

110年文化部北區「文化體驗內容」共創平台

教案設計總表

課程名稱	跟著曼丁曼曼跳！	單位名稱 (教案設計者)	曼丁身體劇場
課程時間	每週 1 次，每次 1-2 或 3 節課，共 4-6 週，總計 9 節課。(每節課約 40 分鐘，課程堂數和上課週數配合學校端調整)	授課教師與助教	曼丁身體劇場藝術總監暨編舞家朱蔚庭、舞者 2 人
實施年級	6 年級 (可配合學校端調整。)	課程地點	可配合學校端調整。
課程設計動機及理念	<p>曼丁身體劇場為一個當代舞團，擅長以街頭舞蹈的精神結合現代舞，經過融合、再生，以多元的創作回應現代社會的議題、探討現代人的生活型態。我們帶有社會議題性的街頭舞蹈，結合現代舞的身體語彙，與跨界藝術家合作，呈現出新型態的舞蹈感官經驗，帶領台灣舞者學習開創舞蹈的前瞻性與未來性，並培養舞蹈專業人才、培育觀眾欣賞跨域展演。</p> <p>我們期望透過不同的北投在地特色與校園特色，融合曼丁身體劇場的當代舞蹈，引導學生發展肢體、將元素轉化成舞蹈語彙，以文化故事轉變成活潑的街頭舞蹈精神，帶領學生將肢體編成豐富的創造性舞劇，讓學生可以由舞蹈、戲劇啟發肢體動能、體驗北投在地文化特色，將舞蹈自然的帶到生活中，啟發對台灣在地生態與藝術文化的熱情。</p> <p>本計畫教導學生以曼丁的當代舞蹈為基礎連結北投在地文化，帶領學生與台灣的土地親近、與生活環境貼近、與當下時空結合，教導創作性舞蹈概念，培訓學生街頭舞蹈精神基礎動作融合現代舞的動作。結合北投那卡西音樂歌曲、溫泉文化、北投的燕子聚落、校園特色，將溫泉水、燕子、特色動植物的在地意象與動作與豐富的節奏融合，帶領學生創造有趣又有創意的舞蹈語彙，促進肢體認識與發展，讓學生能自主創作、感知身體活動，激發學習樂趣與熱忱。希望引導學生與表演藝術深度互動，能以舞蹈發展更多潛能、表達自我，自由展現目前的生命樣態與生活故事。</p>		
學習目標	<p>情意：</p> <ul style="list-style-type: none"> 藉由本次課程，了解曼丁身體劇場的街頭舞蹈精神與北投在地特色。 		

- 透過編導舞劇、融合那卡西音樂反映學生的生活、感受，展現學生對周遭生活觀察的面向。
- 欣賞同學的演出，懂得互相了解分享，奠定、學習劇場觀賞禮儀。
- 進一步體會學生從自我身體出發,挖掘原始的舞蹈本能，舞蹈所欲表達的情感。
- 透過互相尊重及討論發表，讓大家深入瞭解彼此的想法，使得情感更加融洽。

技能：

- 開發學生的肢體、引發學生肢體表達能力，激發在表演藝術方面的才藝。
- 學習透過動作和節奏來「觀察」，練習用活潑的舞蹈動作和節奏呈現各種心情並以動作之串聯創作出舞蹈動作。
- 在舞蹈動作中融入生活中的動作元素，讓在地故事元素融合舞蹈，兼顧在地文化和技巧。
- 透過課程舞蹈實作，訓練學生的舞感、律動，讓學生整合音樂、肢體及情緒並在此過程中體會如何用「身體」感知與創造。
- 透過課程舞蹈實作，訓練學生的舞感、律動。
- 透過結合街頭舞蹈精神元素與北投燕子動物肢體動作、那卡西音樂、北投溫泉，演出故事情節或生活音樂內容，編排舞蹈語彙、轉化成有北投在地文化歷史特色的舞劇。

認知：

- 能說出並了解北投的在地文化、特色，並能以舞劇的形式運用呈現。
- 瞭解北投溫泉儀式和生活的關聯。
- 了解曼丁身體劇場獨特的的街頭舞蹈精神特色。
- 專業舞者的形象與帶領示範，亦可連結生涯發展，讓學生對表演藝術工作更了解。
- 引導學生發揮想像力及創意，進行肢體動作之表現。
- 認識舞蹈藝術的特色感知，以及舞蹈背後所代表的文化精神。
- 認識肢體的發展方式、認識不同基礎街頭舞蹈律動。

	● 體驗舞劇的實作。	
藝文領域	主要領域 * 單選	<input type="checkbox"/> 電影 <input type="checkbox"/> 視覺藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 音樂及表演藝術 <input type="checkbox"/> 工藝設計 <input type="checkbox"/> 文化資產 <input type="checkbox"/> 文學閱讀
	次要領域 * 可複選	<input type="checkbox"/> 電影 <input type="checkbox"/> 視覺藝術 <input type="checkbox"/> 音樂及表演藝術 <input type="checkbox"/> 工藝設計 <input checked="" type="checkbox"/> 文化資產 <input type="checkbox"/> 文學閱讀
學生背景/人數	4-6 年級/1 班（視學校學生情況）	
課程需求 及注意事項	<p>今年課程因為每個合作國小的學生年級和校園空間有改變，會需要視情況設計教案調整內容。</p> <p>預定學生年級：6 年級（可配合學校端調整 4-6 年級範疇）</p> <p>1. 因課程需前後連貫，須固定一班從開始完整學習所有課程較佳</p> <p>2. 將由與校方討論、確認學生對北投認識的情況與能配合的課堂數，與校方討論實際堂數，以及校方條件許可下可前往在地文化的戶外教學。</p>	
課程大綱		
週次	單元名稱	主要教學內容
1	曼曼找出校園的奇妙世界	<ul style="list-style-type: none"> ● 了解、欣賞曼丁身體劇場街頭舞蹈精神元素 ● 結合國小校園元素，學習以舞蹈方式呈現 ● 做簡單的基礎街舞搖滾步步伐、連結、體能、拉筋，並認識基礎動作的名稱
2	曼曼跳出燕子的獨特舞步	<ul style="list-style-type: none"> ● 透過影片、照片瞭解鄰里燕子步道，學習觀察、發展肢體 ● 了解燕子在新北投附近地區的分佈、燕子步道、北投燕子種類、結合五股溼地動態 ● 觀察燕子與人的互動型態，以及燕子的群聚飛翔、擴散的隊形、肢體 ● 做出與燕子相關的舞蹈動作與發想
3	舞出那卡西的曼曼風味	<ul style="list-style-type: none"> ● 介紹什麼是那卡西音樂、聆聽那卡西音樂：陳明章老師《流浪到淡水》、江蕙《月光小夜曲》、黃乙玲《講什麼山盟海誓》 ● 將街頭舞蹈精神元素融合進那卡西音樂 ● 學習以戲劇性舞蹈表現故事

		<ul style="list-style-type: none"> ● 奠定、學習劇場觀賞禮儀
4	北投溫泉曼曼遊 (校方條件許可可前往在地的戶外教學)	<ul style="list-style-type: none"> ● 認識北投特有的溫泉背景 ● 認識泡溫泉五步驟，學習大眾池泡湯文化禮儀 ● 學習將泡湯禮儀轉化成舞蹈語彙
5	曼曼來跳舞！(一)	<ul style="list-style-type: none"> ● 持續發展舞劇舞蹈語彙 ● 結合所學知識，表現肢體，討論、排演舞劇
6	曼曼來跳舞！(二)	<ul style="list-style-type: none"> ● 結合那卡西音樂與街頭舞蹈精神元素成一段完整的舞劇 ● 討論觀賞結果、共同分享學習舞蹈心得樂趣 ● 奠定、學習劇場觀賞禮儀

教案設計表1

課程名稱：跟著曼丁曼曼跳！ 週 次： 第一週

單元名稱	曼曼找出校園的奇妙世界		
課前準備	無		
	課程內容	教學時間	評量方式
教學目標：			出缺席
<ul style="list-style-type: none"> ● 了解、欣賞曼丁身體劇場街頭舞蹈精神元素 ● 結合國小校園元素，以舞蹈方式呈現 ● 做簡單的基礎街舞搖滾步步伐、連結、體能、拉筋，並認識基礎動作的名稱 			1. 參與程度
一、準備活動（引起動機）			
1. 曼丁身體劇場自我介紹、舞者展演舞蹈			
舞者表現曼丁身體劇場舞蹈精神與街頭舞蹈精神元素，演示breaking搖滾步步伐，展示不同的舞蹈風貌與展演形式。	5分		
2. 認識學生、與學生溝通認識的舞蹈、身體情況			
(1) 觀察評估學生身體實際狀況，調整訓練學生舞蹈的進度規劃。			
(2) 學生分組、選小組長、建立默契、獎勵機制。			
每週選出「這就是曼丁」mvp，期末給予獎勵。	5分		
二、發展活動			
曼曼跳起來			
以「分隊PK賽」、「分隊自主練習」加強學生的長時間專注。			
1. 國小特色曼曼看			
(1) 詢問學生平常觀察的融合國小特色、特徵、元素。			
結合國小校園元素，引導學生以舞蹈元素呈現，擷取學生發展的創意動作進入舞蹈，鼓勵學生對身體動作的自發興趣。	10分		

<p>2. 基礎舞感練習</p> <p>(1) 由舞者做簡單的基礎街舞搖滾步步伐示範，帶領學生使用肢體，增強律動感和舞感。</p> <p>(2) 指導學生搭配音樂做簡單的基礎街舞搖滾步步伐、連結、體能、拉筋，並認識基礎動作的名稱。</p> <p>三、總結活動</p> <p>1. 複習</p> <p>講師帶領學生複習基礎街舞搖滾步步伐、連結、體能、拉筋。</p> <p>2. 選出「這就是曼丁！」mvp。</p> <p>評量表(動作、節奏、空間.....等)，讓學生自評互評，互相學習發表心得，選出「這就是曼丁！」mvp，並帶領大家給予同學掌聲頒發學習獎勵。</p> <p>3. 小功課</p> <p>提供學生一段音樂（八拍）複習基礎街舞搖滾步步伐，發展肢體、熟悉音樂。（可與導師配合派作業）</p>	<p>20分</p> <p>10分</p>	
<p>參考資料</p>		
<p>課程需求及注意事項</p>		

<p>1. 曼曼發想舞蹈語彙</p> <p>(1) 觀察燕子在家屋屋簷底下築巢，與人們的互動型態，以及燕子的群聚飛翔、擴散的隊形。</p> <p>(2) 引導學生分組（3組）發想。</p> <p>2. 分享觀察心得</p> <p>引導學生分享觀察到的肢體細節。</p> <p>3. 曼曼跳起來</p> <p>以「分隊PK賽」、「分隊自主練習」加強學生的長時間專注。</p> <p>示範引導童趣的動作，讓學生學習舞蹈實作。</p> <p>(1) 帶領學生複習上週基礎舞蹈動作。</p> <p>(2) 講師引導說明與燕子相關的舞蹈動作與發想結果。</p> <p>(3) 分組分享（3組）定點畫面呈現。</p> <p>播放音樂，讓學生以不同的氛圍重複舞蹈語彙練習。</p>	20分	
<p>三、總結活動</p> <p>1. 複習</p> <p>播放音樂，帶領學生複習與燕子相關的舞蹈語彙。</p> <p>2. 選出「這就是曼丁！」mvp。</p> <p>評量表(動作、節奏、空間.....等)，讓學生自評互評，互相學習發表心得，選出「這就是曼丁！」mvp，並帶領大家給予同學掌聲頒發學習獎勵。</p> <p>3. 小功課</p> <p>(1) 學習單</p> <p>A. 請學生回家找爺爺奶奶以及長輩，訊問他們以前認識的北投、有沒有聽過現場的那卡西音樂(哪一首、</p>	20分	

哪個歌手)、聽音樂的背景故事。

- B. 由音樂大致了解北投的今昔差異，請長輩介紹音樂在北投的氛圍或背景。

(2) 回家找燕子

1. 目前北投約有 10 條燕子步道，包括中正街、光明路、清江路、中央北路、中央南路、知行路、中和街、石牌路、振華街、西安街等，幾乎都是北投早期繁榮發展的老街，商家認為燕子會帶來福氣，而且巢數愈多愈興旺。此外，燕子是環境良好的指標，因為每一個燕巢一年可以捕食 8 萬隻蚊蠅，進而減少殺蟲劑使用，所以有燕子的地方代表城市愈健康。捷運北投站光明路出口廣場上設有燕子步道鋪面，周邊並設立燕子生態解說牌。(台北市北投區公所)

https://btdo.gov.taipei/News_Content.aspx?n=6C6D61D40F66537F&s=51E2827FE87712C1

2. 燕子步道路線圖 (財團法人台北市北投文化基金會)

參考資料



http://www.ptcf.org.tw/ptcf2/modules/myproject/case.php?cat_id=150&page=3

3. 參考影片：

燕戀大北投

https://www.youtube.com/watch?v=_EyOGjps76M (12:14-29:00)

燕子步道



北投燕子與北投在地人的生活型態



北投光明路的小雨燕 (留鳥)



北投的赤腰燕 (留鳥)



北投的赤腰燕 (留鳥)



北投的赤腰燕 (留鳥)



北投中正街的家燕



北投中正街的家燕



燕子的蛋



燕子的雛鳥



離巢的躁動

燕子飛行圖片



教案設計表3

課程名稱：跟著曼丁曼曼跳！ 週 次：第三週

單元名稱	舞出那卡西的曼曼風味		
課前準備	複習前一堂課練習的舞蹈語彙內容 以接續本堂課程新的舞劇內容 需 2 節課，90 分。 那卡西音樂、音響設備、投影機		
	課程內容	教學時間	評量方式
教學目標： <ul style="list-style-type: none"> ● 大致了解什麼是那卡西音樂、聆聽那卡西音樂：陳明章老師《流浪到淡水》、江蕙《月光小夜曲》、黃乙玲《講什麼山盟海誓》 ● 將街頭舞蹈精神元素融合進那卡西音樂 ● 學習以戲劇性舞蹈表現故事 ● 奠定劇場觀賞禮儀 一、 準備活動（引起動機）			1. 出缺席 2. 參與程度
1. 複習 (1) 觀察、發想、組裝燕子身體語彙融合音樂（那卡西）呈現，請同學分組（3 組）上台輪流表演。 (2) 引導同學練習鼓掌歡迎，欣賞其他組別的演出，奠定劇場觀賞禮儀。		15 分	
2. 帶領學生聆聽那卡西音樂 (1) 大致了解什麼是那卡西音樂（流動式的演出方式）、聆賞不同風格的那卡西曲目。 (2) 帶領聆聽那卡西音樂：陳明章老師《流浪到淡水》、江蕙《月光小夜曲》、黃乙玲《講什麼山盟海誓》。		15 分	

<p>二、 發展活動</p> <p>以「分隊PK賽」、「分隊自主練習」加強學生的長時間專注。</p> <p>1. 將街頭舞蹈精神元素融合進那卡西音樂中 帶領學生練習融入基礎街頭舞蹈精神舞蹈語彙（基礎搖滾步），並融入音樂。</p> <p>2. 介紹舞劇使用的那卡西音樂（那卡西音樂：陳明章老師《流浪到淡水》跳）</p> <p>(1) 詢問學生對那卡西音樂的瞭解和想像、介紹曲目與北投相關的背景。</p> <p>(2) 講師引導學生使用肢體配合那卡西音樂發展、轉化成舞蹈語彙。</p> <p>3. 分享北投故事，帶領學生做戲劇性舞蹈表現</p> <p>分享北投相關的故事，配合上週小功課請學生上台或分組討論分享，並帶領學生學習戲劇性的手法呈現故事。</p> <p>三、 總結活動</p> <p>1. 複習</p> <p>帶領學生複習街頭舞蹈精神舞蹈語彙融入那卡西音樂。</p> <p>2. 選出「這就是曼丁！」mvp。</p> <p>評量表(動作、節奏、空間.....等)，讓學生自評互評，互相學習發表心得，選出「這就是曼丁！」mvp，並帶領大家給予同學掌聲頒發學習獎勵。</p> <p>3. 小功課</p> <p>請學生回家找一首喜歡的那卡西音樂，可以配合自主發想舞蹈語彙，並在下一堂課發表、分享。</p>	<p>30 分</p> <p>10 分</p> <p>20 分</p>	
<p>參考資料</p>	<p>北投溫泉史</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=cX5PA12omgM (12:23-14:37) (20:46-23:09)</p>	

	https://www.youtube.com/watch?v=JiutaadITUM
課程需求及注意事項	

那卡西音樂背景、轉變



樂器由最早的三味線，轉變為西洋的手風琴、吉他等樂器，後期也使用電子琴。



樂師不用看譜，就能自彈自唱，也能隨客人聲調的高低而換音調。



現在演藝界知名者如江蕙、江淑娜、黃乙玲等就是早期從事那卡西工作而成名的。



北投的飯店，每家約擁有三至七組的那卡西團，

北投的飯店，每家約擁有三至五組的那卡西團。



北投那卡西在台灣音樂界不
被認同，常被貶為次級音樂；

北投那卡西在台灣音樂界不被認同，常被貶為次級音樂。

<p>泡湯文化禮儀，跟日常生活呼應。</p> <p>(1) 講師介紹「洗、沖、浸、淋、飲」五步驟，並請學生發想簡易動作。</p> <p>(2) 講師帶領學生將泡湯禮儀轉化成舞蹈語彙。</p> <p>三、總結活動</p> <p>1. 複習</p> <p>帶領學生複習「洗、沖、浸、淋、飲」相關的舞蹈語彙，並加強宣導溫泉禮儀文化。</p> <p>2. 選出「這就是曼丁！」mvp。</p> <p>評量表(動作、節奏、空間.....等)，讓學生自評互評，互相學習發表心得，選出「這就是曼丁！」mvp，並帶領大家給予同學掌聲頒發學習獎勵。</p> <p>3. 小功課</p> <p>請同學回家用熱水、冷水練習簡單的基礎動作，增進舞蹈語彙的熟悉度與精細度。</p>	5分	
<p>參考資料</p>	<p>北投溫泉史</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=cX5PA12omgM (5:20-8:27)</p>	
<p>課程需求及注意事項</p>		

泡湯



在外泡湯由於有妨礙風化的爭議，於是開始有了建設大眾浴場的需求。

日本時期藝伎



藝伎的審美標準：臉圓、單眼皮、鼻子不高不矮、頭髮又黑又長、要會唱歌跳舞

溫泉鄉的吉他（台語電影）



北投曾被稱作「台語片的好萊塢」，劇組在外拍片後直接進入溫泉旅館休息。

<p>習發表心得，選出「這就是曼丁！」mvp，並帶領大家給予同學掌聲頒發學習獎勵。</p> <p>2. 小功課</p> <p>請各組小組長帶領組員在下次上課前排演舞劇。</p>	<p>20分</p>	
<p>參考資料</p>		
<p>課程需求及注意事項</p>		

<p>在地文化的感想，帶學生討論演出感想。</p> <p>2. 引導同學練習鼓掌歡迎，欣賞其他組別的演出，奠定劇場觀賞禮儀。</p> <p>3. 帶領學生製作課程傑出舞蹈個人獎，請學生在正式課程發表後，學習欣賞同學的表演，培養觀察舞蹈的能力與美感，將對舞蹈的感覺與回饋寫給同學，並互相鼓勵。</p> <p>選出「這就是曼丁！」mvp、頒發「小小曼丁舞者」組別。評量表(動作、節奏、空間.....等)，讓學生自評互評，互相學習發表心得，選出「這就是曼丁！」mvp，並帶領大家給予同學掌聲頒發學習獎勵。</p>		
<p>參考資料</p>		
<p>課程需求及注意事項</p>	<p>地點：音樂教室（或風雨教室）</p>	

教案預算

細項	單價	數量	單位	小計	說明
行政人員	33500	2*1	人、案 (110/9-111/6)	67,000	全自籌
個別課程設計調整工作費 (不同學校與學校的年級)	40000	1	案	40,000	補助 40000
講師鐘點費	2000	9	堂	18,000	補助 2000/ 時 *1 人*9 堂 =18000
助教鐘點費	1500 (1000 補助 +500 自籌)	2*9	人、堂	27,000	補助 1000/ 時 *2 人*9 堂 =18000 自籌 9000
小計				152,000	
道具費	9000	1	案	9,000	補助 配合溫泉

					、燕子課程，購買美術材料、童軍繩、毛巾（可配合溫泉舞蹈動作）等道具，帶領學生體驗課程分組活動
設計費	4000	1	案	4,000	補助 道具圖案設計
課程教材製作費	2500	1	案	2,500	補助 體感燕子雛鳥動態動作發展
小計				15,500	
校外教學交通費	20	72	趙	1,440	補助 捷運 20*學生、老師 36人*2 來回

助教交通費	150	2*7	人、週	2,100	補助 150*2 人*7 週 (含場勘 、會議、上 課)
外縣市講師交通費	300	1*7	人、週	2,100	補助 300*1 人*7 週 (含場勘 、會議、上 課)
外縣市執行製作交通費	200	1*7	人、週	1,400	補助 200*1 人*7 週 (含場勘 、會議、上 課)
餐飲費	200	4*7	人、週	5,600	補助 100*2 餐*4 人*7 週 (含 場勘、會議 、上課)
小計	12,640				
影印	2000	1	學期	2,000	補助
學期獎品	200	35	條	7,000	全自籌

郵電費	1000	1	案	1,000	補助
小計				10,000	
合計				全 190,140 補助 107,140 自籌 83,000	