臺北市普通型高級中學課程與教學發展工作區課程與教學推動組生命教育學科平台

「跟導演入戲」-生命教育教師戲劇表達與角色理解

之研習計畫

壹、依據：臺北市高級中學課程與教學發展工作圈115年度工作計畫辦理

貳、宗旨：

生命教育涉及自我認識、情緒、人際關係、價值選擇與生命意義等議題。教師除了具備專業知識，更需要感受學生的狀態、理解不同的生命處境，並透過適切的表達與回應，引導學生深入探索。

「要有感受，才能有深度對話。」

戲劇表演透過身體、聲音、情緒與角色，引導參與者練習觀察、聆聽及換位思考，從感受走向理解。本系列研習邀請專業導演帶領教師，從「表達、感受、理解、對話」四個面向體驗表演學習，提升教學表達、情緒覺察、換位理解及深度對話能力，並探索戲劇經驗運用於生命教育與教學現場的可能。

參、辦理單位：

一、指導單位：臺北市政府教育局。

二、辦理單位：臺北市立復興高級中學

肆、薦派對象(請依序薦派)

一、臺北市公私立高中職（含縣立、完全中學）生命教育授課教師。

二、對生命教育議題融入課程有興趣之各教育階段教師；對生命教育議題有興趣者。

三、參與者不需具備戲劇或表演經驗。

伍、辦理資訊如下：本系列共規劃四場主題研習，每場為一日6小時之實體體驗課程。四場皆為獨立且完整的研習單元，無先修順序，可依需求單場報名，亦可完整參與四場。

日期	時間	報名截止日	地點
115年11月15日(週日)	10:00-17:00	115年11月03日	北市復興高中 樂群樓3樓 3-1教室
115年11月22日(週日)		115年11月10日	
115年11月29日(週日)		115年11月17日	
115年12月12日(週六)		115年12月01日	

陸、研習內容與課程規劃：詳見附件一。

柒、報名方式

一、臺北市教師研習網 https://insc.tp.edu.tw/

全國教師在職進修資訊網 https://www5.inservice.edu.tw/

二、報名時間：即日起至各場次截止日止。

三、如有疑義，請洽臺北市立復興高級中學姜韻秋老師，電話：0920241322

LINE ID:abc11111111122（9個數字1）

捌、經費:本研習所需經費由臺北市由115年度「臺北市普通型高級中學課程與教學發展工作區」課程與教學推動組生命教育學科平台核定經費支應。

玖、注意事項:

一、經費因素暫不提供午餐，後續依行前通知確認，請自帶水杯。

二、本系列研習以戲劇實作、身體活動、角色練習及互動體驗為主要學習方式，請參與教師穿著適合活動之服裝。

三、參與教師不需具備戲劇或表演經驗。

四、課程不以表演技巧優劣作為評量標準，重視參與者之體驗、感受、探索及反思歷程。

拾、各場次核發6小時研習時數，請務必完成簽到及簽退程序。

附件一：課程表

第一場次: 聲音 × 身體 × 表達

一、時間：115年11月15日(週日)10:00-17:00

二、北市研習字第 1150914079 號　　*全國教師在職進修資訊網課程代碼：5719676

三、地點：北市復興高中樂群樓3樓3-1教室

時間			課程內容	講師/助理講師
11月15日（日）	09:40-10:00	20	報到時間	
	10:00-13:00	180	「看見自己的表達」 透過身體與空間覺察、專注力與存在感練習，重新感受自己的呼吸、聲音、眼神與肢體表達，探索非語言訊息如何影響溝通，並覺察自己在日常教學中的表達習慣與狀態。	講師：蔡旻霓 人劇團創辦人 藝術總監暨團長 助理講師 1: 方駿圍 「古舞團」團員、「心聚團」禪藝講師 助理講師 2: 陳靜意 臺北市立復興高級中學幹事/曾任法務部科員
	13:00-14:00	60	午餐休息	
	14:00-17:00	180	「讓一句話活起來」 透過語氣、速度、節奏、重音與停頓的變化，體驗「同一句話，不同說法」所產生的不同感受，探索聲音、身體與情境如何共同影響表達，並從演員的表達練習重新覺察教師在教學現場中的溝通方式。	

聲音 × 身體 × 表達

教師每天都在使用自己的聲音、表情、眼神與身體，但我們很少有機會重新觀看自己如何表達。同一句話，因為語氣、速度、停頓、重音、眼神、姿態與空間距離不同，就可能產生截然不同的意義與感受。從演員的基本表達訓練出發，帶領教師重新認識自己的身體與聲音。

教師增能：表達力｜聲音運用｜身體覺察｜非語言溝通

第二場次: 感受 × 情緒 × 覺察

一、時間：115年11月22日(週日)10:00-17:00

二、課程代碼：北市研習字第 1150914078 號　　*全國教師在職進修資訊網課程代碼：5719682

三、地點：北市復興高中樂群樓3樓3-1教室

<table>
<tr><th colspan="3">時間</th><th>課程內容</th><th>講師/助理講師</th></tr>
<tr><td rowspan="4">11
月
22
日
（日）</td><td>09:40-10:00</td><td>20</td><td colspan="2">報到時間</td></tr>
<tr><td>10:00-13:00</td><td>180</td><td>「感受自己」
透過身體與情緒覺察，感受情緒在身體中產生的訊號，探索情緒與事件、記憶及語言之間的連結，從辨識外在的情緒表現，逐步走向對內在情緒的真實感受與理解。</td><td rowspan="3">講師：蔡旻霓
人劇團創辦人
藝術總監暨團長

助理講師 1: 方駿圍
「古舞團」團員、「心聚團」禪藝講師

助理講師 2: 陳靜意
臺北市立復興高級中學幹事/曾任法務部科員</td></tr>
<tr><td>13:00-14:00</td><td>60</td><td>午餐休息</td></tr>
<tr><td>14:00-17:00</td><td>180</td><td>「感受另一個人」
透過生命情境實作與分享，探索情緒與需求、關係之間的連結，體驗同一句話在不同生命情境中所產生的不同感受，並從外在行為進一步理解人物的內在狀態，從感受逐步走向理解。</td></tr>
<tr><td colspan="5">感受 × 情緒 × 覺察

生命教育經常談情緒，但「知道情緒」與「感受到情緒」是兩件不同的事。

演員並不是單純把「生氣、悲傷、害怕」表演出來，而是需要理解人物正在經歷什麼、在乎什麼、失去什麼，以及真正需要什麼。透過戲劇情境與情緒探索，帶領教師從外在表現進入人的內在狀態。

教師增能：感受力｜情緒覺察｜觀察力｜情緒理解</td></tr>
</table>

第三場次: 角色 x 動機 x 理解

一、時間：115年11月29日(週日)10:00-17:00

二、課程代碼：北市研習字第 1150914076 號　　*全國教師在職進修資訊網課程代碼：5719685

三、地點：北市復興高中樂群樓3樓3-1教室

時間			課程內容	講師/助理講師
11月29日（日）	09:40-10:00	20	報到時間	
	10:00-13:00	180	「走進另一個人的生命」 透過人物觀察與角色建立，探索角色的身體、聲音與表達方式，進一步理解人物的背景與生命經驗，以及其需求、期待與恐懼，從角色所處的情境與關係中探索行動背後的動機，練習暫時離開自己的觀點，走進另一個人的生命處境。	講師：蔡旻霓 人劇團創辦人 藝術總監暨團長 助理講師 1: 方駿圍 「古舞團」團員、「心聚團」禪藝講師 助理講師 2: 陳靜意 臺北市立復興高級中學幹事/曾任法務部科員
	13:00-14:00	60	午餐休息	
	14:00-17:00	180	「換個角色，再看一次」 透過不同角色觀看同一事件，從人際衝突與角色關係中進入具體的生命情境，藉由角色實作與角色交換，體驗不同人物所處的立場、關係與價值選擇，練習暫時放下原有觀點，從不同位置重新理解事件與人物，讓我們從快速的「判斷」逐步走向更深的「理解」。	

角色 x 動機 x 理解

面對與自己不同的行為與選擇，我們往往很快從自己的經驗與價值進行判斷。但演員進入角色時，需要先暫時放下自己的答案。

角色是誰？他經歷過什麼？他在乎什麼？他害怕失去什麼？他真正想得到的是什麼？他為什麼會做出這樣的選擇？透過角色建立、人物分析、情境探索與角色交換，讓教師真正體驗「走進另一個人的位置」。

課程可運用生命教育中的親子關係、同儕互動、升學選擇、失落、責任、自由、生命困境及價值衝突等情境作為角色素材。

教師增能：角色理解｜換位思考｜動機探索｜多元觀點

第四場次: 關係 x 聆聽 x 深度對話

一、時間：115年12月12日(週六)10:00-17:00

二、課程代碼：北市研習字第 1150914075 號　　*全國教師在職進修資訊網課程代碼：5719687

三、地點：北市復興高中樂群樓3樓3-1教室

時間			課程內容	講師/助理講師
12月12日（六）	09:40-10:00	20	報到時間	講師：蔡旻霓 人劇團創辦人 藝術總監暨團長 助理講師 1: 方駿圍 「古舞團」團員、「心聚團」禪藝講師 助理講師 2: 陳靜意 臺北市立復興高級中學幹事/曾任法務部科員
	10:00-13:00	180	「在關係中共創」 透過專注、聆聽與即時回應，練習看見語言之外的表情、肢體與情緒訊息，並藉由議題、角色關係進行集體即興，在彼此接住與回應的過程中共同發展人物、關係與生命情境。從生命教育議題出發，讓不同觀點與感受進入創作，逐步生成屬於團體的故事與表演素材。	
	13:00-14:00	60	午餐休息	
	14:00-17:00	180	「跟導演入戲：共創展演」 延續上午共同生成的角色與生命情境，在導演引導下進一步探索人物需求、關係與行動動機，透過即興、排練與調整，將共創內容發展為完整的短篇情境並進行小組展演。透過演出、觀看、分享與對話，體驗從「入戲」到「看戲」的歷程，最後回到教育現場，反思如何運用角色、情境與共創，引導學生表達、理解彼此並展開深度對話。	

關係 x 聆聽 x 深度對話

真正的表演並不是把自己的台詞說好。演員需要看見對方、聽見對方、感受到對方，接住對方給出的訊息，才產生下一個真實的行動與回應。

「教育現場也是如此。」

教師不只是完成自己的教學內容，更需要理解學生此刻的狀態，才能真正形成對話。

教師增能：聆聽力｜關係覺察｜即時回應｜情境理解｜深度對話

講師簡介: ：

姓名｜蔡旻霓

職稱｜人劇團創辦人、藝術總監暨團長

個人簡介｜

國立臺北藝術大學文化資產與藝術創新博士研究生，同為劇場導演、表演指導與教學藝術家，現任人劇團創辦人、藝術總監暨團長，並主持教育電台《幸福密碼》。擁有逾二十年劇場與影視表演指導經驗，參與《我可能不會愛你》、《花甲男孩轉大人》、《難哄》等多部影視作品。

2020年創立人劇團，致力跨域共創與藝術創新，推動藝術作為社會參與與行動實踐的途徑。策劃《心旅伴｜台灣永續教育暨藝術性策展》、《與高中生有約》、《潮芳苑｜看見灘地藝術季》等，具永續意涵的藝術行動。

助理講師1: 方駿圍

專長| 舞蹈創作、即興身體研究、感官設計、混種劇場、茶藝與表演結合

個人簡介|

臺北藝術大學舞蹈創作碩士，長期探索身體感知、氣場流動與地方敘事的交會。創作融合即興舞蹈、混種劇場與茶藝實踐，關注「氣」在身體與場域 中的轉化。代表作《完美演出》獲國藝會「新人新視野」支持，並參與梅田宏明「能動者 平台」等國際共創計畫。現為「古舞團」團員、「心聚團」禪藝講師，亦於臺北市立復興高中授課。近 期專注於將野放炭焙茶與當代舞蹈結合，探索身體作為地方記憶的容器，創 造深刻的感官體驗。

助理講師2:陳靜意

臺北市立復興高級中學幹事(103.10.27~迄今)

法務部科員(102.12.02~103.10.27)

新北市政府農業局科員(102.03.01~102.12.02)

新北市政府經濟發展局科員(099.10.18~102.03.01)