

臺北市立大直高級中學國中部藝文領域專業學習社群
105學年度第一學期 活化教學知能工作坊計畫

依據：105年9月2日教育局北市教中字第10538970500號函。

目標：結合教育局卓越藝術教育增能與亮點計畫，共同備課，提升教師專業知能。

工作坊主題：

106台北市教育局卓越藝術教育相關研習。

1. 當代視覺、音樂、表演藝術教學趨勢與課程設計。

主題簡介：

1. 視覺藝術：結合了文創與藝術的Line貼圖設計，完美體現商業行為、數位生活與美術設計。透過相關研習，教師學習引導學生設計個別化的貼圖，並介紹文創商品的生產與銷售流程。
2. 嚴詠能的田中央音樂計畫，在數位音樂時代，獨具一格。他重視社區營造、人我互動，與課綱的在地化、議題素養精神不謀而合。
2. 繼上年度教育戲劇課程，教育局卓越藝術教育增能計畫將進行創造性舞蹈工作坊，讓教師從生活坐臥行走如手，學習如何引導學生甚至舞蹈之美。

實施方式：【參考方式如下】

- (一) 內外聘講座
- (二) 分組討論
- (六) 公開觀課
- (七) 校外參訪參加人員：領域全體教師。

教師姓名	擔任職務	授課科目	授課年級
張幼玫	專任	表演藝術	八年級
廖經華	專任	音樂	八、九年級

董璘	專任	音樂	七、九年級
林欣美	專任	視覺藝術	七、九年級

工作坊流程

場次	日期	課程內容	講座或負責人	活動時間
1	3/7	戲劇教育實務食物分享會	張幼玫	8:30-16:00
2	3/18	卓越藝術增能·視覺·布釘	高嘉宏	8:30-12:00
3	04/17	期中教學研究會	張幼玫	8:30-12:00
4	5/16	卓越藝術增能·視覺·數位與貼圖	陳育淳	8:30-12:00
5	5/23	卓越增能·音樂·田中央的歌	嚴詠能	8:30-12:00
6	6/16	卓越藝術教育增能·表演·創造性舞蹈一	劉淑英	8:30-16:00
7	6/20	卓越藝術教育增能·表演·創造性舞蹈二	劉淑英	8:30-16:00
8	6/4	石碑·大直聯合管樂發表	廖經華	15:30-16:30
9	6/13	期末教學研究會	張幼玫	8:30-12:00

1.

六、預期效益：

- (一) 拓展教師藝術專業視野。
- (二) 精進教師專業教學能力。
- (三) 調整學生學習內容，協助學生有效學習。

七、經費與行政協同：

配合各校活化教學經費協助社群發展。

八、檢核與回饋方式：

填寫相關回饋表單，並置於領域統整資料與教師個別教學檔案中。

九、本計畫經領域專業學習社群討論後經校長核可後實施。

**臺北市105學年度第一學期
領域教師專業學習社群成效報告表**

【請依實際辦理情形詳填，表格不足請自行延長】

學校名稱	臺北市立大直高級中學
學習領域	國中藝術與人文領域
領域人數	4人
共同備課主題	<p>1. 視覺藝術：結合了文創與藝術的Line貼圖設計，完美體現商業行為、數位生活與美術設計。透過相關研習，教師學習引導學生設計個別化的貼圖，並介紹文創商品的生產與銷售流程。</p> <p>1. 嚴詠能的田中央音樂計畫，在數位音樂時代，獨具一格。他重視社區營造、人我互動，與課綱的在地化、議題素養精神不謀而合。</p> <p>2. 繼上年度教育戲劇課程，教育局卓越藝術教育增能計畫將進行創造性舞蹈工作坊，讓教師從生活坐臥行走如手，學習如何引導學生甚至舞蹈之美。</p>
量化呈現辦理成效	<p>共同備課次數：10次 同儕觀課次數：2次以上（視覺一次、音樂一次表演藝術） 教案產生數量：2（包括社區兒童藝文營） 實施對象數量：全校學生</p>
質性說明辦理成效	<p>本學期是學期成果發表期，夥伴們的時間表都非常趕，雖然儘可能出席各個場次的研習，但多半蜻蜓點水，也比較欠缺互動交流的機會，一直到最後一次教學研究會，總算可以總結整學期的參與與分享，交流其中的學習。</p> <p>由於配課，國七共備著重在視覺與音樂，國八則是音樂與表演。國七課程以空間為主軸，設計旅行台灣課程，並可連結到國九；國八部分，則以展演為基礎，音樂部分強調個別差異，表演部分強調團隊合作。</p> <p>國九部分，因卓越藝術亮點學校計畫，操作社區兒童藝文營。由於經費遭到縮減，時間縮短，營隊對外確實影響預期成效，但對內卻音樂時間與經費緊縮，反而更密集有效。</p>
未來展望	<p>1. 配備平板之後，國七使用漫畫app，國九引領社區兒童藝文贏試做數位音樂，是新發現；下學年度有一位劇場音樂專長的表演藝術實習教師，或許可以協助開發數位音樂相關課程。</p> <p>2. 在數位學習之外，如何深化、具體藝術學習，包括實作、人我互動、議題探索，是可能的目標。</p>
附件資料	見後續會議記錄。

填表人:

主任:

校長:

**臺北市立大直高中執行教育部105學年度國中亮點計畫
計畫執行成果表暨自我檢核表**

計畫項次	<input type="checkbox"/> 科學高手 <input type="checkbox"/> 人文尖兵 <input checked="" type="checkbox"/> 生活達人																																																				
計畫類別	<input checked="" type="checkbox"/> 專業社群 <input type="checkbox"/> 學生學習 <input type="checkbox"/> 校際交流																																																				
計畫名稱	藝文領域專業學習社群																																																				
承辦人	張幼玫																																																				
計畫目標	<ul style="list-style-type: none"> ● 發展跨領域統整課程 ● 七、八、九年級皆以地理空間為主軸線，融入時間性的議題與課程。 ● 延展跨領域課程、展演與班級音樂會等 ● 台北市卓越藝術亮點學校 ● 邀請社區或相關創作藝術家進駐課程設計與活動。 																																																				
執行情形 (100中文字)	<p>一、承辦單位：教務處教學組</p> <p>二、投入人力：</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>職稱</th> <th>協助事宜</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>校長</td> <td>指導</td> </tr> <tr> <td>會計室</td> <td>審核教師鐘點費</td> </tr> <tr> <td>出納組</td> <td>發放教師鐘點費</td> </tr> <tr> <td>專案研究室</td> <td>提供經費資源</td> </tr> <tr> <td>教學組</td> <td>協助規劃學科社群</td> </tr> <tr> <td>藝文社群</td> <td>規劃課程</td> </tr> </tbody> </table> <p>參與教師：</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>姓名</th> <th>任教科目 或年級</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>張幼玫</td> <td>國中表藝</td> </tr> <tr> <td>廖經華</td> <td>國中音樂</td> </tr> <tr> <td>董璘</td> <td>國中音樂</td> </tr> <tr> <td>林欣美</td> <td>國中視覺</td> </tr> </tbody> </table> <p>三、活動期程：105學年度第二學期</p> <p>四、活動時數：如下表</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>序號</th> <th>日期</th> <th>主題</th> <th>屬性</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>20170307</td> <td>性別議題研習</td> <td><input type="checkbox"/> 共備會議 <input checked="" type="checkbox"/> 學科研習 <input type="checkbox"/> 教學觀察 <input type="checkbox"/> 學科活動</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>20170312</td> <td>實物食物分享會</td> <td><input type="checkbox"/> 共備會議 <input checked="" type="checkbox"/> 學科研習 <input type="checkbox"/> 教學觀察 <input type="checkbox"/> 學科活動</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>20170318</td> <td>美感布包 高嘉宏老師</td> <td><input type="checkbox"/> 共備會議 <input checked="" type="checkbox"/> 學科研習 <input type="checkbox"/> 教學觀察 <input type="checkbox"/> 學科活動</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>20170411</td> <td>亮點課程分享重慶國中</td> <td><input type="checkbox"/> 共備會議 <input checked="" type="checkbox"/> 學科研習 <input type="checkbox"/> 教學觀察 <input type="checkbox"/> 學科活動</td> </tr> <tr> <td></td> <td>20170418</td> <td>說唱藝術</td> <td><input type="checkbox"/> 共備會議 <input checked="" type="checkbox"/> 學科研習 <input type="checkbox"/> 教學觀察 <input type="checkbox"/> 學科活動</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>20170412</td> <td>有效教學分享</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 共備會議 <input checked="" type="checkbox"/> 學科研習 <input type="checkbox"/> 教學觀察 <input type="checkbox"/> 學科活動</td> </tr> </tbody> </table>	職稱	協助事宜	校長	指導	會計室	審核教師鐘點費	出納組	發放教師鐘點費	專案研究室	提供經費資源	教學組	協助規劃學科社群	藝文社群	規劃課程	姓名	任教科目 或年級	張幼玫	國中表藝	廖經華	國中音樂	董璘	國中音樂	林欣美	國中視覺	序號	日期	主題	屬性	1	20170307	性別議題研習	<input type="checkbox"/> 共備會議 <input checked="" type="checkbox"/> 學科研習 <input type="checkbox"/> 教學觀察 <input type="checkbox"/> 學科活動	2	20170312	實物食物分享會	<input type="checkbox"/> 共備會議 <input checked="" type="checkbox"/> 學科研習 <input type="checkbox"/> 教學觀察 <input type="checkbox"/> 學科活動	3	20170318	美感布包 高嘉宏老師	<input type="checkbox"/> 共備會議 <input checked="" type="checkbox"/> 學科研習 <input type="checkbox"/> 教學觀察 <input type="checkbox"/> 學科活動	4	20170411	亮點課程分享重慶國中	<input type="checkbox"/> 共備會議 <input checked="" type="checkbox"/> 學科研習 <input type="checkbox"/> 教學觀察 <input type="checkbox"/> 學科活動		20170418	說唱藝術	<input type="checkbox"/> 共備會議 <input checked="" type="checkbox"/> 學科研習 <input type="checkbox"/> 教學觀察 <input type="checkbox"/> 學科活動	5	20170412	有效教學分享	<input checked="" type="checkbox"/> 共備會議 <input checked="" type="checkbox"/> 學科研習 <input type="checkbox"/> 教學觀察 <input type="checkbox"/> 學科活動
職稱	協助事宜																																																				
校長	指導																																																				
會計室	審核教師鐘點費																																																				
出納組	發放教師鐘點費																																																				
專案研究室	提供經費資源																																																				
教學組	協助規劃學科社群																																																				
藝文社群	規劃課程																																																				
姓名	任教科目 或年級																																																				
張幼玫	國中表藝																																																				
廖經華	國中音樂																																																				
董璘	國中音樂																																																				
林欣美	國中視覺																																																				
序號	日期	主題	屬性																																																		
1	20170307	性別議題研習	<input type="checkbox"/> 共備會議 <input checked="" type="checkbox"/> 學科研習 <input type="checkbox"/> 教學觀察 <input type="checkbox"/> 學科活動																																																		
2	20170312	實物食物分享會	<input type="checkbox"/> 共備會議 <input checked="" type="checkbox"/> 學科研習 <input type="checkbox"/> 教學觀察 <input type="checkbox"/> 學科活動																																																		
3	20170318	美感布包 高嘉宏老師	<input type="checkbox"/> 共備會議 <input checked="" type="checkbox"/> 學科研習 <input type="checkbox"/> 教學觀察 <input type="checkbox"/> 學科活動																																																		
4	20170411	亮點課程分享重慶國中	<input type="checkbox"/> 共備會議 <input checked="" type="checkbox"/> 學科研習 <input type="checkbox"/> 教學觀察 <input type="checkbox"/> 學科活動																																																		
	20170418	說唱藝術	<input type="checkbox"/> 共備會議 <input checked="" type="checkbox"/> 學科研習 <input type="checkbox"/> 教學觀察 <input type="checkbox"/> 學科活動																																																		
5	20170412	有效教學分享	<input checked="" type="checkbox"/> 共備會議 <input checked="" type="checkbox"/> 學科研習 <input type="checkbox"/> 教學觀察 <input type="checkbox"/> 學科活動																																																		

研習
活動
研習
活動
研習
活動
研習
活動

6

7

8

五、
六、

同意 尚可 不同意

- | | |
|------------------|---|
| (1)符合工作職務需要 | ✓ |
| (2)滿足個人學習或專業需求 | ✓ |
| (3)解決相關疑難問題 | ✓ |
| (4)舉例詳實、內容豐富 | ✓ |
| (5)具有實用性與適用性 | ✓ |
| (6)能將其運用於個人課程與教學 | ✓ |

受益對象
(量化)

一、預期受益對象及人數
(一)對象：教師
(二)人數：4人

二、實際受益對象及人數
(一)對象：教師
(二)人數：4人

預期效益
(量化與質化)

藉由定期分享討論，擴大教師的視野，增進教師之間的情誼，創造跨學科協同教學實施之可能。

**目標達成率
及成效檢討**

預期達成的目標值	數量	說明
定期運作教師專業學習社群	8次	共備與發展跨領域課程
辦理研習講座	4場	請說明
開設多元選修課程	2門	多媒體專題：請說明 資訊專題：請說明
發展課程教案	四份	校本課程與社團課程

**困難
與建議**

1. 跨領域統整和其他老師之搭配，時間之安排與調整。透過藝術的多元媒材認識與轉換，加以學科為骨架，進而增進知識的學習。
2. 開會時間大家有時難配合

**因應或
改善措施**

1. 妥善時間安排與修正課程架構。
2. 善用時間與網路平台，儘量達到共備的需求與目的。

總體評估
(500中文字)

藝文領域包含多元的表現形式與跨領域課程的無限可能，從三年亮點課程計畫發展，我們得到許多資源與經費讓課程可以挹注更多的專業人力投入與軟硬體設備，試圖運用展演、校園美化、樂團與活動延展課程的各種可能，連結大直

五大關鍵能力，亦將是新課綱的核心素養的重要訴求。

活動照片
(本欄無須填寫)



105-2食物實務分享會

105-2領域共備

其他成果資料
(本欄無須填寫)



臺北市立大直高級中學教師專業學習社群研習簽到表

(106學年研習紀錄)

名稱	布景設計及美術教育	學科/社群	國文藝文
時間	106年 3月 28日 (二) 時：10:00~12:00	地點	國文中(景興)
講師 (請簽名)	高嘉宏	紀錄	林政美

本校研習人員：

姓名	姓名	姓名	姓名
孫幼收			
高嘉宏			
陳冠華			
林政美			

他校研習人員：

姓名	身分證字號	姓名	身分證字號

(本表如不敷使用，背後也可以簽名)
(研習後請送至國中部教學組副組長，以完成研習時數核章登記)



臺北市立大直高級中學教師專業學習社群會議記錄

活動名稱	美感教育分享	活動時間	106年3月18日
會議內容	布鈞設計、美感教育分享	活動地點	景興國中
主持人		紀錄	林欣美

會議記錄

1.美感教育有好幾個，分成教育部、國教署、跨領域，校園整建計畫掛上美感教育，透過課程設計分享，美感乃相互之間的關係與關聯

2.歷史老師說:數學為科學之母、美術為生活之母
欣賞2016台北市世界設計之都宣傳影片

3.介紹台北時董陽孜老師書法線條來做為城市意象，以書法線條作為主構，透過創意行銷台灣。

4.去除歷史的景觀 就只剩下奇觀

(1) 台南北門水晶教堂:美的原理原則，但不該出現在那裏

(2) 馬祖引落彩繪，色彩格格不入，憑空挪移色彩

(3) 荷蘭 摩西橋:保有物件最原有的樣子

(4) 英國津大學的禮堂和橡木，建築可以撐200-300年不破壞原有景觀

(5) 日本熊本熊成功案例、新幹線制服運用，熊本縣直接使用不收償，2011年 熊本縣三億元。

(6) 台灣的美感要減法美學，台灣無大山大水，我們的創意是藏在大家腦海中的美感(軟實力)。

5.透過美感去實踐生活，蔡元培對於教育方針之意見。很多老師都會排斥美感教育，美感教育只是課程的其中一部份。

國高中超額問題。藝術課程有更多轉機，如果課程有跨領域課程也許可以增加藝術老師。文華高中實驗課程可以下載學習單，FACEBOOK:中等教育的100堂夢幻美好藝術課。

104-1國立高中端，用國教署美感生活計畫第一期。苑裡高中 鍾老師

105-1跨域，學生必修課程減少1/3，高中端老師會選修課程有可能會開不成

6.國民教育法才五育並重，DBAE(學科並重藝術教育)、VCAE(視覺文化) 討論性別社會文化議題，對於藝術作品的討論跟創作當中。

(1)比例:身形比例量、色彩做壽司到校慶開店鋪融入美感(擬定食物色彩)
構成:剪紙、藝術家用白膠採集可以撕下來變成材質。

(2)CIS :林百貨、台中伊日美學，作成簡單的單位型再加上簡單構造組成

(3)力學(紙結構)120*180瓦楞板(不偏不倚)

(4)校外教學:可以去參觀誠品或美術館，或請實踐大學服裝設計系入班教學。
作品集、形成性評量、做手工書、寫文字過程記錄

染布

(5)范特喜微創文化、文化創意的產值、台中文創景點(綠光)

(6)印花樂:設計LOGO圖案、小小單位元素(MARIMARIO芬蘭、SOU SOU日本)

美感教育的圖像發展

(1)存在美學 藝術和自身的關係

(2)公民美學 公共之間的關係

(3)生態美學

美感教育 是透過遊戲實驗，關係觀察和世界的關係

德國黑山學院，亞伯斯夫婦和藝術教育的關係更入世

法國沒有特別稱呼美感教育 有味覺一周

而是習慣的養成，吃東西觀察跟記錄下來，法國米其林進入學校分享課程，品嚐感受時間的流動。

聖馬丁留學黃威，台中歌劇院制服
課程普化再做延伸，課程再做省視。

普通班的學生可以做，印花樂課程紀錄有放在上面，
教育部跨領域美感實作，地域文化歷史跨領域結合。
街道探索、謎題、完成校園版，上傳FB老師只要坐在教室，知道學生完成的答案，完成文創文化地圖設計與桌遊設計，台中美食地圖放在帆布袋中
印畫設計:小花理論:透過桌上改變布置，連結居家空間轉換，散步美感小種子，
育淳

4/18核心主題 課程架構

- (1)貼圖LINE
- (2)社會設計放在下學期
- (3)美感

備註	
----	--

臺北市立大直高級中學教師專業學習社群成果

活動名稱	美感教育分享	活動時間	106年3月18日
會議內容	布釦設計、美感教育分享	活動地點	景興國中
主持人		紀錄	林欣美



圖一、



圖二、

台北市立大直高中105學年度第二學期
國中藝術與人文領域活化教學記錄

日期：1060312 (六)
地點：科學館四樓表演教室
主席：張幼玫、蘇慶元等

繼去年五月份戲劇教育實務食物分享會之後，本年度植樹節，這個自發的教師分享與研習，再度於本校會師。細節見附件。

今年度的主題是舞蹈教學，所以除了戲劇，也有數個舞蹈工作坊與分享。Keynote workshop邀請台北藝術大學舞蹈系曾瑞媛教授，分享拉邦舞蹈教學；並邀請曾教授與萬華國中鄭世婉老師、中正高中舞蹈班劉純瑛老師主持對談。

本校分享上一個夏天社區兒童藝文營經驗與課程，並邀請營隊中的幾個小朋友，與大人們分享他們在營隊中、生活中學到的活動，帶領帶人一起玩遊戲，讓大人們成為他們的老師。在此之前，他們還曾經共同備課！

成效評估：這個實務食物研討會，邀集來自台灣各地的藝文老師，透過分享實務與食物，參與者平等、自重、互重，交流自己的專業，回饋他人的付出，並共同學習，實踐共備精神。

2018預計於美術節進行。



105 學年度第 2 學期第 7 次教學研究會簽到表

學科/領域	<input type="checkbox"/> 高中 <input checked="" type="checkbox"/> 國中	科領域	
時間	106 年 6 月 13 日 (二) 12:00 ~ 13:00	地點	創藝教室
主席 (請簽名)	張帥斌	紀錄	林詠美

出席教師：

姓名	姓名	姓名	姓名
張帥斌			
張頌章			
林詠美			

缺席教師：

姓名	姓名	姓名	姓名

列席人員(如：校長、各處室主任、組長)：

姓名	姓名	姓名	姓名
李世文	楊啟斌		
郭連武			

(本表如不敷使用，背後也可以簽
(研習後請送至國中部教學組副組長，以完成研習時數核章登

第一屆 孝女 寶 / 食物分享會

你出歡喜喜話，我有美味食物，
分享歡樂時刻，烹飪心靈甜話

日期：2017年3月11-12日
09:00-17:00

地點：全港多個科學館/圖書館/康文樂康中心
查詢電話：全港製餅中心/食品中心辦事處
開辦：免費，全港成人及青少年900名
名額有限，三人以上參加請先向辦事處
報名，網址：<https://goq.org.hk/HHTF/>
查詢電話：4777 3376/31 016 000 1693/1693 0000

日期	時間	活動
3 / 11	09:30-09:00	開幕禮 嘉賓致辭、司儀致詞、剪綵、舞龍舞獅
09:00-10:30	11:00-12:00	嘉賓致辭 嘉賓致辭、司儀致詞、剪綵、舞龍舞獅
12:00-13:30	13:30-15:30	嘉賓致辭 嘉賓致辭、司儀致詞、剪綵、舞龍舞獅
15:30-17:00		嘉賓致辭 嘉賓致辭、司儀致詞、剪綵、舞龍舞獅
3 / 12	09:00-10:30	開幕禮 嘉賓致辭、司儀致詞、剪綵、舞龍舞獅
10:30-12:00	12:00-13:30	嘉賓致辭 嘉賓致辭、司儀致詞、剪綵、舞龍舞獅
13:30-15:00	15:00-17:00	嘉賓致辭 嘉賓致辭、司儀致詞、剪綵、舞龍舞獅

主辦：全港製餅中心、全港食品中心、全港食品中心



大會議程

食物共享工作坊



社區兒童藝文分享共備

創造性舞蹈與視覺線條工作坊·藝文央團邱鈺鈞



社區兒童藝文分享現場

合照



臺北市立大直高級中學
106學年度第二學期第二次教學研究會簽到表

學科/領域	<input checked="" type="checkbox"/> 高中 <input checked="" type="checkbox"/> 國中	藝文	科領域
時間	106年4月17日(一) 12:00 ~ 13:10		地點 國中美術教室
主席 (請簽名)	張仲斌		紀錄 張仲斌

出席教師：

姓名	姓名	姓名	姓名
張仲斌	蔣經華		
董瑞	林明子		

缺席教師：

姓名	姓名	姓名	姓名

列席人員(如：校長、各處室主任、組長)：

姓名	姓名	姓名	姓名
楊啟明			

(本表如不敷使用，背後也可以簽名)
(研習後請送至國中部教學組副組長，以完成研習時數核章登記)



臺北市立大直高級中學教師專業學習社群會議記錄

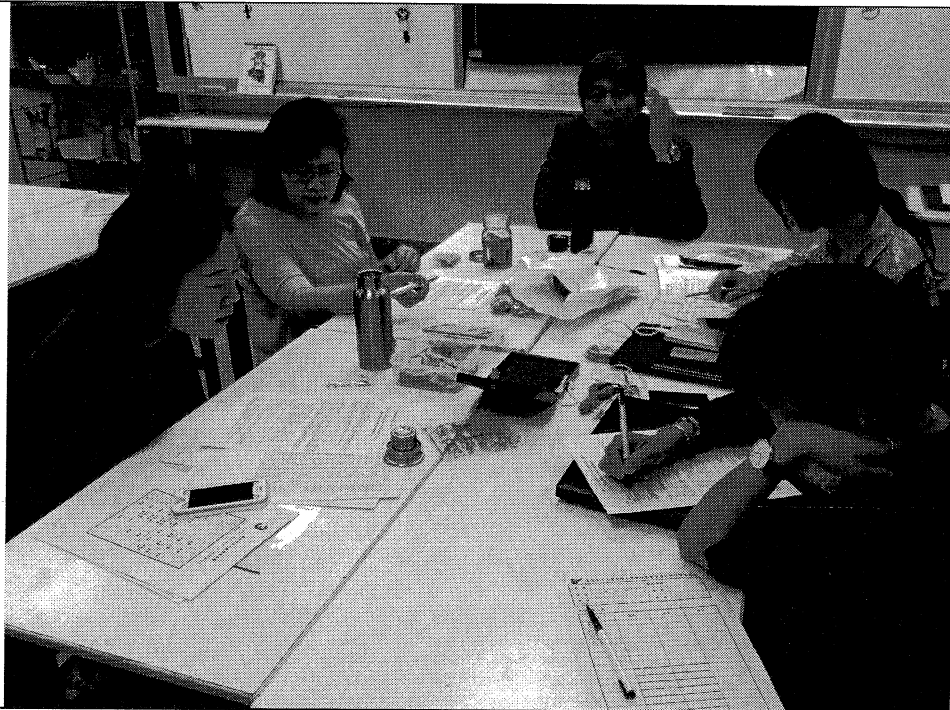
活動名稱	期中教學研究會	活動時間	106年4月17日(一) 12:00-13:10
會議內容	領域事宜	活動地點	本校國中美術教室
主持人	張幼玫	紀錄	張幼玫
會議記錄			
<p>出席：表演藝術 幼玫。音樂董璘、經華。視覺藝術 欣美。詳見簽到表。 列席：教務主任 郭。國中教學實驗研究組長 楊。</p> <p>【教學觀摩】</p> <ol style="list-style-type: none">負責人員：幼玫 + 802 + 經華。日期與時間：5/3(三) 第三~四堂預定單元：班級展演與製作(整排) <p>【國九補教學】</p> <ol style="list-style-type: none">由經華負責。藝文教師之間再確認，及格邊緣學生給分前，建議與領域內同仁再確認。 <p>【暑假作業】</p> <ol style="list-style-type: none">6/3之前繳交至教學組慧雯處。升國七負責人：欣美；升國八負責人：幼玫。 <p>【重要處室業務佈達與配合】</p> <ol style="list-style-type: none">請注意技職教育相關研習，宜於期限內報名、完成相關研習。性平研習由欣美代表出席；生涯教育6/12之前繳交。本學期教學觀摩教師：幼玫。日期再議。 <p>【請求處室協助事宜】</p> <p>106學年度卓越藝術教育計劃已經啟動，本學年預計參與卓越增能與亮點學校。屆時請教學組及幹事將相關公文轉到召集人處，以利報名。</p>			
備註			

臺北市立大直高級中學教師專業學習社群成果

活動名稱	期中教學研究會	活動時間	106年4月17日 (一) 12:00-13:10
會議內容	領域事宜	活動地點	本校國中美術教室



圖一、



圖二、



臺北市立大直高級中學教師專業學習社群研習簽到表
(106年秋研習)

名稱	Line 貼圖製作又共備	學科/社群	國中藝文
時間	106年 5月 16日(二) 09:00~12:00	地點	介壽國中
講師 (請簽名)	陳聖元 陳育淳	紀錄	林文美

本校研習人員：

姓名	姓名	姓名	姓名
張幼敏			
黃曉			
陳經華			
林... 卅			

他校研習人員：

姓名	身分證字號	姓名	身分證字號

(本表如不敷使用，背後也可以簽名)
(研習後請送至國中部教學組副組長，以完成研習時數核章登記)



臺北市立大直高級中學教師專業學習社群會議記錄

活動名稱	Line貼圖實作與共備	活動時間	106年5月16日
會議內容	數位學習與共備	活動地點	介壽國中
主持人		紀錄	林欣美
會議記錄			

階段一: 期望的學習結果

* 既有目標(Established Goals)

1. 能發現、觀察並描述發現校園之美。
2. 能欣賞以環境為創作主題的藝術家，培養敏銳觀察能力。
(窗花藝術家吳芊頤，moss graffiti、生態、公共藝術裝置)
3. 運用美的形式原理製作，能將習得的美感運用在作品中。
4. 能落實執行創意構想，願意貢獻所長，共同達成團隊目標。

核心素養

- J-A1 參與藝術活動，增進美感知能。
 J-A3 嘗試規劃與執行藝術活動，因應情境 需求發揮創意。
 J-B3 理解藝術與生活的關聯，以展現美感意識。
 J-C2 透過藝術實踐，建立利他與合群的知能，培養團隊合作與溝通 協調的能力。

預計可以執行的方案，相關跨領域融入

- (1)生物:校園動植物圖象。
- (2)自然:光影影子疊加(卡點西德)
窗花(卡點西德或紙膠帶)
- (3)數學:拼貼(四方連續)
- (4)地理:校園據點踏查
- (5)校園:議題融入
校慶相關(校園裝置藝術、三角旗)
- (6)社區:融合社區特色景點，連結社區和學校特色地圖。

* 理解(Understanding)

1. 能觀察與記錄校園環境。
2. 能賞析以環境為創作主題之藝術家作品。
3. 能將習得美感之經驗運用在作品中。
4. 能透過小組發想藝術如何融入環境。

* 主要問題(Essential Questions)

1. 發現並紀錄校園特別之美與待改善之處。(動植物、特色建築與空間等)
2. 藝術家如何結合環境之觀察，進行藝術之認知、情意及技能之表現?

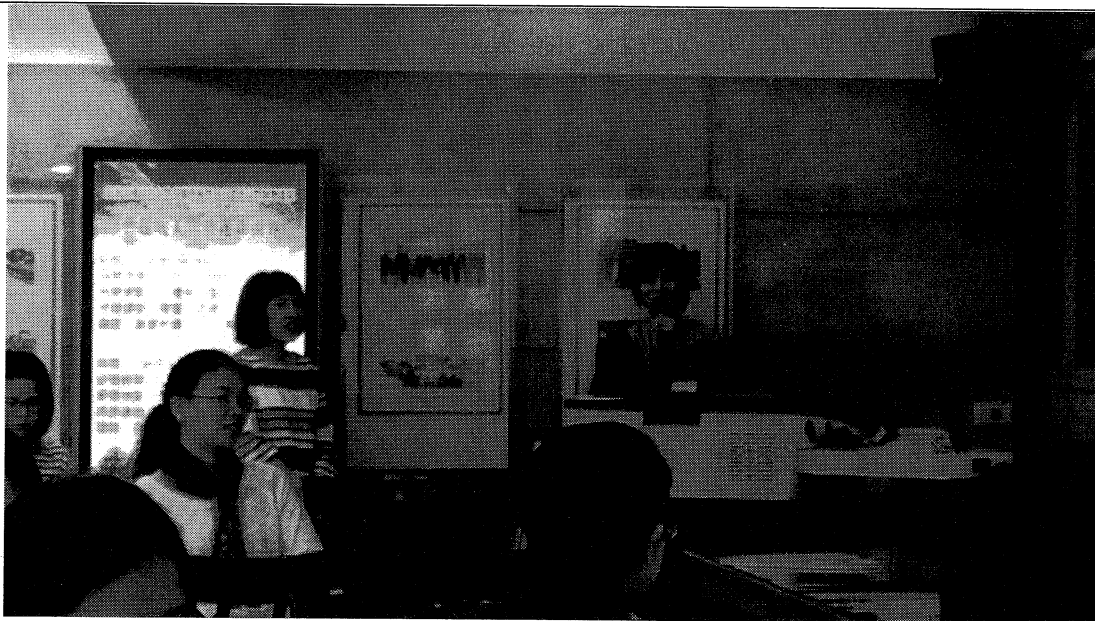
	3. 如何在作品中運用美感的色彩、質感、比例、構成、秩序、構造、結構？ 4. 如何透過小組分工進而完成校園美化？
* 學生將知道(Students will Know.....)	* 學生將能夠(Students will be able to)
1. 能發現校園有待改善之地。 2. 能知道並欣賞藝術家和環境的互動關係。 3. 能將美感的色彩、質感、比例、構成、秩序、構造、結構運用於作品中。 4. 能進行小組分工並完成集體創作。	1. 美感賞析能力: (1) 發現與觀察校園。 (2) 欣賞藝術家和環境的互動關係。 2. 創意思考能力: (1)發現與完成校園藝術地圖踏查。 (2)將美感經驗應用到社區商標之色彩作品中。 3. 團隊合作能力:透過分組合作、溝通、討論，並完成校園美化作品。
階段二:評量結果的證據	
* 實作任務 (Performance Tasks)	* 其他證據 (Other Evidence)
1. 運用五感觀察進而完成校園地圖踏查(學習單)。 2. 欣賞與認識相關環境藝術家。 3. 小組調色與分工，最後完成自評與互評。	1. 課堂的討論(觀察個人或小組的表現)。 2. 課堂中對於教師或同學提出問題的回應(或回饋)。 3. 小組討論與分工。 4. 個人學習單填寫。 5. 學科和美學之融合增進認知技能和情意的學習。
階段三:學習計畫	
* 學習活動 (Learning Activities) 導入:走入校園，進行觀察與記錄校園待改進之處。 開展 (1)發想與設計改善校園美化之方法 (2)介紹以環境議題為創作之藝術家與作品。 (3)介紹窗花藝術家與卡點西德之媒材使用。 討論 (1)能將習得美感之經驗運用在作品中。(融入美感中的色彩、比例、構成、秩序) (2)能透過小組發想並完成融入校園窗戶之作品。 總結 小組發表設計理念與回饋、自互評。	

臺北市立大直高級中學教師專業學習社群成果

活動名稱	Line貼圖實作與共備	活動時間	106年5月16日
會議內容	數位學習與共備	活動地點	介壽國中
主持人		紀錄	林欣美



圖一、



圖二、



臺北市立大直高級中學教師專業學習社群研習簽到表

名稱	106輔導團·田中央的親	學科/社群	國中藝文
時間	106年5月3日(三) 10:00~12:00	地點	景興國中
講師 (請簽名)	蔡永龍	紀錄	董峰

本校研習人員：

姓名	姓名	姓名	姓名
張幼敏			
董峰			
何經華			
林心丹			

他校研習人員：

姓名	身分證字號	姓名	身分證字號

(本表如不敷使用，背後也可以簽名)
(研習後請送至國中部教學組副組長，以完成研習時數核章登記)

田中央的歌

研習時間：106.5.23(二)

地點：景興國中

紀錄：董璘

主講著：

嚴詠能 (1970年1月23日 -)，綽號愛河國民歌手，出生於臺灣台南縣新化鎮。為打狗亂歌團團長，獲得第21屆金曲獎最佳台語專輯獎，並入圍第21屆金曲獎最佳台語男歌手獎。

嚴詠能與打狗亂歌團把台灣農民的故事寫在歌裡，並走遍台灣各鄉鎮廟口街頭演唱，為台灣農民歌唱。



嚴詠能先生在這場演講中，一邊介紹自己的成長與創作歷程，一邊自彈自唱的與大家暢談自己的創作理念。他訴說著農民對整個社會的貢獻，而決定要深入地方為這群每天默默在努力的農民歌唱。

在演講中，他談到了幾首歌曲的創作歷程

1. 只要大家攏吃台灣米/(「大員一家農出來 / 嚴詠能」榮獲第21屆金曲獎_最佳台語專輯獎)鼓勵大家吃台灣米

只要大家攏吃台灣米

詞：水牛、好命 曲：好命

阮阿公 吃甲七十一

每天巡田水 當做看電視

幾分ㄟ田地 無欲賺錢

用心肝 來種好米

只要大家攏吃台灣米

睬睬伊 什咪 W O T (WTO阿公不識英語)

老水牛 白鷺鷥 稻草人 唸歌詩

七十一好 ㄟ台灣米

土地公伯 你就逗保庇

烏雲若過 就緊 轉清天

稻丫香香 心情就歡喜

只要大家攏吃台灣米

子兒孫仔 大家出頭天

老水牛 白鷺鷥 稻草人 唸歌詩

中央的歌
唱到學校去

嚴詠能
台灣國民歌手

說唱繪 不只畫說唱

5月 22日 (一)
下午 13:45

本場 介壽國中

在音樂的旅程中，遇見美麗的台灣，
心適置下來，跟著詠能歌聲的翅膀，
以往向前，出發到下一段美好，
當歌聲響起，著起陪台灣亂作(格)

唱歌人
金曲獎最佳台語專輯
Golden Melody Award
For Best Taiwanese Album
嚴詠能

主辦單位：蔣渭水文化基金會《校園音樂系列》
贊助單位：蔣渭水文化基金會之友聯誼會
協辦單位：台北市國民教育輔導團

2. 參與「後壁區土溝社區農村再生計畫」

圖為當時嚴詠能在改建的豬寮唱歌給當地人聽的情景



田中央的歌

3.「田中」的故事。全國知名的彰化「台灣米倉田中馬拉松」嚴詠能創作的主題曲《田中央傳來加油聲》。

田中央傳來加油聲 祝福堅定兮友伴
飽填兮稻仔相對看 若走若快活～

4.學甲平安

『學甲平安』這首歌是寫屬於學甲在地的歌

「學甲平安」取台語諧音「闔家平安」

日頭炎 溪水急

金黃色兮麥芽

等待要出陣

土鹹鹹(鹽分地帶) 連十三庄

虱目魚 飛上天

率团仔拼出一片天

蒜頭香 藏著阿母兮夢

用苦心 泼出西瓜欖

黑面琵鷺 陪咱走找

一個更好生活兮土地

學甲平安

驕傲兮台南幫

骨力兮學甲人

保生大帝守護兮人

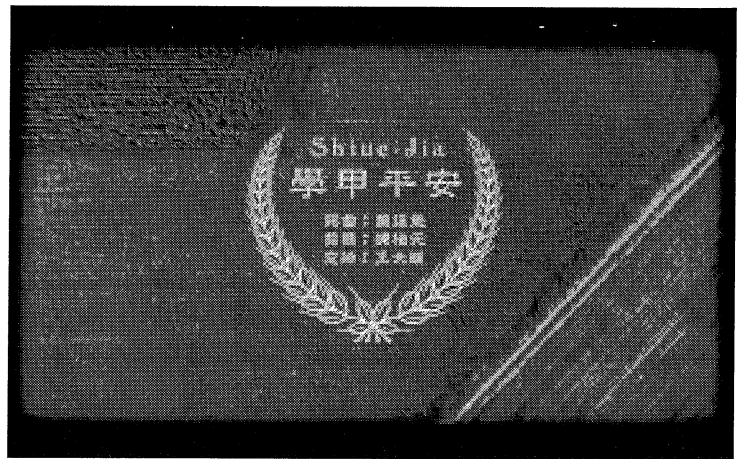
學甲平安

牽成故鄉兮美夢

開基祖 逗相仝

舉頭向 一丈紅(蜀葵花)

望你平安



5.有一天

作詞：嚴詠能

作曲：嚴詠能

編曲：王俊傑、董運昌

每一屆若看到 日頭落山

沉重的卡網(行李) 隨伊放下

咱的土地 又擱平安過一天

想欲對你講 辛苦啦 歐吉桑

地平線 點起希望的燈仔火

藏置暗暝 恬恬陪咱過

咱的台灣 沒親像伊講的 赫呢歹

黑暗過去 天光就會來

田中央的歌

有一天 有一天 咱會看到咱的夢震動
你不是我的冤仇人 咱來相挺 逗幫贊
有一天 有一天 乎咱ㄟ囡仔心肝頭輕鬆
自由 浪漫 有尊嚴 平安 好命 高大漢

嚴詠能受託為地方寫曲時一定投入當地生活，深入了解他們的物產、人文、水文以及賴以為生的命脈，所以寫出來的曲子，台南人以為他是台南人、屏東人以為他是屏東人，可見他有強烈的「在地感」。或許，我們現在正在做的旅行台灣課程，在歌詞創作上未來也可以以地方出發...



105-2 PLC

時間:2017/6/

地點:花博公園長廊廣場管樂團成果發表

內容:

曲目規畫 共分為三大主題：

- 1、 經典古典管樂合奏曲，包括世紀序曲、魔笛序曲、自由世界進行曲、天命、黃金列車、阿帕拉契序曲、費加洛婚禮序曲、登峰造極，以上曲目包含傳統古典樂曲改編之管樂合奏曲，讓學生能把音樂課習得之古典曲目更進一步的以吹奏的方式展現與表達。
- 2、 卡通改編曲，包括冰雪奇緣主題曲、妖怪體操、風中奇緣組曲、櫻桃小丸子組曲，透過熟悉的旋律搭配上複雜的節奏和和聲變化，雖然整體難度較高，但是主題的熟稔讓學生的學習意願大為提高，也因此能藉著此類主題提升同學的程度。
- 3、 流行改編曲，包括淚光閃閃、何日君再來、愛人、365日紙飛機，這些曲目對學生而言或許不是最新最流行的歌曲，但此主題卻能讓整體節目能與觀眾產生更多共鳴。

整體活動規劃於下學期初開始進行，因應戶外演出需要大團體的音響效果，因此此次表演結合了石碑國中管樂團聯合演出，兩團平時分開練習，在演出前共進行了3次聯合練習與彩排，學生透過與他校同學的演出交流，更能增進練習意願與表演熱忱。



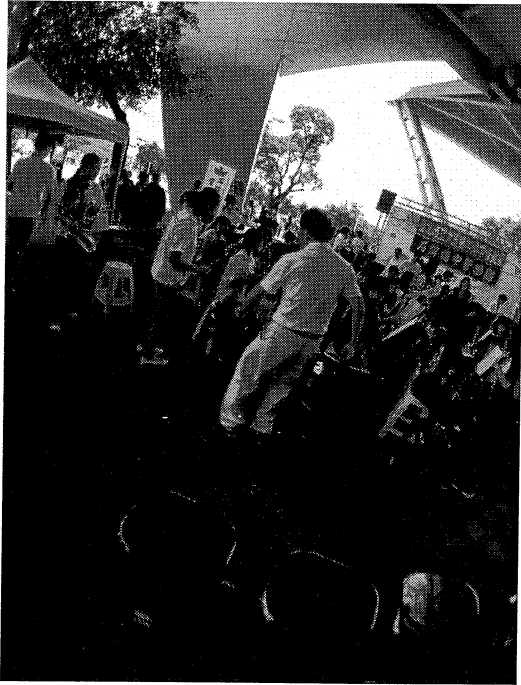
觀眾僅需掃演出海報右下角的QRCode即可獲得演出曲目



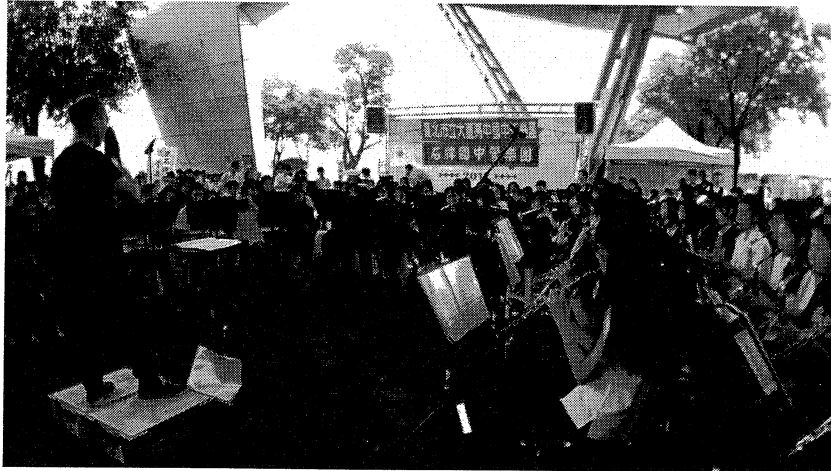
150人的椅子與譜架就位



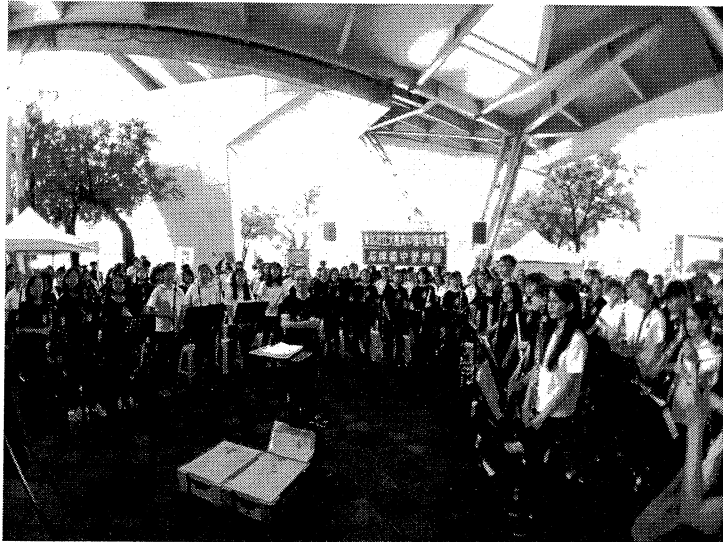
以大型樂器盒檔在外圍擺出的團員物品放置區



團員就位座位調整中



2校聯合150人管樂合奏登場







臺北市立大直高級中學 教師專業發展社群
 學年度第 一 學期第 一 次教學研究會簽到表

學科/領域	<input type="checkbox"/> 高中 <input checked="" type="checkbox"/> 國中	藝文	科領域
時間	106年6月4日(日) 15:30~16:30		地點 花博公園
主席 (請簽名)	蔣廷華		紀錄 蔣廷華

出席教師：

姓名	姓名	姓名	姓名
林... 張...	黃... 蔣...		

缺席教師：

姓名	姓名	姓名	姓名

列席人員(如：校長、各處室主任、組長)：

姓名	姓名	姓名	姓名

(本表如不敷使用，背後也可以簽名)
 (研習後請送至國中部教學組副組長，以完成研習時數核章登記)



臺北市立大直高級中學教師專業學習社群研習簽到表

名稱	國中106年教師增能(表資)	學科/社群	國中學文
時間	106年6月15日(五) 09:00~16:00	地點	志遠教師室
講師 (請簽名)	劉淑芬	紀錄	張幼如

本校研習人員：

姓名	姓名	姓名	姓名
張幼如			
黃佳			
陳紹勳			
林淑芬			

他校研習人員：

姓名	身分證字號	姓名	身分證字號
吳俊志			

(本表如不敷使用，背後也可以簽名)
(研習後請送至國中部教學組副組長，以完成研習時數核章登記)



臺北市立大直高級中學教師專業學習社群會議記錄

活動名稱	期末教學研究會	活動時間	1060616 (二)
會議內容	領域事宜	活動地點	本校創意教室
主持人	張幼玫	紀錄	林欣美
會議記錄			
列席：教學實驗組、校長李			
【處室報告】 見所附資料			
【討論事項】			
1.補救教學 國七視覺 欣美、國七音樂 董璘 國八音樂 經華、國八表演 幼玫			
2.本位課程與彈性課程撰寫 討論國八班級音樂會與國九烏克麗麗時間，合併之可能——建議國八音樂課音樂會挪到上學期舉辦，以調節八年級下學期學藝活動與成果發表，促進學生學習成效。			
3.106-1九年級音樂課班級分配建議： 經華老師：901、903、907、908、909+國八 董璘老師：902、904、905、906+國七			
備註			



105學年度第二學期第2次教學研究會簽到表

臺北市立大直高級中學 PLC

學科/領域	<input type="checkbox"/> 高中 <input checked="" type="checkbox"/> 國中	中文	科領域	實務食物分享會
時間	106年 3月 12日 (六)	9:30-11:00	地點	國中志倉
主席 (請簽名)	張幼敏		紀錄	張幼敏

出席教師：

姓名	姓名	姓名	姓名
張幼敏	廖紹華		
董曉	林昭		

缺席教師：

姓名	姓名	姓名	姓名

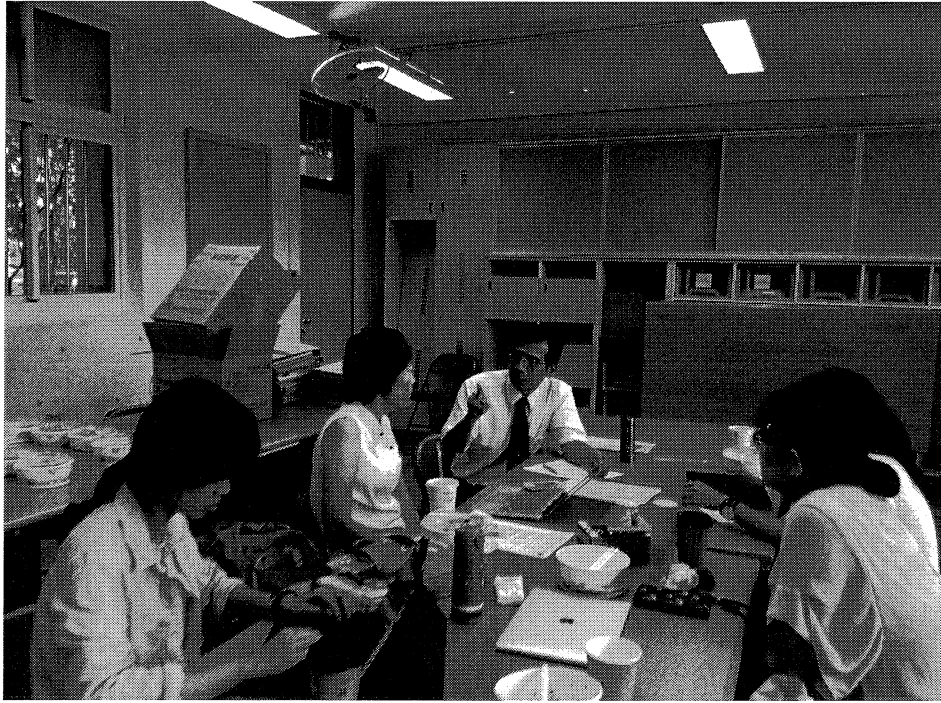
列席人員(如：校長、各處室主任、組長)：

姓名	姓名	姓名	姓名
高校長	阿明	阿明	段世玲
鄭世玲			

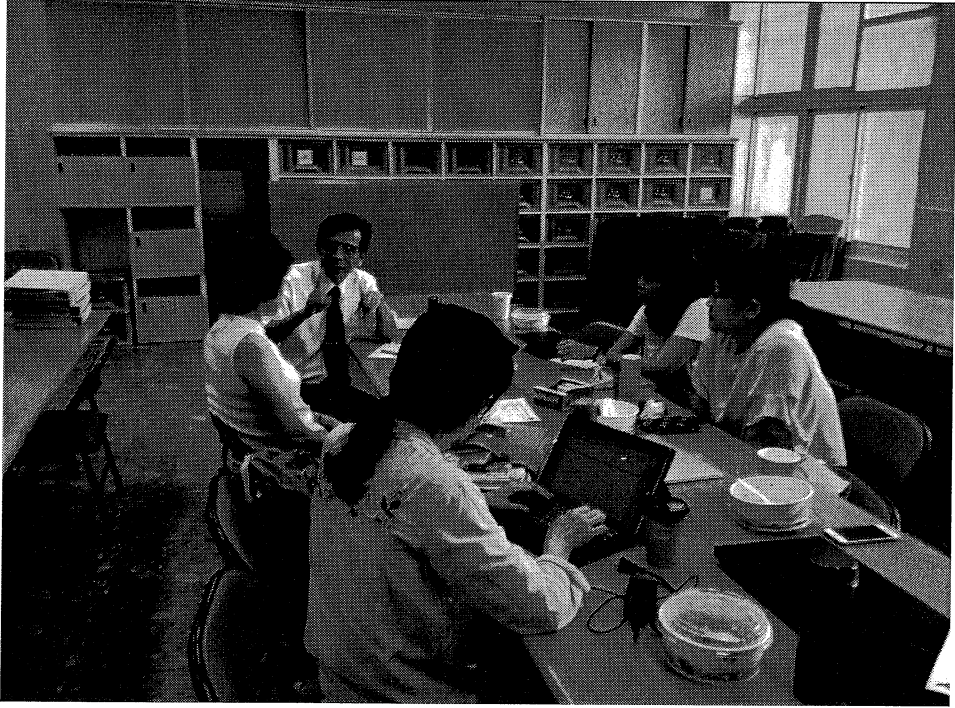
(本表如不敷使用，背後也可以簽名)
(研習後請送至國中部教學組副組長，以完成研習時數核章登記)

臺北市立大直高級中學教師專業學習社群成果

活動名稱	期末教學研究會	活動時間	1060613 (二)
會議內容	領域事宜	活動地點	本校創意教室



圖一、



圖二、

台北市大直高中105學年度國中部藝術與人文
教師專業發展社群紀錄

日期：106年6月13日

上午09:00-12:00；下午13:30-16:30

地點：本校科學館四樓表演藝術教室

講師：清華大學幼教系劉淑英教授

主持：幼玫

紀錄：東山高中葉紅序、幼玫

心跳的節奏

一、心跳在哪裡？**引導**

閉著眼睛摸脈搏

如何表現你的心跳？：將脈搏用任何身體部位表示出來

配上一個聲音

睜開眼睛看大家的心臟跳動

二、心跳的節奏

嗯搭嗯搭，嗯搭，嗯搭(x-x-x- xx x)。

找人舉例，兩三個一組的人。(節奏拍點清楚，重拍較重的組合)

3-1. 肩膀，左-左-左- 左左 左。

3-2. 同時利用此節奏練習瑪莎葛萊姆的收與放(Contraction & Release)，
脊椎不掉，脖子延伸

先練習3-1大家都同一邊，之後兩兩一組，找到相對的夥伴，眼神互看呼應。

三、我們的心跳 **上肢練習**

5-7個人，ABCD的四個八拍+聲音

(ABC為上肢任意三個部位，D為三個部位結合的動作)

最後一個八拍要有Ending pose

各組完成後，搭配音樂輪流呈現，小組之間不間斷，完成此小品

* 圓形動作沒有重拍

四、腳也是有心臟的 **下肢練習**

圍圓圈，牽手(國中生視情況)可不牽手

暖身《阿呀不要踩到我的腳》要大步，快踏到別人的腳的感覺，反覆練習。

右8左8，右4左4，右2左2，右2左2。

左4右4，左2右2，左2右2，左4右4。(滑步，1.2.3. 跳)

圍成一圈，讓學生一個個發展腳的動作。

分組進行，發展腳步動作，ABCD的四個八拍(同上三組合結構)，

提供三首音樂讓各組試試看，老師適時給予建議。

音樂可以改變動作的質感，例如俏皮，有韻味像穿衣服一樣，有時候不是你很喜歡的，但也會搭配的十分巧妙

各組呈現一次之後，教師請學生再結合上肢的動作，再呈現一次。

(老師提供建議:從四面八方走到舞台，從蹲到慢慢站起來)

五、接觸你我的心 **接觸即興** 影片補充：the play of weight

兩個人一組，閉上眼睛，將眼睛放在掌心，雙手心貼住。

雙手不同高，感受彼此的帶領，改變高度。

分兩組呈現:

- a. 四面八方走到舞台，然後閉眼接觸。
- b. 分配好位置，不要被擋到，從躺在地板開始。

4. 分享:能練習關照夥伴

六、黏一黏，黏哪裡。

1. 幾個點接觸，和夥伴，和空間
2. 指令:不管幾個點，最後雙腳不能在地上，開始結束自己設計過程軌跡
3. 12345678，78腳要離開地面

七、我是運動員

設定一個運動員，如棒球選手會有什麼動作。

慢動作 快，配合音樂。

也是八個八拍。

*空間：高中低、旁邊、輪轉。

方向：流動。

八、《欣賞:人名團名舞作風格》

巴西戰舞:不能碰到別人的身體 <https://youtu.be/vnhCQQh2h38>

拉邦舞譜

劉鳳學第一舞蹈博士

雲門行草的「永」字，可以用來寫自己的字。(練習輪面、門面、桌面)

永：側（點）、勒（橫）、努（直）、趯（勾）、策（仰橫）、掠（長撇）、啄（短撇）、磔（捺）。

九、《1234》

A4的紙

12341234

13131234

24242413

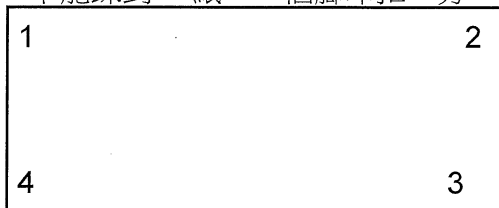
12431243

練習幾個數字與手的交換

陣頭(手 腳)：1313右手、1右2左3右4左(變成腳的時候，手腳反方向延伸)

12341234左右左右

*不能踩到A4紙，一個腳印扣一分



輪面:手的流動加腳的流動，不能讓紙掉在地板

能否不要用手，讓紙不掉下來，例如:胸口

放在其他部位，試著慢速移動，似無垢舞團，找到動態平衡，例如:大腿

大腿夾紙，小碎步，划船，做京劇你我他

十、《拉邦舞譜》

把數字A4的紙放在地板上，用顏色分高中低。(塗黑代表蹲)

十一、《紙》拉邦舞譜地板化

三張紙，兩個人。下指令。

膝蓋

屁股和手

不同水平（空間概念）

對稱概念

一個離開地板

《中心轉移》

兩個人一組移動，雙手牽著

《腳的移動》

腳跟腳尖移動

《各種笑》

奸笑、哭笑不得、

十二、《電話號碼》

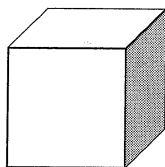
自己的號碼

0是中間上面

9是中間下面貼地板

1234上面的四個角

5678下面的四個角



十三、《思念的號碼》

全部人圍在外面，中間為舞台。

音樂：卑南族的鄉愁。媽媽給我一個花環。（加上燈光）

兩個人示範的先走，走到舞臺中間，進行號碼。

漸進式的從一個兩個三個人進行接續。

最後大家走向中間，做出最後的號碼0和9

現象學的存在感，對號碼有沒有感覺。當下的感動。

所有的藝術不會感覺是抗議的，但是溫柔有力量的。

回饋：

讓孩子學習怎麼去設計自己的動作，希望帶給孩子關於藝術情感的部分。

用生活上的元素去讓孩子知道，像是每個人都有心跳，或是自己和別人共舞，加入音樂情感，感受用心體會。

每個動作都是原始且完整的。

除了讓學生可以表達流行語言，如何表達藝術情感，設計空間概念，跳舞有呼吸，有語彙，有空間，有情感。

十四、《撕撕撕》

尋找紙的聲音

撕的聲音

拍打的聲音

甩的聲音(打雷)

彈的聲音

搭-答答

搭--答答-答答-答答

可以做節奏的接力與即興

十五、《線條》

紙撕下來有不同的形狀，每一條都不一樣。

老師問學生像什麼，學生想像。

用一個連慣動作表示: 殭屍，吸血鬼，聖誕老人，孔子，雞。(專家外衣)

十六、《球》

音律球

手拿球，彈另外一隻手的手掌。

教師帶領做節奏的變化，其他人跟，可以換拍球的方式。

十七、《換球》-使用達克羅士教學法Eurhythmics概念(音律球)

兩個人一組，直接把剛剛的紙捏成紙球。

我的我的我的我的(在自己的手上換)，你的我的你的你的(交給對面，自己換手)。

全班的節奏要在一起，大家一起唸。

英文口訣

Up and down left and right,yours and mine ,yours and mine.

Up up down down left left right right , yours and mine , yours and mine.

開始進行自創，眼睛、耳朵、肩膀、轉一個圈(clap、knee、shoulder、Around the circle.)

舉例:老師編的歌

Under under，從腳下面過去。

1133

Jump and catch 跳和接。

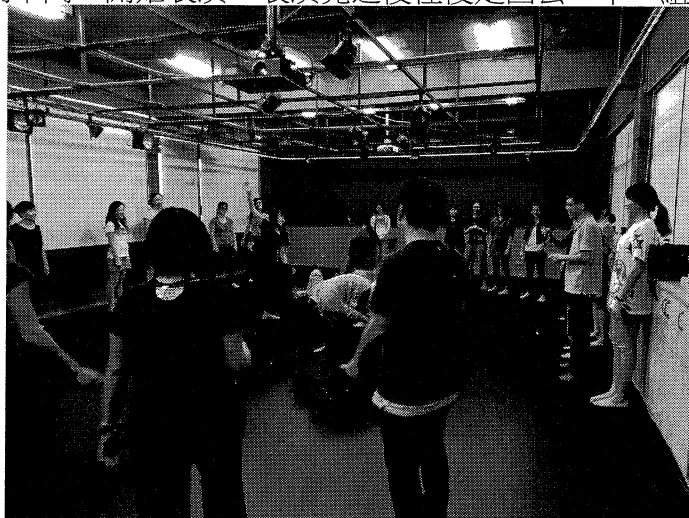
553

Tuen a round , yours and mine

442331

配音樂發表。音樂參考:譚盾2000音樂

分配對應組往前走到中間，開始表演，表演完之後往後走回去，下一組同一時間移動。



十八、《顏色球》

選擇兩顆不同顏色的球，開始傳球，你的我的你的我的!

過一陣子老師喊口令:紅紅綠綠黃黃藍/黃綠藍藍紅(舉起你手中同顏色的球)，接續回到妳的我的妳的我的。老師可自行選擇顏色口訣。

(顏色球)球也可以用滾得出去。

教案舉例:每一個球是一個國家，透過交換認識不同的國家



十九、《傳球樂》四人小組變形金剛

左	右	口訣:你的我的
左	右	口訣:我的你的

前	前	口訣:你的我的
後	後	

A	B	口訣:你的我的
B	A	

A	B	口訣:你的我的 (大圓順時鐘)
B	A	

成效評估：

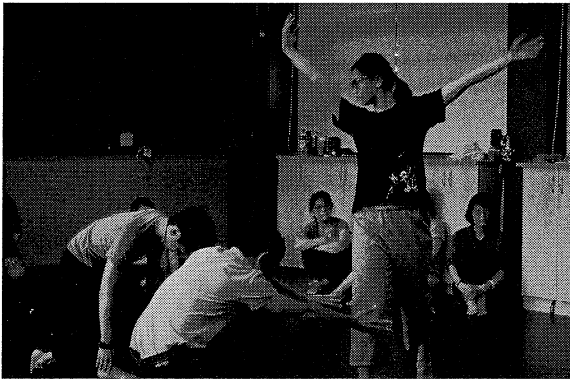
創造性舞蹈結合以舞動與律動為主，大量揉和音樂元素，對教學現場很有幫助，即使是音樂科的老師也能融入；視覺藝術老師也能從終結和線條、空間等元素。



淑英老師介紹拉邦與創造性舞蹈的關係



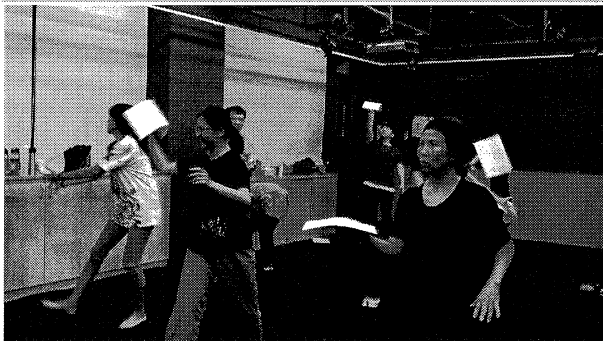
不同的身體動作元素：「關係」與「空間」



不同身體部位與方向的律動



借用道具學創意



千變萬化的紙張，融入動作中



不同時間出現的動作，交織出舞蹈故事與張力



臺北市立大直高級中學教師專業學習社群研習簽到表

名稱	國中106卓越增能	學科/社群	國中藝文
時間	106年6月16日(二) 時: 09:00~16:00	地點	志遠教室
講師 (請簽名)	劉淑英	紀錄	張幼敏

本校研習人員：

姓名	姓名	姓名	姓名
張幼敏			
黃靜			
陳錦華			
林淑華			

他校研習人員：

姓名	身分證字號	姓名	身分證字號
吳淑英			

(本表如不敷使用，背後也可以簽名)
(研習後請送至國中部教學組副組長，以完成研習時數核章登記)

台北市大直高中105學年度國中部藝術與人文
教師專業發展社群紀錄

日期：106年6月16日(二)

上午09:00-12:00；下午13:30-16:30

地點：本校科學館四樓表演藝術教室

講師：清華大學幼教系劉淑英教授

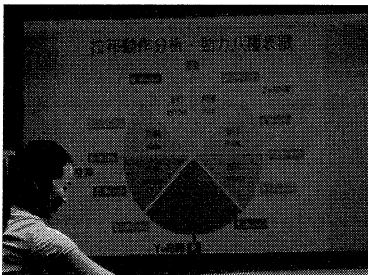
主持：幼玫

紀錄：東山高中葉紅序、幼玫

20170616創作性舞蹈-2 劉淑英老師

重點程序	教師語言
<p>《把心跳找回來》暖身</p> <p>1. 心跳，上次是pause，這 次找到心跳的小點</p> <p>2. 你在和誰對話？把兩個夥伴重拍結合在一起(例：整拍VS反拍)上半身的上肢(橫膈以上)下肢(橫膈以下)，搭配音效:碰搭碰搭(氣息釋放帶動動作)...</p> <p>3. 老師本身肢體誇張放大</p>	<p>《把心跳找回來》時間空間 肩膀，心跳，頭，身體，慢慢地把心跳找回來。發出聲響。睜開眼睛。</p> <p>「你覺得誰跟你在說話，你聽到聲音從哪裡來？」 (老師找到兩個重拍)發出大的聲音，選擇一個動作。 「剛剛是用上部，現在是用下部。」</p> <p>舞蹈就是動作，生活舞蹈。這是我們生命中的東西，要怎麼把它融進生活。碧娜鮑許，舞蹈劇場</p> <p>「上部下部融合在一起，但要明確，要感覺心還在跳，這是動作分析。」</p> <p>教師請大家做動作，並提醒頭部動作。調整完後，加入重拍。下面的力量是撐住的，上面的力量是具有彈性的。每天的心跳不一樣，每一天的動作感覺都不一樣。</p> <p>「用氣來帶動作，一下就可以暖身了。」</p>

<p>《達克羅士音律球》音樂具象化</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 把球倒出來，一人一顆，剩下讓大家都不能用手把他投入袋子裡，訓練核心 2. 圍圓圈，膝蓋和膝蓋碰在一起。 3. 以一個顏色為例，滾出一個顏色，之後以紅藍綠黃練習時間差不一樣就不會撞在一起，隊形就不會跑掉。 4. 以大圓圈複習「我的我的我的我的，你的我的你的我的。」從跟著念到念在心裡 5. 老師示範球在身體部未搭配四拍不同節奏用語言的方式記憶，但不說出來。增加動作資料庫 例：XX XX XX XX X 上上下下左(左肩)右(右肩) 拍拍拍(手心) 6. 拉邦理論：門面(上下左右)桌面(繞身體半圈)，輪面(轉圈)兩兩一組，面對夥伴，練習：門面，桌面，輪面，轉圈，轉+跳 	<p>《達克羅士音律球》德國表現主義，達克羅士。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 有什麼辦法讓球回到中間？ <ol style="list-style-type: none"> 1. 想辦法用八拍移動屁股往圓心移動，把球夾到袋子裡。 2. 兩隻手在上面，腳去夾球。(核心肌群的訓練) 3. 夾完球的人往後，其他人屁股往前走。(手仍然在上面) 4. 當有人投不進去時，教師問「怎麼樣的動作是有效的動作？」舞者對空間要有感覺。 ● 怎麼樣不會撞再一起？ <ol style="list-style-type: none"> 1. 時間差不一樣就不會撞在一起，隊形就不會跑掉。紅藍綠黃。 2. 舞者記得密密麻麻的舞步，要有空間的概念，以及記得流動的軌跡。 3. 訓練記憶：教師用球做四拍的動作，拍打在身體上。用語言的方式記憶，但不說出來。 ● 老師建立動作資料庫 <ol style="list-style-type: none"> 1. 「我的我的我的我的，你的我的你的我的。」不講出來，字只是自己發出來的潛台詞。把語言的記在心裡面，用動作表現出來。 2. 拉邦理論：門面，桌面，輪面。 門面：「上下左右，你的我的你的我的。」 桌面：「往後1234,往前5678 把每個肌理都拉最長，跟後面的人換球」 ○ 輪面：「12右手從右腳下穿過到左邊，34左手從左腳下穿過到右邊。」 桌面+輪面：優雅-身體有節奏感。 轉圈：「你們知道轉圈有什麼秘訣嗎？先讓你們轉八圈才知道什麼叫量」 ○ 』 「找一個人定點看見他，留頭，轉頭看，再轉身，頭先轉回來身體再回來。」 「手伸前，轉一圈，再回來原位。找一個某人來看。」 轉圈+跳躍：球夾在大腿內側，核心肌群還有內側肌，吸起來，跳。 「跳起來大腿要像吸管吸起珍珠，吸起來四分之一，跳起來。」 一次轉四分之一圈，轉一圈。一次轉二分之一，轉一圈。 「地板發生什麼事？有地震嗎？」跳起來要很輕，要用腹部的地方，跳起來輕盈。 第一種：跳跳跳，轉，你的我的你的我的。 第二種：跳跳跳，轉，跳跳跳，轉，你的我的你的我的。 <p>在舞台上不要小家子氣，要讓大家都可以看到。 要像一個舞蹈的句子。 如果妳買一張票，一直看他在那邊跳，這是極限音樂。</p>
--	--

<p>《達克羅士音律球》音樂具象化-小品編舞</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩人小組創作:四個八拍，包含門面，桌面，輪面 2. 三首配樂選擇: 譚盾 2000，奧林匹亞，黃鶯鶯 3. 呈現 4. 示範組，觀察者 5. 老師小結 6. 請一位同學結尾 7. 用門面桌面加輪面收球結束 	<p>《達克羅士音律球》音樂具象化-小品編舞</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 一組一組開始創作，共四套，門面（上舉高下地上），桌面（左右）。輪面，交換，後面。 2. 學生在練習時，教師順便放音樂，讓學生可以練習。開始有人發展高中低的動作。 3. 老師觀察過程中給幾組撇步，侵略範圍，重複兩次等等... 4. 聽到鼓聲兩下，回到自己的位置並安靜。「聲音要幻化成動作的聲量。」 5. 安靜坐下來，教師播放歌曲三首，請學生自己在腦海裡排練，四個八拍加結束動作。譚盾，2000。今天我們是藝術家，聽到音樂是一個分析者，自己是一個老師，要如何去鋪陳。音樂不會等人，立刻接續下去。 6. 教師先切，四組為一主體。圓形像四面舞台，我們每個都是老師，每個人都用之一，用三面舞台的方式來做視角。 7. 請三組人到舞台中，因為膝蓋有動，因為身體律動，上肢下肢體有律動，讓舞蹈開始在空間中流動。請以一個觀察的，研究者的眼光看待這三組的表演。請問差在哪裡？身體跟著音樂的韻律，像是一開始在找心跳一樣。膝蓋放鬆 從頭到尾，許多面向都要用到，他們有跳。輪面有重心轉移，方向轉移。 「肢體侵略別人的領域，會有共同空間，親們打後，共享空間，換位置也很好。」 重心、空間 雖然是在玩遊戲，老師要有敏銳度，像X光一樣，才能夠發現並引導學生。 每個人的呼吸，有人快，有人慢，我們是配合音樂，從頭到尾是一個大家的呼吸。 語文，生活，各科 編舞動作，門面變大：跳高，蹲低。桌面變大：手畫開，轉一圈。輪面變大：畫大圈，滑大彎曲轉。 8. 找一位學生結尾:你的起頭，這堂課要你來結尾，大家一起做一次輪面，就下課。 9. 收球動作：各自使用門面桌面加輪面，把球放入袋子裡。
<p>《拉邦動作分析》 勁力八種表徵</p> 	<p>《拉邦動作分析》 勁力力量、關係、編舞</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以拉邦動作分析，勁力八種表徵，講解各種靜例，並練習 2. 空間找兩個點 直線，最短距離，加上音效 曲線，自由設計，加上音效，柔軟，似南管歌仔戲音樂，身段 1. 拉邦Direct VS. indirect 以打蚊子互動作為範例(可做為暖身) 兩人一組，一人當打蚊子的人，一人當蚊子 結合音樂聯想，適合弦樂，二胡 例: 流浪者之歌 更換成手肘啟動，indirect direct，碰身體部位 拆解，一人變兩人，兩人對話，一人做點一人不動，最後互動互碰 找三點，把名字放到身上 2. 拉邦 Sustain連續VS. Sudden斷/突：回到生活本質，例如拍

	<p>球 搭配sakura櫻花的音樂，然後花瓣花瓣的感覺 兩人信任遊戲，一人高一低，放單手，兩人一組，一組上一組下</p> <p>3. 拉邦Punch 輕觸 (像含羞草，國中男女碰到，水的漣漪) 用身上最小的單位觸碰身體，回到蚊子的例子，蚊子要碰到馬上走開，另外一邊馬上sustain</p> <p>4. 站起來，二到三人一組，碰到就走，低中高，輪面桌面門面，從低的空間開始，要碰別人一定會用到桌面，使用輪面讓你被看見， 不背台</p> <p>7. 最早的舞蹈 林懷民 編舞，文學家 楊懷民 鄧肯告訴我們自由，脫掉舞鞋，脫掉上衣裸一半的胸，幻化成神，凱旋曲 瑪莎葛蘭姆，韓服瑞，</p>
--	--

《舞蹈經典舞作》

1. 瑪莎格萊姆(林懷民的老師)

1990來台灣，隔年就過世，享年歲91 服裝給他帶來的是限制性，掙扎，壓抑，束縛，突破，尋找光，扭曲想要掙脫，身體給更多空間，一個僵硬的框框你想要出去的感覺(釋放release)，露出一點點，直到出去，

(補充)林懷民: http://isbn.ncl.edu.tw/NCL_ISBNNet/C00_index.php?Pfile=2104&

原本是文學家，父親斷了金援，但熱愛跳舞，招他前來愛荷華的保羅·安格爾則如慈父般地詢問：「你到底要寫小說，還是要跳舞？」在聽完林懷民的回答後，保羅·安格爾交給林懷民三百塊美金作為在紐約學舞的學費。聶華苓，保羅·安格爾，資助他，安/聶小藍還跟他去，回來成立了雲門舞集

活動練習: 橡皮筋，從口袋拿出，自己拿著虛擬的橡皮筋玩玩看，老師玩，學生肢體變成老師手上的橡皮筋，身體故事性

影片連結: Martha Graham <https://www.youtube.com/watch?v=klF8Ob8bRSE>

2. 艾文尼可萊斯

特色: 限制反而是一個發展，一定要用顏色、道具、強調視覺感、有伸展

影片連結: Alwin Nikolais <https://www.youtube.com/watch?v=AfxsFTDWWnw>

3. 摩斯康寧翰

特色: 偶發藝術，約翰凱吉，受易經影響

康寧翰是葛萊姆第一個學生，但後來出走自立門戶，恨透說故事，動作就是動作，

影片連結: 早期: variation V

Merce Cunningham <https://www.youtube.com/watch?v=yOAagU6cfBw>

4. 瑪麗魏格曼

特色: 黑暗面 面具，德克羅氏的助理，早期多用象徵性的，後期表現主義，聞樂起舞，但太音樂了，後來跟拉邦一起

影片連結: Mary Wigman - Witch Dance <https://www.youtube.com/watch?v=Hk7Ie3rbcSQ>

(坐在地上 重的方向性, sudden)

5. 柯特尤斯(魏格曼學生)

特色: 一個鏡像, 切片動作, 作品《綠桌》一個桌子, 談判

影片連結: The Green Table (Kurt Jooss) <https://www.youtube.com/watch?v=FaZQsZUstyc>

6. 畢娜鮑許:

特色 動作中沒有跳舞, 從生活中找到動作, 作品《春之祭》

影片連結: Pina Bausch- Kontakthof(青少年/老人版, 建議青年版)

<https://www.youtube.com/watch?v=TRNJrWfWj14>

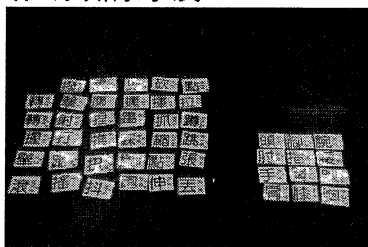
3. 實作彈力帶

1. 使用兩個點, 最遠距離, 兩個點不要是腳, 低水平桌面, middle/high, low level 四個腳高於頭, 門面桌面輪面, 各方向都試試看, 門面, 斜斜的門面, 三個點
3. 四個人一組, 找還沒合作過的同伴拼貼出不同高度, 不同層次的畫面, 各組花約十分鐘討論和實作
4. 配合音樂: 日內瓦(吉普賽手風琴舞曲)、非洲打獵式音樂... 奧福七世紀間音樂 各組選用一種音樂配合
5. 呈現

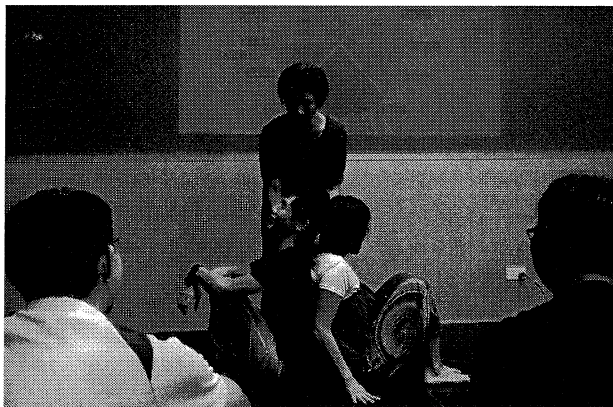
超大彈力帶

1. 可以十個人進到圓圈圈內, 右轉兩圈左轉兩圈, 往外, 拉高放低抬腳跨入, 拉高
2. 行程依底帕斯王的馬車

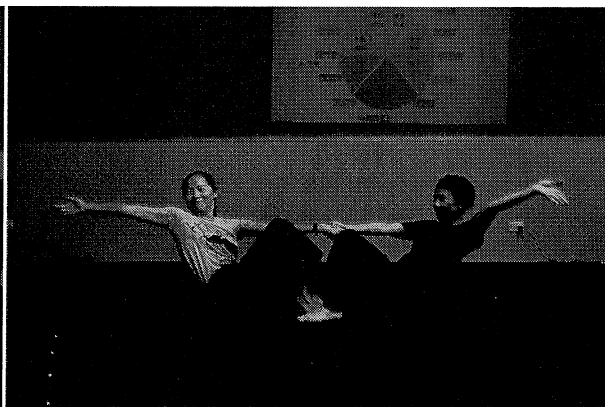
1. 摩斯康寧漢



1. 一人躺在地板上, 大家排紙卡
2. 大家給指令, 地板上的同學做動作
3. 接下來站立起來, 全部同學分四組battle(同時發出蹦蹦搭搭的聲音), 每一組進行四次, 每一次要更換不同部位及動詞。



0616-1拉邦勁力分析



0616-2感受力與平衡



0616-3運用鬆緊帶伸展肢體



0616-4更多人數、更多線條與造型



0616-5身體部位與動作的組合



0616-6討論分享創造性舞蹈在教學中的轉化

臺北市立景興國民中學

卓越藝術106年度國中表演藝術組增能工作坊(國小可跨學層報名)6/16、6/20場次

簽到表

~~107~~

編號	服務單位	姓名	6/16上午	6/16下午	6/20上午	6/20下午	備註
31	市立萬華國中	鄭世婉	鄭世婉	鄭世婉	鄭世婉	鄭世婉	葷/素
32	市立內湖國中	蔡幸蓉					葷/素
33	市立仁愛國中	陳怡璇			陳怡璇	陳怡璇	葷/素
34	市立興雅國中	黃瓊緻	黃瓊緻	黃瓊緻	黃瓊緻	黃瓊緻	葷(素)
35	臺北市民族國小	陳怡雯	陳怡雯	陳怡雯	陳怡雯	陳怡雯	葷/素
36	市立芝山國小	葉昕鄺					葷/素
37	私立延平中學	黃天儷					葷/素
38	市立大直高中	張幼玫	張幼玫	張幼玫	張幼玫	張幼玫	葷/素
39	市立大直高中	藍紫瑄					葷/素
40	市立大直高中	鄭怡婷	鄭怡婷	鄭怡婷	鄭怡婷	鄭怡婷	葷/素
41	市立大直高中	陳里昂	陳里昂	陳里昂	陳里昂	陳里昂	葷/素
42	市立大直高中	劉玉萍					葷/素
43	市立天母國中	段世珍					葷/素

東高中 葉紹亭 葉紹亭 葉紹亭 葉紹亭
 A208404616 明德國中 林祐萱 林祐萱 林祐萱 林祐萱
 N024870995 仁愛國中 洪嘉妤 洪嘉妤 洪嘉妤 洪嘉妤
 F223022921 至善國中 林宜欣 林宜欣 林宜欣 林宜欣
 H223535373 興雅國中 蔡雅婷 蔡雅婷

臺北市立景興國民中學

卓越藝術106年度國中表演藝術組增能工作坊(國小可跨學層報名)6/16、6/20場次

簽到表

編號	服務單位	姓名	6/16上午	6/16下午	6/20上午	6/20下午	餐點
1	市立百齡高中	吳佳娟	吳佳娟	吳佳娟	吳佳娟	吳佳娟	葷/素
2	市立百齡高中	陳品穎	陳品穎	陳品穎	陳品穎	陳品穎	葷/素
3	市立南港高中	陳薇新	陳薇新	請假	陳薇新	陳薇新	葷/素
4	市立中崙高中	陳士美	陳士美	陳士美	陳士美	陳士美	葷/素
5	萬芳高中	蔡聖誕	蔡聖誕	蔡聖誕	蔡聖誕	蔡聖誕	葷/素
6	市立西松高中	黃仲宏	黃仲宏	黃仲宏			葷/素
7	市立大理高中	林育詩	林育詩	林育詩	林育詩	林育詩	葷/素
8	萬芳高中	黃思源	黃思源	黃思源	黃思源	黃思源	葷/素
9	市立景美國中	曹芳瑜	曹芳瑜	曹芳瑜	曹芳瑜	曹芳瑜	葷/素
10	市立埕公國中	彭惠梓	彭惠梓	彭惠梓	彭惠梓	彭惠梓	葷/素
11	市立敦化國中	江之潔	江之潔	江之潔	江之潔	江之潔	葷/素
12	市立北政國中	張惠淨			張惠淨	張惠淨	葷/素
13	市立信義國中	陳友倫	陳友倫	陳友倫	陳友倫	陳友倫	葷/素
14	市立西湖國中	林妤芳	林妤芳	林妤芳	林妤芳	林妤芳	葷/素
15	市立介壽國中	程皖瑄	程皖瑄	程皖瑄	程皖瑄	程皖瑄	葷/素

1 市立金華國中 蔡貴鈞 蔡貴鈞 蔡貴鈞 蔡貴鈞 蔡貴鈞

H123752701

(15) 市立金華國中 陳宥寧 K221858008 陳宥寧 陳宥寧 (16)

臺北市立景興國民中學

卓越藝術106年度國中表演藝術組增能工作坊(國小可跨學層報名)6/16、6/20場次

簽到表

編號	服務單位	姓名	6/16上午	6/16下午	6/20上午	6/20下午	備註
16	市立永吉國中	孫素月	孫素月	孫素月	孫素月	孫素月	葷/素
17	市立大安國中	賴金霞	賴金霞	賴金霞	賴金霞	賴金霞	葷/素
18	市立螢橋國中	李佳寧	李佳寧	李佳寧	李佳寧	李佳寧	葷/素
19	市立新興國中	陳怡如					葷/素
20	市立興福國中	陳怡如			陳怡如	陳怡如	葷/素
21	市立桃源國中	蕭萱萊					葷/素
22	市立景興國中	楊琇如	楊琇如	楊琇如	楊琇如	楊琇如	葷/素
23	市立南門國中	陳信君			陳信君	陳信君	葷/素
24	市立南門國中	邱品鈞	邱品鈞	邱品鈞	邱品鈞	邱品鈞	葷/素
25	市立興雅國中	蔡明瑾	蔡明瑾	蔡明瑾	蔡明瑾	蔡明瑾	葷/素
26	市立天母國中	廖于濤	廖于濤	廖于濤	廖于濤	廖于濤	葷/素
27	市立麗山國中	陳怡安	陳怡安	陳怡安	陳怡安	陳怡安	葷/素
28	市立中正國中	黃鈺軒	黃鈺軒	黃鈺軒	黃鈺軒	黃鈺軒	葷/素
29	市立民生國中	林居延	林居延	林居延			
30	市立木柵國中	劉盈青					

天田國中 楊琇如 陳怡如 陳怡如 陳怡如 陳怡如
 新興國中 陳怡如 陳怡如 陳怡如 陳怡如 陳怡如
 (P/20027457)

(12)

(13)