

學習活動
美味套餐
(前菜、主菜、甜點...)



重點在於，
如何選擇**適合**
且**能夠實施**的教
學活動來達到學
習目標。

有些菜不是不好
吃，
是要懂得如何搭
配與烹調。

認識創造性舞蹈

媒介

1. 身體部位– 頭, 軀幹 (胸/ 腰/ 腹/ 臀...), 四肢 (手/ 腳)...
2. 身體動作– 移位動作: 走, 跑, 跳, 爬, 滾, 滑...
非移位動作: 扭, 轉, 搖, 彎曲, 收縮, 延伸 ...



元素

1. 空間– 形狀, 水平, 方向, 尺寸
2. 時間– 速度, 節奏, 持續/ 突然
3. 力量– 動力 (瞬間/ 漸進), 輕/ 重, 緊張/ 放鬆
4. 關係– 人與人, 人與物的關係



教育部體育署
學校體育課程與教學QPE發展計畫一

110年 全國體育教師 增能研習

教育部體育司
學校體育課程與教學OPE發展計畫
110年全國體育教師
增能研習





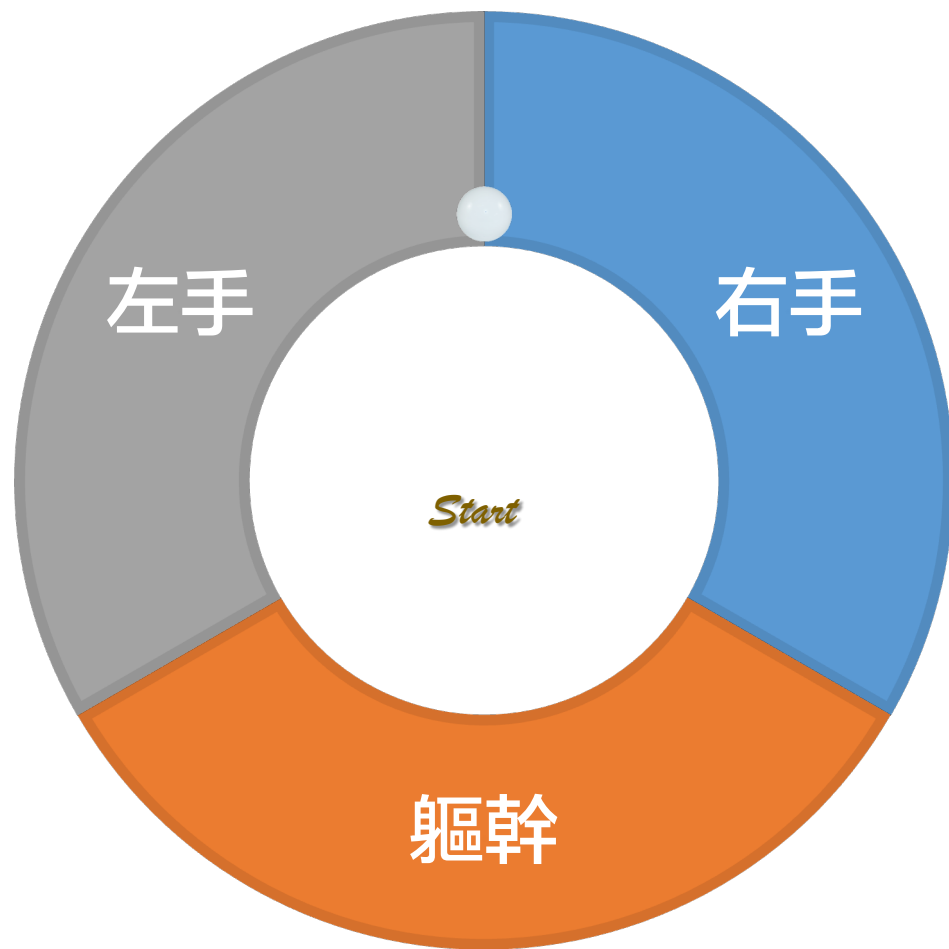
教育部體育署
學校體育課程與教學QPE發展計畫一

110年全國體育教師增能研習

低年級老師

中年級老師

高年級老師





教育部體育署
學校體育課程與教學QPE發展計畫一

110年全國體育教師增能研習

身體部位
(剛剛選到的)

右手



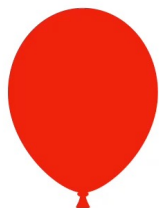
軀幹



左手



身體動作： **延伸**
盡可能的延伸到最大



核心任務與核心問題

核心任務-基礎期

在老師引導的情況下，鼓勵學童以不同的方式展現動作，而此動作的展現是受到故事情境的引導或相關音樂的影響。學童將展示他們如何按照老師指示進行動作，複製動作並在提供的空間中彼此合作。學童會被問到運動當下的感受。

核心問題

- 1.在活動課程中，如何使用一種或兩種移位性動作與非移位性動作（伸直、彎曲、延伸、捲曲、扭轉）進行舞蹈動作的展現。
- 2.如何利用動作元素（空間、關係等）展現舞蹈肢體動作的創作。
- 3.如何引導學生欣賞他人表現及覺察自我動作的呈現。



教育部體育署
學校體育課程與教學QPE發展計畫一

110年全國體育教師增能研習

學習活動

準備活動

【動物演化拳】

移位性動作

空間（形狀）元素變化

【食物不落地】

移位性動作

關係（人與物）元素變化

【雙面膠遊戲】

非移位性動作

空間、關係（人與人）元素變化

【手之舞(手兒變變變)】

非移位性動作

空間（形狀）、關係（人與人）元素變化

主要活動

【忽遠又忽近】

移位性動作

空間（方向）、關係（人與人）元素變化

【動物大集合】

移位性動作

空間（形狀）、關係（人與人）元素變化

【請你跟我這樣翻】

移位性動作

空間（方向、動力）元素變化

★【森林探險記】

移位性動作

空間（形狀、方向、時間、尺寸）元素變化

綜合活動

【動物表演舞台】

欣賞與回饋、感受

【我是小小表演家】

欣賞與回饋、感受



教育部體育署
學校體育課程與教學QPE發展計畫

110年

全國體育教師增能研習



教育部體育署
學校體育課程與教學QPE發展計畫一

110年全國體育教師增能研習

森林 探險記

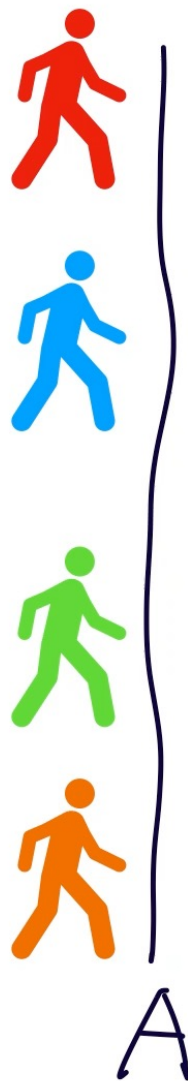
- 場地器材佈置：（其中一組先擔任表演者，另一組則在旁當觀眾）
 1. 鈴鼓、音樂、布料、桌子。
 2. 規劃空間，在教室兩端設定界線（lineA & lineB）
 3. 分組：如果人數或空間不允許，可將全班分成兩大組，其中一組先擔任表演者，另一組則在旁當觀眾。
- 操作方式：
 1. 說明等一下我們要一起去森林探險，途中會經過各種區域，也可能遇見「熊」或是「其他的動物」，大家要小心保護自己。
 2. 說明「探險」前須磨練體力及動作。邀請大家在原地練習「爬出窗戶」、「跑過野地」、「滾下山坡」、「跳過河水」、「繞行樹林」、「爬過山洞」等個別動作。



教育部體育署
學校體育課程與教學QPE發展計畫一

110年全國體育教師增能研習

森林
探險記





教育部體育署
學校體育課程與教學QPE發展計畫一

110年全國體育教師增能研習

森林 探險記

「我們要一起到森林去探險，尋找傳說中的彩虹瀑布。」



咻～～（音效）我們變成了「**OO人**」，

「從家中打開房門、走下樓梯、跳出窗戶、穿過院子，經過野草、山坡、河水、樹林、山洞……」

「突然，聽到一個巨大的吼聲，原來是一隻巨大的『熊』」

「大家嚇得倒退回去，快速從山洞、樹林、河水、山坡、野草等返家，最後終於安全回到家上樓爬上樓梯、關上門躲回被窩裡。」

「**人**」可以替換成「**小矮人**」、「**巨人**」、「**老人**」、「**動物**」…等。



教育部體育署
學校體育課程與教學QPE發展計畫一

110年全國體育教師增能研習

森林 探險記

差異化活動安排

縮短A線與B線距離，讓能力稍弱的學生可以較容易配合劇情節奏進行動作。

若學生能力允許，可加入道具增加難度。如：樹林請觀眾扮演、山洞可運用教室桌子、河水可用布料揮動來營造。

教學情境安排

以邊說邊做的方式來進行：老師說故事，學生運用移位性動作，呈現完整故事。

老師可以透過「語速」的變化豐富動作的呈現。
可運用鼓聲或音樂表示「熊」的吼叫聲。

可以指定「人」的年齡、性別、身材……等增加動作的趣味性。



教育部體育署
學校體育課程與教學QPE發展計畫一

110年全國體育教師增能研習

森林 探險記

教學/學習策略:

核心問題引導：如何利用動作元素（空間、時間、力量、關係）展現動作？

- 教學活動以運用簡單或重複的故事，引導學生做出不同的移位性動作。
- 設定（lineA & lineB），讓學生能以一種路線進行不同移動方式的練習。
- 操作實需注意班級人數與空間大小，若有必要可以分成數組進行。
- 討論分享森林探歷程與感覺的引導語及提問：[探討利用動作元（空間、時間、力量、節奏、關係）肢體動作展現]
 - 「森林探險辛苦嗎？哪一個探險的歷程最有挑戰性（最累）？」
 - 「角色不同身體的重心有什麼變化（高→低）？移動的速度有差別嗎？」
 - 「滾下山坡和在平坦的草地上滾有什麼不同？怎麼表現讓觀眾知道？」
 - 「角色不同（小矮人&巨人）在爬同一個窗戶時，身體的動作會不一樣嗎？」

教育部體育署
學校體育課程與教學QPE發展計畫

110年 全國體育教師
增能研習

創造性舞蹈——實作練習

分享者

高雄市立高雄女中 李明潔老師
高雄市立海青工商 詹恩華老師

曾明生教授、鄭麗媛教授、吳佩伊教授

輔導教授





教育部體育署
學校體育課程與教學QPE發展計畫一

110年 全國體育教師 增能研習

發現美麗台灣之春夏秋冬

透過影片觀察及感受 四季的特徵及變化



教育部體育署
學校體育課程與教學QPE發展計畫一

110年全國體育教師增能研習

請找一個**舒適**的空間(原則上是在地板上，也可以在座位上)

請確認有**足夠空間**可以做手部、軀幹或腿部的伸展
等等在做動作時，也請注意周圍的環境及自身的**安全**
如果方便，請將鏡頭朝向你所在的位置並**打開鏡頭**，

如果不方便也沒有關係

創作性舞蹈－引導語



教育部體育署
學校體育課程與教學QPE發展計畫一

110年全國體育教師增能研習

非移位性動作探索:收縮(向心)、伸張(離心)、
扭轉(等距)

動作元素:空間、時間、力量

創作性舞蹈－引導語



教育部體育署
學校體育課程與教學QPE發展計畫一

110年全國體育教師增能研習

首先

先讓我們的手部(包含手臂)及軀幹做一些捲曲(彎曲)的動作，手部的每個關節都儘可能地捲曲，捲曲到最小

創作性舞蹈－引導語



教育部體育署
學校體育課程與教學QPE發展計畫一

110年全國體育教師增能研習

接著

我們要做一些伸張的動作，一個一個關節慢慢伸張打
開，打開到最大的狀態

創作性舞蹈－引導語



教育部體育署
學校體育課程與教學QPE發展計畫一

110年全國體育教師增能研習

當你伸張打開的時候
是不是可以變化一下方向？

譬如說：前後、左右、上下

是不是可以一手伸張、一手收縮？

創作性舞蹈－引導語



教育部體育署
學校體育課程與教學QPE發展計畫一

110年全國體育教師增能研習

動作是可以一直循環變化(收縮▶伸張▶方向)

速度(時間快慢)也可以自己拿捏

接著在伸張或收縮的過程，嘗試看看

手部動作也可以有一些扭轉

動作是可以一直循環變化(收縮▶伸張)

創作性舞蹈－引導語



教育部體育署
學校體育課程與教學QPE發展計畫一

110年全國體育教師增能研習

發揮你的想像力是不是有更奇特的動作？



創作性舞蹈－引導語



教育部體育署
學校體育課程與教學QPE發展計畫一

110年 全國體育教師 增能研習

時序來到春天的季節

春天的特徵：

回暖、植物生長、昆蟲和小動物出現、下微雨、潮濕、有霧

創作性舞蹈－引導語



教育部體育署
學校體育課程與教學QPE發展計畫一

110年 全國體育教師 增能研習

你可以嘗試用身體的任何部位來表現

~~~~~試著用手或軀幹或腳去探索~~~~~

創作性舞蹈－引導語



教育部體育署  
學校體育課程與教學QPE發展計畫一

# 110年全國體育教師增能研習

請想像自己是一片**葉子**(這裡要運用您豐富的想像力)

在一棵大樹上一根枝幹上的一個小小的新葉芽

新葉芽捲曲著身體，呼吸著潮濕的空氣，深深地深呼吸

曬著微暖的陽光，正在一點一點慢慢地長大，慢慢、慢慢地長大

(想像並感受一下，回暖的氣溫及潮濕的空氣，帶給你的感受)

## 創作性舞蹈－引導語



教育部體育署  
學校體育課程與教學QPE發展計畫一

110年 全國體育教師 增能研習

耳邊聽著小鳥的叫聲，螞蟻們從身上輕輕地走過，嫩綠的葉芽享  
受著春天的微風，輕輕地搖擺著身軀，輕輕地搖擺著身軀  
此時天空卻漸漸地變得灰暗了起來，滴滴答滴滴滴答

創作性舞蹈－引導語



教育部體育署  
學校體育課程與教學QPE發展計畫一

110年 全國體育教師 增能研習

春天為小葉芽帶來第一份禮物

雨滴重重地打在小葉芽的身上，重重地、重重地，一滴一滴，

漸漸地沾濕了全身，

在微風中、細雨中，小葉芽仍然盡情地舒展著矮小的身軀。

創作性舞蹈－引導語



教育部體育署  
學校體育課程與教學QPE發展計畫一

110年全國體育教師增能研習

# 即興創作



創作性舞蹈－引導語



教育部體育署  
學校體育課程與教學QPE發展計畫一

# 110年全國體育教師增能研習

請學員在訊息欄留言

剛剛做這些肢體動作時的想法及感受



教育部體育署  
學校體育課程與教學QPE發展計畫

110年 全國體育教師  
增能研習

# 創造性舞蹈——轉換期

分享者

高雄市立高雄女中 李明潔老師  
高雄市立海青工商 詹恩華老師

曾明生教授、鄭麗媛教授、吳佩伊教授

輔導教授



# 核心任務與核心問題

## 轉換期 Intermediate

以個別或小組形式，發展一個與**特定主題**或**元素**的舞蹈動作序列。能展現出**不同的動作形式**，跳躍，形狀，手勢和動態的舞步。能說明是**如何發展**和**調整**自己的肢體動作、自己的**肢體動作有何特色**，以及可以繼續**努力的方向**。提出舞蹈如何積極地影響你健康之理由。

## 教材核心問題



1. 如何利用**動作元素**（空間、時間、力量、節奏、關係）來探索與展現舞蹈肢體動作？
2. 如何即興展現舞蹈的**情感**與**肢體動作**？
3. 如何獲得**創作**舞蹈的靈感？
4. 如何**欣賞**舞蹈？

教育部體育署  
學校體育課程與教學QPE發展計畫一

110年 全國體育教師 增能研習

# 活動概覽圖

## 準備活動

### 【探索身體四部曲】

- 探 探索身體一部曲：球不落地 移位性動作
- 探 探索身體二部曲：力與美 非移位性動作
- 探 探索身體三部曲：面面俱到 移位性動作  
探索空間元素變化
- ✓ 探 探索身體四部曲：請你跟我這樣做 移位性動作  
非移位性動作  
探索動作元素變化

## 主要活動



## 綜合活動

編 舞出真我：身體的四季與情感展演舞會

創造性舞蹈欣賞回饋表（自評/他評）

編 舞出真我：木精的四季與情感展演舞會



# 公開觀課實作心得

- 學生對舞蹈的**刻板印象**與**沒自信**
- 創造**安心**的環境！
- 學生**動作經驗不足**，需要時間與引導！
- 舞蹈完整經驗時間不夠，展演有限！

編



共備討論與實驗教材



學生成果展演：夏季的煩躁

編



探



即



學生體驗耳聽四季：身體延伸

教育部體育署  
學校體育課程與教學QPE發展計畫  
110年 全國體育教師  
增能研習

感謝舞蹈組成員與輔導教授曾明生教授、鄭麗媛教授、吳佩伊教授

# 感謝聆聽與指教

歡迎與我們聯絡 [chanenhua43@gmail.com](mailto:chanenhua43@gmail.com)



踏出第一步是困難的，但卻看到更多不同的課堂風景by 教學實驗心得回饋