

文化部「文化體驗教育計畫」文化體驗內容

文化體驗內容規劃			
名稱	〈來自身體的行動—你很特別〉		
教學藝術家	楊宛蓉/光環舞集舞蹈團 教學者：姚凱蕾/蕭靈鳳 教案設計者：楊宛蓉/姚凱蕾/蕭靈鳳		
藝術領域	<input type="checkbox"/> 視覺藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 音樂及表演藝術 <input type="checkbox"/> 電影 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 文學閱讀 <input type="checkbox"/> 文化資產 <input type="checkbox"/> 工藝設計 (單選，跨域請以主要類別為主)	適用年齡	<input type="checkbox"/> 低 <input checked="" type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 高 年級 (以國小為主) <input type="checkbox"/> 國中 <input type="checkbox"/> 高中
理念與特色	<p>一、光環舞集成立三十四年，以洒嬰兒油在舞台地板上創作表演為知名，並以此為出發點推廣舞蹈創作的樂趣。當身體接觸「滑」失去摩擦阻力，要如何維持身體的平衡？如何保護自身不要摔得四腳朝天？對於每日練習各種舞蹈技巧的學習者而言，接觸到「滑」能使身體暫時脫離技巧的束縛，重新去探索自己的身體，原來在「滑」中身體要「鬆」才能平衡，原來「鬆」在所有的動作中是多麼的重要。「滑」會打破身體的慣性，體會到身體原有各種可能性，發現新的趣味並啟發去做舞蹈創作。</p> <p>二、本團核心老師多年的嬰兒油舞台表演經驗，發現滑動與地板摩擦阻力的關係，對舞者的身體而言有新的啟動，因此僅僅針對小學生設計體驗課程，在油的地面「滑」轉換到一般地板的「滑倒」和「跌倒」兩者動作差別性。在一般地板如何把「滑」的元素帶入「滑倒」和「跌倒」兩者動作中。並且加入聲音幫助學習者，在動作中體會呼吸是最直接和自然放鬆方式，啟動身體聲音更敏銳覺察出舞蹈的節奏，在當下利用「滑」的概念，表現靜止與流動的空間感，讓身體在行動中產生自發性的知覺參與。</p> <p>三、美的感覺應該從小培養，引用 Edmund Burke Feldman 艾德蒙·柏克·惠特曼說：什麼是兒童美學特徵？「魅力」、「自發性」、「喜悅」三個特徵。希望在和小學生學習互動中，彼此都能發揮這三個特徵。</p>		
目標	<p>一、透過本課程能夠具體體驗身體與地板的結合。</p> <p>二、能讓小朋友從課程的遊戲中認識身體。</p> <p>三、保有快樂的學習。</p> <p>四、透過油滑的媒介讓身體在地面行走、滑行等動作的探索，可以改變一些想法，和過去所學不同的地方，刺激他們可以去嘗試用新的想法。</p> <p>五、學習本課程之後小朋友的身體能夠展現更好的平衡能力。</p> <p>六、學會慢下來可以更能夠體會出同心合作的專注力。</p>		
架構與時間	<p>1. 每次 90 分鐘(二節課)。一共 8 次。</p> <p>2. 第一節暖身、引導老師在引導過程中，會借用大自然的植物(水草)、固體(大、小石頭、山洞)液體(海浪)、氣體(風)和重量(石頭和水)以及引用電流傳導作用重</p>		

新來學習和認識身體動作的情感表達。用母音 a 發聲來引導小朋友打開上半身。
3. 第二節分組練習、體驗、影片欣賞和即興組合

道具與設備
投影機、電腦、投影幕、錄影機、相機、音響、麥克風、嬰兒油、痲子粉、塑膠布、保護墊、蘇打粉、水、抹布、廚房去油紙巾。

內容與細流 (含具體目標、具體活動流程說明、如何使用所需教具設備、如何與參與者交流互動、所需時間等)

第 1 次

具體目標	具體流程	互動說明	使用素材	時間
基本的暖身動作經驗中，將聲音節奏帶入身體。	1. 暖身時用母音 a 來發聲與身體各部位產生互相連結。 2. 用水的流動和重量探索身體流動時的停留和延伸。	1. 學生先自行暖身。 2. 老師帶領小朋友。 3. 分組進行。	舞蹈教室、麥克風、音樂音響、緊身練習衣褲	(20')
反射動作滑動和跌倒	1. 身體部位某一點，過找到身體支撐點。 2. 覺察身體不同部位的支撐點。 3. 支撐點流動到身體其他部位。	1. 想像身體像海草，在有阻力的水中擺動。 2. 探索身體動作的擺動和延伸。		(30')
嬰兒油體驗	1. 走路 2. 走滑步 3. 跪姿滑動 4. 坐姿滑動 5. 收牽手圍圓拉開和合攏	1. 分組進行。 2. 體驗滑倒和跌倒的區別。 3. 流暢的滑行。 4. 回家寫學習單。	透明塑膠布、可回收的保護地板墊板、嬰兒油、蘇打粉、抹布、吸油紙。	(40')

第 2 次

具體目標	具體流程	互動說明	使用素材	時間
基本的暖身動作經驗中，將聲音節奏帶入身體。	1. 暖身時用母音來發聲與身體各部位產生互相連結聲音暖身動作。 2. 從認識自身的頭的部位(腳、胯、踝、膝進行暖身)。	1. 學生先自行暖身。 2. 老師帶領小朋友。 3. 分組進行。	舞蹈教室、麥克風、音樂音響、緊身練習衣褲	(20')
覺察身體某部位	1. 左邊耳朵貼到地板然	1. 老師示範。		(30')

轉移到另外某一部位之間的過程	<p>後左腰提起。</p> <p>2. 動作從1到2肚子貼到地板。</p> <p>3. 指令轉移身體3個部位點。</p>	<p>2. 學生領會1到2是否要一個緩衝動作，好讓左腰提的更高。</p> <p>3. 轉移身體部位重心時領會慢慢做時動作之間如何的過渡。</p>		
身體與聲音練習 聲音有形狀	<p>1. U 音身體重心姿勢蹲低。</p> <p>2. O 音身體重心姿勢蹲的略高。</p> <p>3. A 音站立雙手向天張開。</p> <p>4. E 聲音形狀略扁，一手向上一手向下。</p> <p>5. I 音細長是向上和向下連接一條細長線。</p>	<p>1. 分組進行。</p> <p>2. 一面發聲一面將聲音的形狀用身體表現。</p> <p>3. U 音慢慢轉圓圈的動作前進。</p> <p>4. O 音腰部左右轉換的動作前進。</p> <p>5. A 音站立雙手張開向前前進</p> <p>6. E 聲音上半身體略側一邊，以轉圓圈的動作慢慢前進。</p> <p>7. I 音動作雙腳踏起，兩手分別一手向上伸長一手向下前進。</p>		(40')

第3次

具體目標	具體流程	互動說明	使用素材	時間
基本的暖身動作經驗中，將聲音節奏帶入身體。	<p>1. 暖身時用母音來發聲與身體各部位產生互相連結聲音暖身動作。</p> <p>2. 從認識自身的頭的部位（頭、臉、眼睛、鼻子、耳朵等）、手、腳、胯、踝、膝進行暖身。</p>	<p>1. 學生先自行暖身。</p> <p>2. 老師帶領小朋友。</p> <p>3. 分組進行。</p>	舞蹈教室、麥克風、音樂音響、緊身練習衣褲	(20')
覺察身體某部位轉移到另外某一部位之間的過程	<p>1. 左邊耳朵貼到地板然後左腰提起。</p> <p>2. 動作從1到2肚子貼到地板。</p> <p>3. 聽指令轉移身體3個部位點。</p>	<p>1. 老師示範。</p> <p>2. 學生領會1到2是否要一個緩衝動作，好讓左腰提的更高。</p> <p>3. 轉移身體部位重心時領會慢慢做時動作之間如何的過渡。</p>		(20')
身體與聲音練習	1. O 音重複練習身體重	1. O 音腰部左右轉換的		(20')

體會聲音有形狀	<p>心姿勢蹲的略高。</p> <p>2. A 音站立雙手向天張開。</p> <p>3. E 聲音形狀略扁，一手向上一手向下。</p>	<p>動作前進。</p> <p>2. A 音站立雙手張開向前前進。</p> <p>3. E 聲音上半身體略側一邊，以轉圓圈的動作慢慢前進。</p>		
痲子粉的滑動	<p>1. 體驗不一樣的媒材來使身體滑動。</p> <p>2. 思考身體動作表演的可能性。</p>	<p>1. 會發現嬰兒油滑倒會緩衝延伸。</p> <p>2. 痲子粉滑倒不會緩衝延伸。</p> <p>3. 寫學習單。</p>		(30')

第 4 次

具體目標	具體流程	互動說明	使用素	時間
基本的暖身動作中，讓身體藉由想像方式，讓身體各部位有連續性的伸展。	<p>1. 基本暖身。</p> <p>2. 帶入用水的流動和重量探索身體流動時的停留和延伸。</p> <p>3. 重複練習第一周的動作。</p>	<p>1. 學生先自行暖身。</p> <p>2. 老師帶領小朋友。</p> <p>3. 分組進行。</p> <p>4. 根據學生交回的學習單反覆練習，循序加深動作的難度。</p>	舞蹈教室、麥克風、音樂音響、緊身練習衣褲	(20')
<p>1. 反射動作滾動和跌倒</p> <p>2. 堆疊</p>	<p>1. 身體部位某一點，過找到身體支撐點。</p> <p>2. 覺察身體不同部位的支撐點。</p> <p>3. 支撐點滾動到身體其他部位。</p> <p>4. 分散和堆疊聚集。</p>	<p>1. 想像身體像海草，在有阻力的水中擺動。</p> <p>2. 探索身體動作的滾動和停頓。</p> <p>3. 動作發展以滾動方式聚集一座山丘。</p> <p>4. 以分散到聚集和堆疊。</p>		(50')
<p>1. 觀賞影片</p> <p>2. 沒有嬰兒油的地面如何來表現滑倒和跌倒</p>	<p>1. 播放舞蹈影片一小段。</p> <p>2. 提醒和思考如何在一般地板來做滑的動作</p>	<p>1. 影片內容表演者不斷跌到和滑動。</p> <p>2. 回家寫學習單。</p>		(20')

第 5 次

具體目標	具體流程	互動說明	使用素材	時間
在暖身中同時創造有趣的肢體語彙、/開發肢體的	<p>1. 重複前周的暖身。</p> <p>2. 帶入用水的流動和重量探索身體流動時的停</p>	<p>1. 學生先自行暖身。</p> <p>2. 老師帶領小朋友。</p> <p>3. 分組進行。</p>	舞蹈教室、麥克風、音樂音響、寬	(40')

表現性。	留和延伸暖身。 3. 水草的擺動。	4. 反覆練習，循序加深動作的長度。 5. 水草在水中的擺動，手和身體動作的連接沒有切斷。	鬆衣物、毛巾	
討論身體動作的可能性	1. 嬰兒油的滑動 2. 痲子粉的滑動 3. 一般地板的滑倒和跌倒。	1. 討論體驗滑的動作，反應是不能做大跳躍，但是很開心可以滑。 2. 身體失去重心只能用膝蓋和雙手等身體其他部位來移動空間。 3. 痲子粉不能流利的滑。 4. 沒有嬰兒油的一般地板，不能一口氣滑很遠。		(10')
清楚體會聚集和重量的概念。 1. 反射動作滾動 2. 分散和堆疊 3. 移動空間高和低的動作	1. 身體部位某一點，過找到身體支撐點。 2. 覺察身體不同部位的支撐點。 3. 支撐點滾動到身體其他部位。 4. 分散和堆疊聚集。	1. 身體模擬似小石頭和大石頭的滾動體會輕和重的滾動速度。 2. 大小石頭的分散和聚集堆疊。 3. 移動空間。 4. 形成隧道和通過隧道的互相輪流做高和低的動作。		(40')

第6次

具體目標	具體流程	互動說明	使用素材	時間
在暖身中同時創造有趣的肢體語彙、/開發肢體的表現性。	1. 左邊耳朵貼到地板然後左腰提起。 2. 動作從1到2肚子貼到地板。 3. 聽指令轉移身體3個部位點。	1. 老師示範。 2. 學生領會1到2是否要一個緩衝動作，好讓左腰提的更高。 3. 轉移身體部位重心時領會慢慢做時動作之間如何的過渡。 4. 要加上拍數的觀念。	舞蹈教室、麥克風、音樂音響、寬鬆衣物、毛巾	(40')
討論身體動作和聲音形狀的可能性		討論後發現 1. 一出聲會忘記動作。 2. A 音比較可以和身體動作結合。 3. 聲音有形狀 4. 能發出聲音來做動作好好玩。		(10')

身體與聲音的結合	<ol style="list-style-type: none"> 1. O 音重複練習身體重心姿勢蹲的略高。 2. A 音站立雙手向天張開。 3. E 聲音形狀略扁，一手向上一手向下。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. O 音腰部左右轉換的動作前進。 2. A 音站立雙手張開向前前進。 3. E 聲音上半身體略側一邊，以轉圓圈的動作慢慢前進。 4. 分組練習。 	(20')
身體簡單的重心位移，體會身體中心線和重心的平衡關係	<ol style="list-style-type: none"> 1. 離開身體的中心線的動作。 2. 互相支撐身體重量來走路前進。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 分組練習。 2. 兩人肩靠肩慢慢移動前進。 	(20')

第 7 次

具體目標	具體流程	互動說明	使用素材	時間
達到不同方式的暖身，開啓小朋友的專注力。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 暖身時重複練習帶入用水的流動和重量探索身體流動時的停留和延伸產生互相連結。 2. 身體支撐點的升高和落地。 3. 聚集動作。 4. 滾動。 5. (遊戲)拉圓圈。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 一起和分組。 2. 水草的概念去擺動身體，時高時低。 3. 大小石頭的概念由分散的滾動到聚集成一推。 4. 兩人互疊一人的背部承受另一人身體的重量。 5. 分兩組拉圓圈，以牽住的手不能分開彼此一條心向圓心聚集和遠離。 		(45')
體會身體的知覺	<ol style="list-style-type: none"> 1. 重量 2. 身體向右或左或前面停住。 3. 牽手圍圓想像身體有電流通過傳給旁邊的人。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 轉移身體某一部位時，重心的支撐點，慢慢過渡到另一部位時，身體空間的變化。 2. 牽手圍圓想像身體有電流傳導給旁邊的人，所以身體某一部位的重量會給傳到的人，接收的人身體要反應被通電以及再傳電給別人。 3. 分兩組圓。 		(45')

第 8 次

具體目標	具體流程	互動說明	使用素材	時間
以不同方式，開啓小朋友的專注力。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 暖身時重複練習帶入用水的流動和重量探索身體流動時的停留和延伸產生互相連結。 2. 身體支撐點的升高和落地。 3. 聚集動作。 4. 滾動。 5. (遊戲)拉圓圈。 	結合學習過程的經驗完成水草大小石頭的即興動作。		(45')
體會身體的知覺	<ol style="list-style-type: none"> 1. 重量和中心線。 2. 身體向右或左或前面停住。 3. 牽手圍圓想像身體有電流通過傳給旁邊的人。 	結合學習過程的經驗完成轉移身體3個部位點的連接即興動作。		(45')
成果展				

►課程所需經費建議表(光環舞集)：

費用項目	單位	數量	單價	小計	編列說明
師資鐘點費	時	8	1600	12800	
助教鐘點費	時	8	800	6400	
教材教具	人次	30	150	4500	
旅運費	式	1	3000	3000	如器材運輸費、偏遠地區交通費等
總計	26700				

說明：

1. 為利學校評估所需經費，請團隊填報課程所需之經費建議表，經費相關資料謹提供申請學校內部參考，不會在外部網站公開。
2. 費用項目若涉及營運不便提供者，可註明「費用另洽」。

