

國立東華大學教學卓越中心
「110-2 三創教學課程」期末報告書

計畫主持人:陳怡靜
單位:體育中心

目錄

目錄

壹、	110-2 期末成果報告確認表	3
貳、	三創教學計畫-執行成果總報告	4
附件一	活動紀錄表.....	13
附件二	講座海報.....	17
附件三	雅樂舞音樂與動作關係.....	18
附件四	創作塗鴉(擷取自學生學習單).....	19

壹、 110-2 期末成果報告確認表

國立東華大學-三創教學課程

110-2 期末成果報告確認表

課程/學程名稱：舞蹈藝術欣賞		
課程代碼：YY_12600		
授課教師：陳怡靜		
服務單位：體育中心		
班級人數：38 人		
勾選	繳交項目	說明內容
■	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
■	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
■	本年度活動照片 (原檔)	精選 8-20 張即可 (請將檔案控制在 20 MB 以內)

- 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、 三創教學計畫-執行成果總報告

三創教學計畫-執行成果總報告 單一課程/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，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，又不失感受身體的自由天性，此乃重要的課題。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，這是本課程透過三創計畫來執行的初衷與目標。

學期前半段課程設計為每周播放不同主題的舞蹈影片作為小組賞析、討論與評論的素材，並透過主題式的分組報告，來擴展學生對於舞蹈藝術多元的欣賞角度。學期後半段則在實際的操作中，教師引導學生以自由形式的動作來展現舞蹈豐富的各種元素，以啟發學生之創造力與表現力，並以一種探索遊戲的友善氛圍，來帶領學生展現肢體外，課程中也安排了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，來加強學生對於自身經驗的表達與統整能力。

課程中有安排外聘教師的入課講座與交流，給予學生不同形式風格的舞蹈經驗。綜上所述，本課程與一般體育課的差異是較注重學生的自我覺察、自我探索、自我展現、同儕間的互動、環境互動、專注力、感受力、創造力、表現力、想像力與身心表達之培養。

二、特殊創意/活動規劃

創意：

- 1、本課程設計，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，不僅能提供學生抽象思考與表達的情境，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選擇情境中，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。在課程設計上具有高度的原創性與個別差異性。
- 2、在體育中培養美感經驗與情感經驗，甚至在體育課程中進行創造性課程，並將「認知、情意與技能」三面向落實到體育課程中，帶給學生一個較完整的表演藝術經驗，以促進學生對舞蹈之美感涵養與深化。進而提升學生對舞蹈、體育、表演藝術與跨領域美學的學習動機與潛能開發。

創新：

- 1、從以往較被動式的單純欣賞，改變成主動式的體驗感受。因此本課程除了以過往「文字、圖像、影片播放」的靜態方式來進行，也將結合新的舞蹈元素「肢體、時間、空間、力量與關係」之探索體驗，透過一種動態的歷程，來引導學生做合作性的創作。
- 2、本課程基於多年開設後的檢討，增加了成果之發表，於期末讓學生分組分工，互相協助舞蹈藝術之幕後作業，例如：舞台、服裝、道具等應用，從表演藝術之台前台後實作，走向生活中人與人的溝通與團隊合作。

創生：

- 1、邀約業界講師入課講座，擴展視野並與業師交流當今舞蹈的現況與發展。主題預計為「雅樂舞的身心中軸覺察」，以傳統的雅樂舞之原則，來協助學生調整體姿、舒緩壓力、增加肢體之敏感度與對身心動態的能動性。這將有助於學生實際了解到傳統舞蹈與現代生活之結合可能性。
- 2、透過肢體來建立與他人、它物之非語言的另類溝通方式，將有助學習自我接納、彼此信任、團隊溝通和環境互動，每位學生除了與自己的真實動作相遇，且在同儕互動合作中，欣賞個體的差異，相互激盪出創意的思維和藝術展現，並共同以小組心智圖與期末呈現方式展演，這些課堂經驗能做為日後生活中創意的發想、表達與合作之基石。

三、教學策略/教學方法

(一) 教學模式

■ TBL

■ 其他__ A. 體驗式教學

以下教學模式，經由我十多年的教學經驗與修正進化而成，每次課程大致採取六種方法(模式)進行，每周內容會依照課程設計而不同，然大致進行的結構與次序則大同小異；此模式雖歷經多年的反覆修正，已為行之多年的完整樣貌，然將根據此次計畫回饋資料之蒐集，確實反省，亦不排除再增修的可能，基本教學模式如下：

- 1、課堂開始前先靜心，配合著舒緩放鬆的音樂，內觀檢視自己身心息之狀態。
- 2、以個人操作 11 關節部位為暖身的開始，由地板動作延伸至位移動作
- 3、透過老師口頭引導，進入主題式的課程或影片欣賞。
- 4、從個人動作發展至雙人或群體的各種關係互動
- 5、進行分組的討論、觀摩與創編合作。
- 6 最後為課程的心得分享。

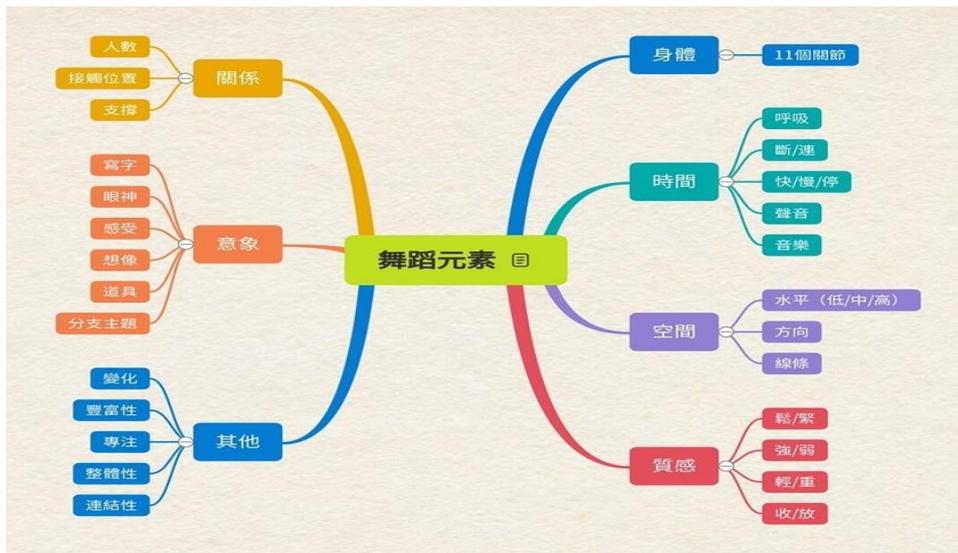
(二) 作業設計

1. 期中主題報告

期中報告以分組方式進行，選定 6 個舞蹈主題，6-7 人一組，每組呈現方式以 PPT 報告 10-12 分鐘，並以東華 E 學院為報告繳交與課後師生互動提問之網路平台。舞蹈主題報告包含：後現代舞蹈、前衛當代舞蹈、即興舞蹈、跨領域表演藝術、舞蹈創作、舞蹈治療，報告資料註明出處與小組分工表。

2. 創意心智圖製作

期末每組討論，將整學期所學之舞蹈元素整合，並繪製一張創意心智圖，並於期末課程中分享報告，透過這樣的過程，協助學生整理重點與反思整個學習歷程。如下圖：



3. 課後學習記錄單

於學期後半段(實作課)，進行課程紀錄單之填寫(學習單)，並上傳至E學院。內容共有四個部分:當周之主題命名、活動流程、身心感受與覺察、同學分享心得、深刻印象部分、想法建議與創作塗鴉區。目的在幫助學生複習所學，並練習對自己身心感受的狀況加以紀錄，使其對身心周遭等覺察投入更多的敏感度，並做為帶領者瞭解學習之狀況，與課程改進之參考。

4. 講座心得

學期間預計邀約專家入課講座，讓同學接觸不同風格的舞蹈教學，以增長視野，並與教師相互交流教學心得。學生於講座後填寫心得表，內容包括：最令你印象深刻的部分？收獲是甚麼？哪個部份是你覺得困難的？為什麼？有何身心覺察或學習心得？是否有建議或問題？請寫下你對於此次講座的感受或想法？並以此作為日後講座改進之參考，格式請參見。

四、課程/學程相關產業分析

舞蹈是肢體的語言，超越語言文字的一種藝術，本課程除了從他者的欣賞的角度來看舞蹈，也嘗試以第一人稱的角度，引導學生透過肢體實際地感受。這樣的新設計，能從以往較被動式的單純欣賞，改變成主動式的體驗感受，甚而延展至集體的創作。這樣的培養與訓練，將能鼓舞更多學子從事非語言之藝術工作，以及投注集體性的創作。

此外課程著重「認知、情意與技能」三面向落實到體育課程中，並帶給學生一個較完整的表演藝術經驗，以促進學生對舞蹈之美感涵養與深化。這將提升學生對舞蹈、體育、表演藝術與跨領域美學的參與動機與潛能開發，也有助於未來這些領域的人才培養。並為花東地區，開創更多肢體創作與表演的可能性，發展貼近花東生活脈絡的創新實踐。

五、整體活動執行成果效益

【質化指標】

(一)教學成果

1. 開發嶄新與適切的課程內容架構和教學方法。
2. 結合講座，擴展師生之視野，連結當今舞蹈教學之業界專業。

3. 以探索遊戲的友善氛圍，帶領學生肢體律動與展現肢體，讓動作成為當下情境的引動、與意識狀態共構的產出。
4. 體育課由體適能的生理指標概念，轉化為重視身心整合與美感教育的實踐。
5. 課程中各組相互觀摩與賞析，並搭配課後學習紀錄，加強學生對於自身經驗的表達與統整能力。教師也能從書寫之回饋意見中，修正課程內容或教學方式。

(二)學生學習成效

6. 學期前半段課程設計為每周播放不同主題的舞蹈影片作為小組賞析、討論與評論的素材，並透過主題式的分組報告，來擴展學生對於舞蹈藝術多元的欣賞角度。
7. 學期後半段則在實際的操作中，教師引導學生以自由形式的動作來展現舞蹈豐富各種元素，啟發學生肢體藝術之創造力與表現力，
8. 各種雙人、多人的變化，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，學習相互尊重、看見、聽見、欣賞，進而相互幫助，培養學生的溝通與團隊合作的能力。
9. 期末成果展演，透過台下、台上與幕後之角色互換，相互分享彼此工作的過程與心得。最後製作的表演影片。
10. 結合樂音、影像等的輔具變化，在實作中學習身體與生活環境、他者之間的互動，並增加變化樂趣，以提升體育課程的學習動機。
11. 藉由舞蹈實作，強化學生的想像力、覺察力，專注力、自信心與協調力等。

【量化指標】

1. 舉辦雅樂舞身心中軸動態覺察體驗講座，參與人數共 36 人，邀請講師徐思婷老師，強化了學生對中軸動態覺察與自我身心的連結，學生反應皆正向且良好。
2. 學生作品產出達 98%
3. 根據「三創課程」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 4.4，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。
4. 根據「三創課程」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。
5. 根據「三創課程」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 4.7，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。
6. 根據「三創課程」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 4.6，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。

六、多元評量尺規

成績評量方式

在進行教學中，研究者與學生的關係是互動的，評量學生行為的改善需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心智能力是固定不變的，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：

(一) 平常上課行為態度表現，佔總成績 30%(發表討論、努力、出缺席)

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將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。

(二) 作業與報告，佔總成績 30%

小組報告:包含期中主題報告、創意心智圖製作(參見六之二:作業設計)

個人報告:課後學習記錄單(附件一)、講座心得(附件二)。

(三) 期末成果展演，佔總成績 40%。

以Rubrics規準設計(如下圖表)

評分項目(40)	優	佳	可	待改進
整體表現 10 (完整性、流暢性、表現力、投入程度、協調性)	能全程吸引觀眾的注意，並引發回響。(10~8)	能清楚呈現演出之內容。演出中投入程度(專注力)與整體協調性高。(7~5)	能透過演出大概表達想傳達之意涵。(4~3)	能部分表達演出之內容。(2~0)
呈現內容的創意性 10 (時間、空間、質感、身體 11 個部位的統合、意念構想)	將自身想法巧妙的與上課元素做結合。(10~8)	能妥善運用或適時地呈現上課所學習之元素。(7~5)	能熟悉地運用上課所學習之元素並融入在演出中。(4~3)	能在演出中基本的運用上課所學習之元素。(2~0)
小組團隊合作情形 10 (彼此討論、互動與關係呈現)	每一位小組成員積極貢獻與參與，演出中互動良好。(10~8)	多數小組成員參與分工並彼此合作完成演出，並且在演出中能相互搭配。(7~5)	每一位小組成員均參與分工但不能彼此合作，一起協助完成演出。(4~3)	部分小組成員參與分工但不能彼此合作完成演出，演出中互動消極。(2~0)
時間控制 10 (8~12 分鐘內)以及音樂、服裝、道具、舞台之搭配與運用	充分運用時間，並在時間內完成演出。其他素材之搭配讓演出更為加分。(10~8)	時間控制得宜，但超出時間一分鐘完成演出。用心地將其他素材運用至演出中。(7~5)	時間控制尚可，但不足 8 分鐘或超出時間兩分鐘內完成演出。將其他素材適時應用在演出中。(4~3)	時間控制不當，但超出時間兩分鐘以上完成演出。其他素材之運用可再增加。(2~0)

七、學生整體意見與回饋 (整體活動滿意度、文字意見回饋等)

可善用卓越期中回饋意見調查取得學生質性/量化意見，做為未來課程改進與精進依據。

課程方面 (擷取自三創期中意見回饋與期末學習單)

- 我很喜歡老師上課的方式，老師教導的舞蹈是很自由、放鬆的，也很感謝同學們都可以放開身體，投入在舞蹈當中，這樣讓我可以更無拘無束的沉浸在舞動當中。
- 我很慶幸自己有在畢業前修到這門課。謝謝老師很用心的帶領，讓我一次比一次在上課的舞動時，更加放得開，身體的探索，非常有趣。
- 學期的課程，都讓我可以生活中更多元的感受自己的身體，疫情期間長期坐在書桌，我學會閒暇時，用音樂來進行身體的自由活動，老師教的律動方式在室內也可進行的，十分的方便且具有可行性。

- 從前階段透過影片欣賞認識各種舞蹈的風格、元素等，到後半段的實踐操作課程，引領我從理論上的知識到實際的肢體展現，使我更佳認識到該舞蹈的細節及技巧，也喜歡與同學們討論。
- 謝謝這堂課增強我們的創作能力，作品的呈現並不容易，透過同學一起的合作，我體悟到了更多的是尊重、互助與溝通。
- 自己舞動完會感到很單純的滿足和快樂。有些人抒發情緒或者壓力是靠食物，現在就多一個選項，放一首音樂自由舞動，而且我比以前更能自我肯定。希望這堂課可以一直開下去，
- 整個學期的體驗活動很多元豐富，且每個活動結束後，都有透過自己、同學或老師的分享交流想法，這促使我去省思，更加認識自己的身心。總之，我很喜歡這堂課
- 這堂課讓我了解到廣義的「跳舞」其實就是一種「動」的方式，也認識到有很多平常不會做的動作其實可以幫助身體更靈活，所有人都可以找出屬於自己的運用肢體的方式。
- 我學習到在生活中如果遇到壓力，可以試著播放自己喜歡的音樂，讓身體自然的舞動，並運用課堂所教的收、放、吸、吐和十一個關節部位，達到身心放鬆的狀態。

講座方面（擷取講座心得）

- 課程所介紹的「雅樂舞」非常優美，在講座結束後還特地找了講師在課堂中播放的影片繼續觀看，雅樂舞使用的音樂、跳舞的模式，都讓我很喜歡。非常感謝老師安排此次的課程，讓我們用簡單的方式體驗身心中軸的概念。
- 能在活動中發覺一些自己平常較少活動到的部分，以及發現自己較僵硬的部分，對於舞蹈律動中筋膜連動的概念也有所認識。
- 可以藉由推動中軸的按摩，觀察自己與別人的身體狀況，讓我覺得很受用。
- 學習這堂課後，我也發現了重點是把自己交給身體，不要思考，這就像是舞蹈中我們隨心所欲的跳著，整個身體是輕鬆愉悅的，讓身體跟呼吸合一，讓身體去帶動自己。
- 在整個的課程活動中，感覺釋放了平日的拘謹及身體緊繃感，使得整體的活力、精神都有提升
- 老師與學生互動的方式不會讓感到有距離感，很親切。

八、檢討與建議

（擷取自三創期中意見回饋、講座心得與期末學習單）

- 本期活動的執行困難處及問題
- 對教學過程有何改善或精進之處，調整課程或教學目標。
- 可惜講座時間略短，有些影片沒看到有點可惜。
- 希望有更多實作層面，講師可以再多講一些有助於放鬆身心的方法。
- 希望這類身心舞動與開發的課程可以多一點。
- 影片再少一點 伸展操多一些
- 因為疫情的關係，我們最後的呈現改成線上影片呈現，若有實體的呈現相信一定更精彩。不過也因此學習到一些舞蹈影片剪輯的方式。

九、與本課程相關成果報導、競賽獲獎或研討會發表

新聞發布日期	新聞標題	新聞網址
2022/05/18	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



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

最後更新日期：2022-05-18



國立東華大學共教會體育中心於4月28日舉辦「雅樂舞身心中軸動態覺察體驗」講座，由「舞蹈藝術欣賞」課程教師陳怡靜，邀請徐思婷講師以四大動態覺察原則，讓學員實際體驗「身心中軸動態覺察」，教導學員以省力的方式來進行日常生活之動作，並以更沉靜、覺知、有彈性的應變力，來面對生命的起伏。



「雅樂舞」中心軸練習（頭頂球移動）。



「雅樂舞身心中軸動態覺察體驗」講座大合照。

徐思婷講師是雅樂舞身心中軸動態覺察（Body-Mind Axial Awareness）種子教師，同時受過國內外正念專業訓練，並獲得課程授證資格。講座從傳統雅樂舞介紹起，講解如何以傳統

舞蹈的元素轉換為現代的舞蹈治療之歷程，隨後以「內觀」、「全身放鬆」、「局部用力」與「力量釋放於末端」四大動態覺察原則，來進行身心中軸動態覺察，並結合腹式呼吸，讓學員透過實際的操作體驗，感受身體從頭頂到四肢末端之動力。教學中，講師帶領學員練習「五官能動性覺察、腳尾力強化、頭頂球移動」等動作，逐步將身體慣性的緊繃力道，釋放回大地，以達「身體鬆動，頭腦靜定，安心養神」的功效。

講座過程，穿插學員的提問與討論，而理論和實作相互並進的教學模式，也獲得學員們的熱烈迴響。感謝講師在這疫情緊張的時刻，親自到場傳授身心放鬆之法，也感謝教學卓越中心對活動的支持，希望未來能有更多相關講座的舉辦。

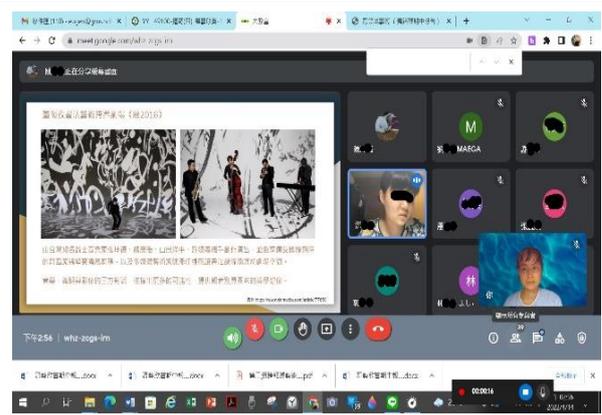


「雅樂舞」鬆筋鬆動性示範。

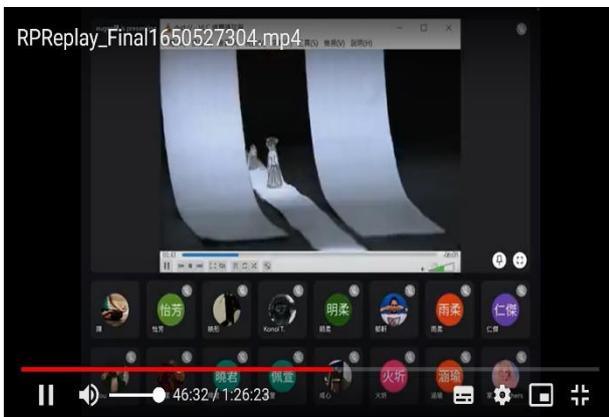




舞蹈影片賞析



線上小組期中報告



線上劇場幕後製作講解



小組討論實況



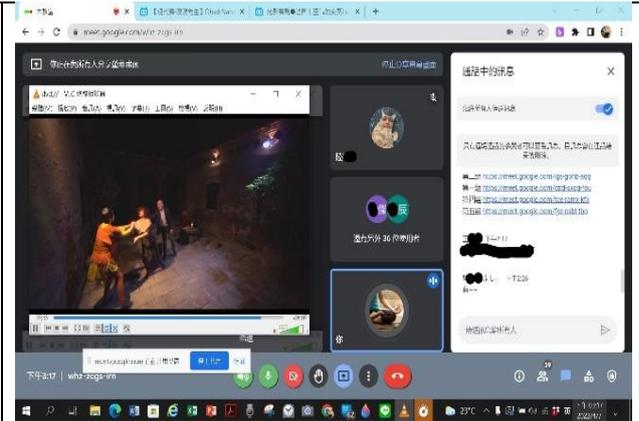
動作教學實況



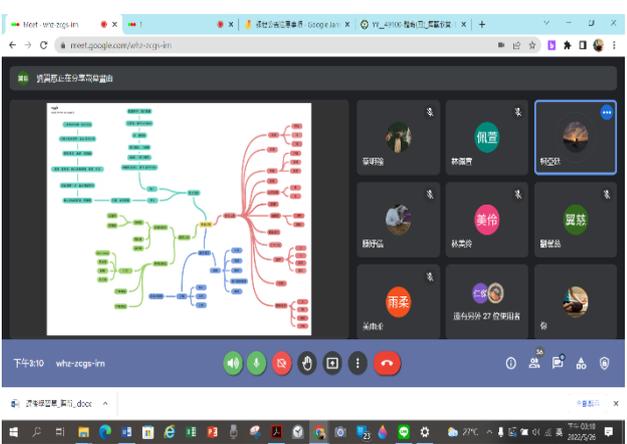
課堂教學側錄



動作元素探索實作



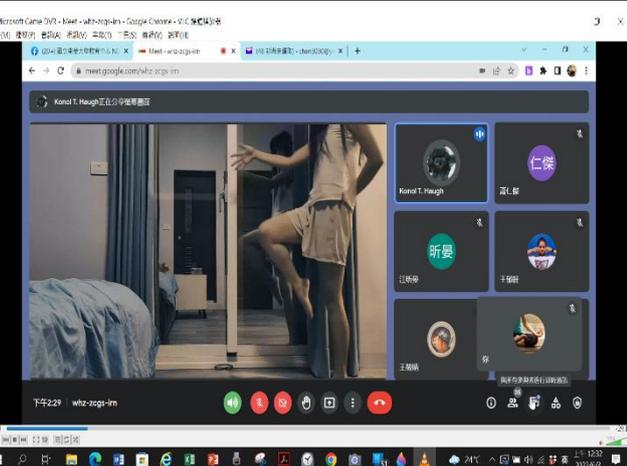
線上分組討論



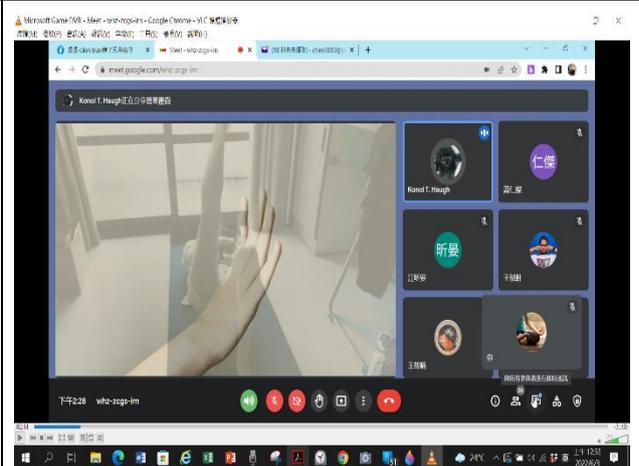
線上小組討論



期末線上創作呈現



學生創作呈現



小組線上創作呈現與賞析

附件一 活動紀錄表

活動紀錄表

活動主題	雅樂舞身心中軸動態覺察體驗
活動時間	111年04月28日 14時10分至16時00分
活動地點	體育中心舞蹈教室
主講人	徐思婷
參與人數	36
活動內容	<p>● 講座簡介</p> <p>講座從傳統雅樂舞介紹起，講解如何以傳統舞蹈的元素轉換為現代的舞蹈治療之歷程，隨後以「內觀」、「全身放鬆」、「局部用力」、「力量釋放於末端」四大動態覺察原則，來進行身心中軸動態覺察，並結合腹式呼吸，讓學員透過實際體驗，感受身體從頭頂到四肢末端之勁力。教導過程中，講師帶領學員返回最基本的感官動能練習與呼吸律動，逐步將身體慣性的緊繃力道，釋放回大地。透過這些動態覺察練習，以達「身體鬆動，頭腦靜定，安心養神」的功效。進而協助學員以省力的方式來進行日常生活之動作，並以更沉靜、覺知、有彈性的應變力，來面對生命的起伏。</p> <p>● 講者簡介</p> <p>徐思婷老師是雅樂舞身心中軸覺察動態原則(Body-Mind Axial Awareness)種子教師，同時受過國內外正念講師的專業訓練並獲得課程授證資格。她擁有豐富的教學經歷及相關經驗，也時常帶領多項正念減壓及心理健康等工作坊及課程，並曾在多所學校、政府單位、民間團體傳授身心中軸覺察課程。這次講師親切生動的教學風格與豐富詳盡的知識，使學員對舞蹈欣賞與身心覺察又有更深廣的認識，且收穫良多，可謂教學的好典範。</p> <p>● 活動進行方式</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <u>介紹雅樂舞的源流與發展：</u> 藉由 PPT 認識什麼是雅樂舞？ 以影片欣賞與音樂聆「壽齊天」的形式，來分析雅樂舞的音樂與舞蹈動作。 2. <u>介紹雅樂舞在身心中軸的動態覺察與運用：</u> 詳盡講解禮樂射御書數中，「樂教」的身體觀：古人以此種舞蹈修「身」養「性」的機轉。雅樂舞身體實驗中身心能量內化的狀態，稱之為「中心軸」 雅樂舞的肢體動作與舞蹈者主體覺知之心理狀態 3. <u>身心中軸動態覺察示範：</u> 實際示範五官能動性覺察、腹式呼吸、四肢末端、腳尾力強化等動作，並引導與調整學員的肢體動作以達「由身鬆心」之效。 4. <u>透過”雙人互動”及”輔具”的協助，強化學員學習體驗之成效：</u> 透過「兩人一組」的方式，互相協助學習，感知身心中軸的動態覺察，並藉由輔具強化中軸之實踐。

	<p>5. 學員分享與問題討論： 學員向講師提出問題，並於課後撰寫講座心得，回饋講師，透過互動的方式達到教學相長之效。</p> <p>● 講座重點與預期助益</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 使學員認識雅樂舞的源流與發展 2. 學習身心中軸的動態覺察與運用 3. 實際練習身心中軸動態覺察的方法 4. 期望學員在生活中能藉由身心中軸動態覺察，穩定身心能量 5. 讓學員以省力的方式來進行日常生活之動作，並以更沉靜、覺知、有彈性的應變力，來面對生命的起伏。
<p>活動回饋 與 成效</p>	<p>意見與回饋(擷取自講座心得表)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 講座讓我發現原來不同國家在不同舞蹈的起源以及歷史上都有很大的差異 ● 這次課程使我了解到雅樂舞的使用在中國是重要的祭神舞蹈外，雅樂舞在日本與韓國也有相似的意義。其二，講師讓我們體驗放鬆，使用雙人放鬆、腹式呼吸、四肢末端伸展以及視覺放鬆的方式，可以說，藉由這種方式讓身體體認到何謂放鬆 ● 除了可以聽到有關雅樂舞的歷史與當代的型態等知識之外，某種程度上也讓我更了解自己身體的構造與特質，以及其他能力也一起被開發了。 ● 對雅樂舞有更深刻的了解，沒想到除了祭祀與表演性質之外，竟然也和身心健康有關。 ● 這次講座讓我很驚奇的是，他是講述理論和實作相互並用。讓我們一方面可以了解我們實做中肢體語言的來龍去脈，另一方面也能在實際操作中，更加瞭解到這個舞蹈的發展脈絡，也從中體會出一些道理。 ● 整場我的感受都是舒服的，就很像在接受一些對身體心理有益的知識，不僅讓我更能放鬆肌肉筋骨，也有控制身體平衡的動作等 ● 在實際操作的時候，尤其腹式呼吸，才發現平常都不會使用腹式呼吸的去生活，但其實腹式呼吸的感覺很好，可以達到老師上課所說的由身鬆心。 ● 感覺雅樂上下提高與屈膝的動作，可以幫助身體找到重心與沉穩下來 ● 之前修習過教育與潛能開發學系開設的課程，與今日講者帶大家進行的活動之一【腹式呼吸法】存在異曲同工之妙，都是用心去覺察自身的呼吸情況，對於療癒身心有極大的助益，非常受用 ● 這次的講座很有趣，雖然一開始老師就說，身心中軸是只可意會不可言傳，要自己找到了才知道那是什麼東西，但老師的實作讓人上手很快，找到中軸的感覺很奇妙。而講座中教的按摩、呼吸法、找中軸的練習其實都不難，平常也可以自己練習，或帶給親朋好友們。 <p>其他</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 「雅樂舞」非常優美，在講座結束後還特地找了講師在課堂中播放的影片繼續觀賞。 ● 頂球走路的部分，原先以為是很困難的事情，但透過平衡感以及配合身體中軸的姿勢調整，讓我非常順利的完成行走。 ● 腳趾撿地上的衛生紙的時候，腳一直抽筋，又麻又痛的感覺，看來我的

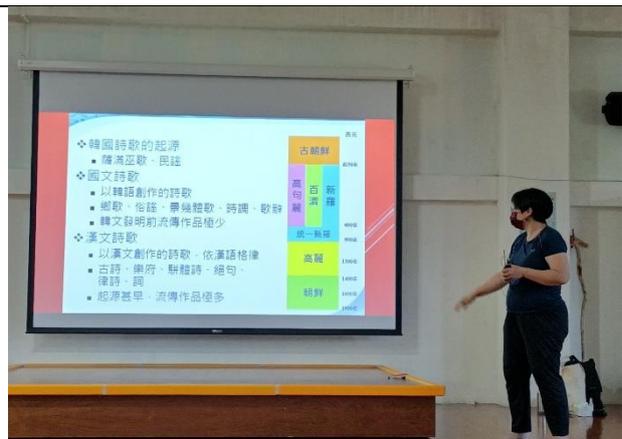
末梢力真的不足，還要在生活中加強。

- 這次除了有眼睛、四肢末端，還有一個腹式呼吸，平常也很少在注意自己的呼吸，但是原本的習慣一時要改進也是挺困難的，不過現在開始晚上睡前都會撥時間練習個幾分鐘。
- 透過動作的體驗也讓我對身心中軸以及雅樂舞產生興趣，這是一個沒有體能條件限制也能從事的活動，未來如果有機會，我會想試著去參與校園以外的相關活動或者課程。
- 希望有更多實作層面，講師可以再多講一些有助於放鬆身心的方法。
- 希望這類身心舞動與開發的課程可以多一點。

活動剪影(請檢附活動照片，並予以簡述)



講座引言



雅樂舞歷史介紹



雅樂舞賞析



放鬆暖身雙人示範



眼睛能動性練習



末梢力講解



腳夾衛生紙訓練



中心軸練習



頭頂球移動



合照

透過學習雅樂舞身心中軸動態覺察所蘊含的「內觀」、「全身放鬆」、「局部用力」、「力量釋放於末端」四大動態覺察原則，結合腹式呼吸作為核心，慢慢感受身體勁力在頭頂到尾閭，身心中軸之間隨著呼吸的細微變化。從最省力的方式進行日常生活各項動作，以達「身體鬆動，頭腦靜定，安心養神」的身心意識提升。

4/28

14:10 - 16:00

地點:體育中心舞蹈教室

雅樂舞

身心中軸動態覺察體驗



講師
徐思婷

- 南華正念中心正念助人(MBHP)專業正念講師
- 英國牛津大學正念中心(OMC)正念認知(MBCT)教師M5督導中
- 雅樂舞身心中軸覺察動態原則(Body-Mind Axial Awareness)種子教師
- 私立中原大學心理系“正念與身心中軸覺察”課程，專案課程教師
- 台灣大學心理系，雅樂舞身心中軸覺察課程(諮商心理師訓練)，助理教師



主辦單位：共教會體育中心、教學卓越中心

附件三 雅樂舞音樂與動作關係：

《頤宮禮樂疏》 佾舞 —— 初獻					
自	1.坐·開翟籥 2.	3.提(臀) 4.出外手踭外腳	棗	1.坐·開翟籥 2.	3.提(臀) 4.出外手踭外腳
生	1.坐·開翟籥 2.	3.提(臀) 4.出內手踭內腳	帛	1.坐·開翟籥 2.	3.提(臀) 4.出內手踭內腳
民	1.坐穩 2.內交立	3. 4.腳收站穩手合	具	1.不轉身向內揖 2.	3.手合到 4.沉坐自然回正
來	1.開翟籥內轉 45 2.	3.提(臀) 4.出內手點內腳	成	1.不轉身向外揖 2.	3.手合到 4.沉坐自然回正
誰	1.收腳·合翟籥 2.	3.手合到 4.坐·出外腳	禮	1.合翟籥 2.	3.手合到 4.45 馬步頭面正
底	1.外轉 45 合翟籥 2.	3.手合到 4.坐·出內腳	容	1.內轉 90 合翟籥 2.	3.手合到 4.躬身·出內腳
其	1.轉正、站正 2.手舉高開內腳	3.小敬禮 4.	斯	1.收腳 2.手舉高	3.敬禮 4.
盛	1.起身 2.手舉高·收腳	3.內轉 45 4.坐·出內腳	稱	1.內扣外轉合籥 2.	3.手合到 4.站正
維	1.坐·開翟籥 2.	3.提(臀) 4.出外手出外腳	黍	1.坐穩 2.內交立	3. 4.腳收站穩手合
師	1.坐·開翟籥 2.	3.提(臀) 4.出內手出內腳	稷	1.坐穩 2.外交立	3. 4.腳收站穩手合
神	1.內轉 45 合翟籥 2.	3.手合到 4.踏內腳	非	1.收腳 2.手舉高開外腳	3.大敬禮 4.
明	1.收腳轉身 2.	3.沉·手到肩 4.到定位	馨	1.馬步開翟籥 2.	3.提(臀) 4.出外手點外腳
度	1.坐穩 2.內交立	3. 4.腳收站穩手合	維	1.合翟籥 2.	3.手合到 4.內點腳
越	1.坐穩 2.外交立	3. 4.腳收站穩手合	神	1.合翟籥 2.	3.手合到 4.外點腳
前	1.收腳 2.手舉高開外腳	3.大敬禮 4.	之	1.內轉 90 合翟籥 2.	3.手合到 4.點內腳跟
聖	1.起身 2.	3.手舉高·收腳 4.	聽	1.內扣外轉合籥 2.	3.手合到 4.點內腳跟

雅樂舞影像的直觀

- 1.面無表情。
- 2.軀幹儘量與地面呈現垂直
- 3.重心移動時，髖、膝、踝三個關節與身軀達成能量的協調。

移動的方式只有兩種

重心的轉移方式

- A.身體重心先下沉到腳底，然後儘量在不偏不倚的狀況下轉換重心。
- B.身體重新先行傾斜釋放，然後隨著重心釋放的傾斜度，放鬆後轉移重心。

(摘自陳玉秀老師 講綱)

附件四 創作塗鴉(擷取自學生學習單)

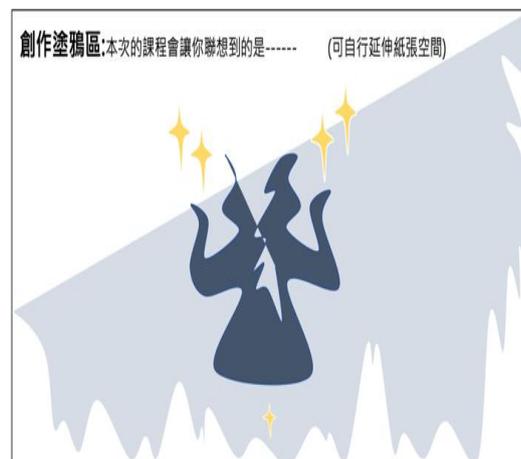
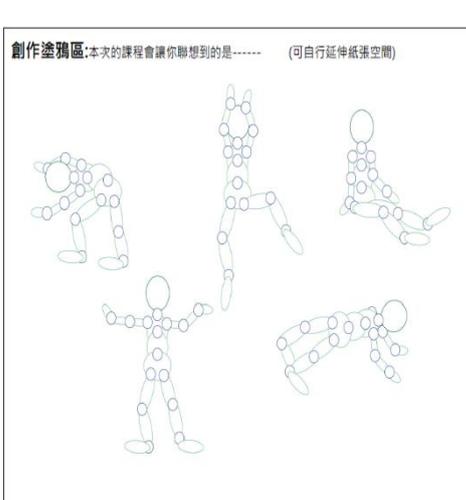
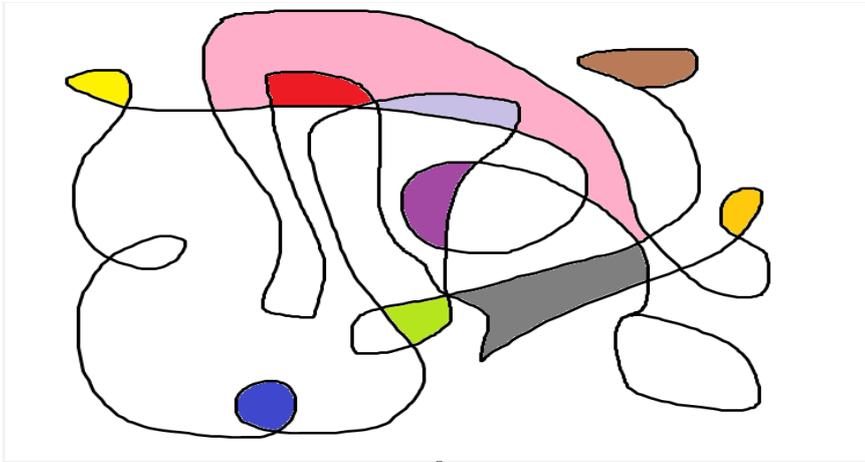
- 這張圖我想表達的是，每當躺在教室，聽老師播放的背景音樂，去舞動身體時，都會讓我的心裡有很平靜的感覺。希望這張圖有表達出來我的 happy place

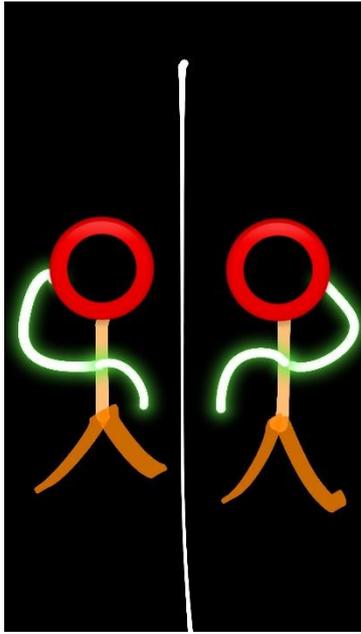


每次閉上眼靜心在動身體時，想到的畫面就是覺得自己身處在遼闊的藍天白雲。

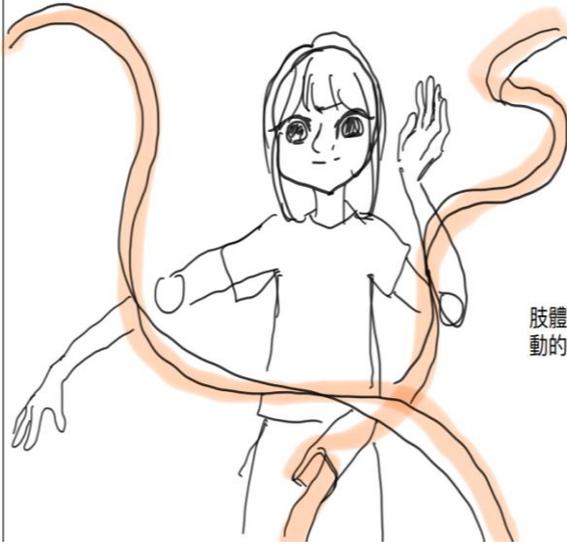


- 我覺得舞蹈就是透過肢體的運動來呈現出不同的圖案，就像老師說的我們的身體是畫筆，空間就是我們的畫布，透過不同的肢體動作在間畫出屬於自己的圖案。





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)



肢體的擺動讓我想到飄動的絲帶，輕柔又舒服



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)

