《從感受到表達》SEL x 音樂舞蹈 x 藝術鑑賞
用身體感受情緒，用藝術理解自己與他人
115 學年度藝術生活學科中心全國教師研習實施計畫

壹、依據

依據教育部國民及學前教育署 115 年 08 月 11 日臺教國署高字第 1155401677A 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、目的

希望透過「感受 → 覺察 → 表達 → 連結 → 共創 → 欣賞」的歷程，讓教師體驗：當我們更能感受自己的身體，也能更細緻地看見他人；當我們曾經親身經歷藝術，也可能用不同的眼光理解一件作品。

參、辦理單位

一. 指導單位：教育部

二. 主辦單位：教育部普通高級中學課程藝術生活學科中心（國立臺灣師範大學附屬高級中學）

三. 協辦單位：舞蹈空間舞團、俠客行文創顧問有限公司

肆、參加對象與人數

依序錄取：藝術生活學科中心研究及種子教師、全國高中職藝術生活科授課教師、全國高中職藝能科教師及其他級別藝術領域教師，共計 30 人。

伍、辦理日期地點

一. 時間：2026 年 11 月 03 日(二) 09:30-11:30

二. 地點：舞蹈空間舞團 臺北市敦化北路 120 巷 50 號 5 樓
(捷運:綠線及棕線-南京復興站(6 及 7 號出口)

三. 請至全國教師在職進修網 http://www3.inservice.edu.tw/ 依課程代碼：5719710 搜尋。

陸、課程規劃

本課程以社會情緒學習（SEL）為核心，結合音樂、舞蹈與藝術鑑賞，從身體經驗出發，引導參與者覺察情緒、表達感受，並在雙人互動與小組創作中練習觀察、傾聽、回應與合作。 透過不同音樂情境，參與者將以身體經歷開心、緊張、憤怒到平靜的情緒變化，探索速度、力量、空間與動作如何成為情緒表達的語言；進一步透過雙人與小組合作，將個人感受轉化為共同創作，並進行作品呈現與觀看回饋。 課程最後將從「創作者」轉換為「觀賞者」，欣賞舞蹈空間舞團

作品片段，帶著親身經歷過的身體感受，重新觀察舞者的動作、音樂、空間、情緒與人際關係。

講師介紹：

藝術總監◎平珩



美國紐約大學舞蹈碩士，拉邦舞譜授證教師。1984 年成立『皇冠舞蹈工作室』、『皇冠藝文中心小劇場』，1989 年成立『舞蹈空間』舞團，致力推動國際交流與展演創作與推廣。現任『舞蹈空間』舞團藝術總監。1999 年獲頒第三屆國家文藝獎舞蹈類獎項，2019 年『舞蹈空間』獲台北文化獎。

助理藝術總監◎陳凱怡



國立臺北藝術大學舞蹈系學士。從學舞、跳舞、到至今擔任排練指導已有 30 多年的時間，曾參與過雲門舞集 2《薪傳》、谷慕特舞蹈劇場《日瑪克之歌》、體相舞蹈劇場《更衣間》、外表坊實驗團《人魚公主》、靜力劇場《光道》及新古典舞團《雲豹之鄉》、《小王子 2.0》之演出。2002 年加入『舞蹈空間舞蹈團』，曾與多位國際的編舞家合作，協助排練，是所有舞者的活字典、金頭腦。2019 年起，晉升為『舞蹈空間』助理藝術總監。

舞團簡介：舞蹈空間舞團

臺灣當代舞蹈創新指標團隊，由第三屆國家文藝獎舞蹈類得主平珩於 1989 年創立，至今已與 56 位編舞家、189 位音樂、服裝、燈光及舞臺藝術家，共同創作 94 個作品，並至臺灣各地及深入歐亞美加 39 個城市巡演，全球展演近千場。2008 年起著重國際共製合創，與荷蘭、瑞典、西班牙等地舞團及劇場聯合共製，深獲亞洲及歐美舞蹈界專業肯定及讚許，在海內外創造出獨特並總能引人注目的舞蹈個性。2019 年以「關照表演藝術深度與廣度的全面視角，已創造出獨特且不可或缺的文化價值」獲臺北文化獎肯定。

柒、課程表

時間	課程內容	主持人/主講人
09:00-09:30	簽到/開場	
09:30-11:30	導聆簡介、身體課程及本團舞者片段呈現	藝術總監：平珩 助理藝術總監：陳凱怡及舞者們

捌、課程注意事項

一. 請著輕便服飾，並攜帶環保水杯，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。

二. 報名者請務必準時參加，如當天無法出席或晚到者，請提前告知主辦單位。

三. 請各校惠予參與教師公(差)假。

四. 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