

**【舞蹈輕鬆入門—藝術生活學科中心 X 臺中歌劇院】**  
**114-1教育部國民及學前教育署普通型高級中等學校藝術生活**  
**學科中心暨臺中國家歌劇院策略聯盟聯合辦理全國教師研習**  
**實施計畫**

**壹、依據**

教育部國民及學前教育署107年1月15日臺教國署高字第1060141207B號修訂「教育部國民及學前教育署高級中等學校課程推動工作圈及學科群科中心設置與運作要點辦理。」

**貳、目標**

- 一、為回應新課程綱要的素養教育需求，兩大學科中心將攜手合作，整合國家級單位資源，以開創多元的課程開發模式。本次合作首日的課程將聚焦於肢體開發系統，透過科學角度解析身體的應用潛力，探索身體與空間的形態、軌跡等多樣可能性。第二日下午，將安排臺中歌劇院建築導覽，旨在深入探討空間曲線與人體之間的關係，並進行教學活動設計分享，以期達成跨領域課程開發的目標。
- 二、藉由易懂的規則，理解軌跡、形狀、質地中探索更多可能性，課程練習以科學的角度解析身體之應用，並實際操，包含如何輔助運作的部位、思考的方式、協調性、重心的調配、跟隨與對抗、覺察方法、思考下身體的反射等，輔以如何創造感性思維增加身體更多層面的質地，希望同學除了習得方法中，亦能應用於未來的教學場合。

**參、辦理單位**

- 一、指導單位：教育部國民及學前教育署
- 二、主辦單位：臺中國家歌劇院、教育部國民及學前教育署普通型高級中等學校藝術生活學科中心（國立臺灣師範大學附屬高級中學）

**肆、研習對象與預計人數**

藝術生活學科中心種子教師、全國高中職藝術生活科依序錄取，有餘額開放高中職其他領域教師及國中表演藝術教師參加，共30位。

**伍、研習時間與地點**

日期與時間：

114年8月15日（五）10：00-17：00

114年8月16日（六）09：00-16：00

地點：臺中國家歌劇院（臺中市西屯區惠來路二段101號）

## 陸、講師及助教介紹

講師：蘇威嘉

臺灣藝術大學傑出校友，為羈舞劇場創辦人之一，2007年集體創作作品《速度》獲得第六屆台新藝術獎表演類年度大獎，2012年與陳武康合作的自傳式作品《兩男關係》於德國獲科特尤斯編舞大賽首獎與最佳觀眾票選獎，2009至2013年在美國芭蕾大師艾略特·費爾德Eliot Feld邀請下，加入Ballet Tech舞團。受Eliot Feld啟發，2013年開始進行以《自由步》為題的十年編舞計畫，從軌跡、形狀、質地、神識等要素出發，追求舞蹈身體的細緻、極限，進而引領觀眾賦予表演者各種想像與情感的連結，被舞評形容為將美感耕耘至極致的演出。近年除了持續跳舞、創作，也開始關注作為舞蹈工作者的社會責任，分享跳舞的喜悅於各地。

助教：方好婷

國立臺灣藝術大學舞蹈系畢業後即加入雲門舞集，2015年加入羈舞劇場，受自由步系列作品啟發，開始大放異采。紐約時報稱她「舞蹈精彩而生動，如同移動的雕塑品，最適合觀眾親自觀賞的三維立體研究」。現為蘇威嘉十年編舞計畫《自由步》系列之主要舞者與排練指導，2019年獨舞作品《自由步－一盞燈的景身》於兩廳院 TIFA 台灣國際藝術節演出獲得廣大迴響，先後受邀巡演至美國、德國、斯洛伐克、保加利亞、香港等地演出。

## 柒、課程表

114年8月15日(五)		
時間	課程內容	講師/助教
10:00-12:00 (2hrs)	暖身與自由步肢體開發：帶領學員一起使用身體，透過身體實踐，期望同學在化繁為簡的自由步肢體開發系統中，藉由易懂的規則，理解軌跡、形狀、質地中探索更多可能性，課程練習以科學的角度解析身體之應用，並實際操，包含如何輔助運作的部位、思考的方式、協調性、重心的調配、跟隨與對抗、覺察方法、思考下身軀的反射……等，輔以如何創造感性思維增加身體更多層面的質地，希望同學除了習得方法中，亦能應用於未來的教學場合。	蘇威嘉/方好婷
12:00-13:00	午休	
13:00-17:00 (4hrs)	講座：輕鬆看懂舞蹈是什麼 透過分析與累積，快速增加觀賞的經驗值，建構屬於自己的觀舞方法。	蘇威嘉/方好婷

114年8月16日(六)		
時間	課程內容	講師/助教
09:00-12:00 (3hrs)	<p>上半段：</p> <p>暖身與自由步肢體開發：帶領學員一起使用身體，透過身體實踐，期望同學在化繁為簡的自由步肢體開發系統中，藉由易懂的規則，理解軌跡、形狀、質地中探索更多可能性，課程練習以科學的角度解析身體之應用，並實際操，包含如何輔助運作的部位、思考的方式、協調性、重心的調配、跟隨與對抗、覺察方法、思考下身體的反射……等，輔以如何創造感性思維增加身體更多層面的質地，希望同學除了習得方法中，亦能應用於未來的教學場合。</p> <p>下半段：</p> <p>自由步   造山運動 體驗：課程計畫在學員熟悉身體的使用方式後，帶領眾人體驗自由步系列經典作品，從身體的行動來創造美麗動人的時刻，《造山運動》是一場未來舞蹈的動態雕塑實驗。舞動肉身結合大型異材質，肉身與物件各成有機的主體，在力與形的分寸挪移間共築僅屬當下的動態鏈結，鑿刻出質地的瞬息形變，引領觀眾透過視覺與體感的質變，擴大探尋舞動當下的身體邊界。</p>	蘇威嘉/方妤婷
12:00-13:00	午休	
13:00-14:00 (1hrs)	教學活動設計討論PART1	蘇威嘉/方妤婷
14:00-15:00 (1hrs)	歌劇院場館建築導覽	
15:00-16:00 (1hrs)	教學活動設計討論PART2	蘇威嘉/方妤婷

## 捌、注意事項

### 【費用補助申請規定】

本次工作坊僅提供「藝術生活學科中心種子教師與儲備種子教師」申請，非種子教師之差旅請自理。

- 一、當場須完成教學活動設計文件及課程回饋表（回饋表單設置心得筆記上傳區），未完成者不予核差旅費

二、授權本中心上傳至國教署普通型高中學科資源平臺教學資源庫

■差旅費：非臺中市教師憑據申請，住宿一晚上限 3500 元（限8/15日住宿）

（統編：國立臺灣師範大學附屬高級中學 03731705）、高鐵需繳交票根（票面日期限 8/15 及 8/16）。不必填差旅報告表，由本校直接核發至教師帳戶。

三、報名請至全國教師在職進修網 <http://www3.inservice.edu.tw/>，全教網課程代碼：5060491，須全程參與，兩天研習時數共計12小時。

四、【導覽費用】

台中市民出生或戶籍地為臺中市之民眾可享免費，屆時請教師準備好相關身分證件；其他教師依一般民眾計費，150元/次。

\*費用說明請詳連結定期導覽公布資訊。

<https://www.npac-ntt.org/visit/tour/introduction#guide-1>

五、停車位有限，請多利用大眾捷運系統或共乘車輛，一同響應永續實踐。

【停車折抵】

●汽車：出示研習證件，汽車停放可享同持票觀眾優惠。（享 5 小時內停車 100 元優惠費率。）5小時後，將依平、假日費率累計計價。

（平日30元/小時；假日50元/小時。）

第一天8小時停車費為：100+30元/小時 x 3小時 =190元

第二天8小時停車費為：100+50元/小時x 3小時 =250元

\*以上費用為試算費用，當日將依實際停放時數計算。

\*週五、六日及國定假日無最高收費上限，相關交通資訊請詳連結。<https://www.npac-ntt.org/visit/transportation>

●機車：出示研習證件可免費停放。

六、請著輕便服飾，並攜帶環保餐具和水杯，以配合執行「政府機關及學校餐廳禁用免洗餐具」及「政府機關、學校紙杯減量方案」，並共同響應環保。

七、聯絡窗口：藝術生活學科中心 游小姐 02-27075215#173

信箱：hsnuartcenter@gs.hs.ntnu.edu.tw