

附件三

**臺中市113學年度【越在地・躍國際】傳統藝術教育活動
成果報告**

學校名稱	臺中市立豐陽國民中學	活動時間	114/11/22~115/01/07
活動地點	舞蹈教室	參與對象	109舞蹈班學生、舞蹈教師、家長
		老師人數(次)	1人/12次
		學生人數(次)	11人
申請項目	☒ 傳統藝術教育活動(含傳藝教學) ☐ 傳統藝術性社團		
成果資料 (3項皆應完成)	☒ 電子檔(word 檔及核章掃描 PDF 檔)E-mail 至 gallery@fuyaes.tc.edu.tw。 ☒ 成果公開連結網站網址：(務必呈現紙本成果報告內容) ☒ 經費收支結算表(含支出機關分攤表)正本(1份)及成果報告(1式3份)於115年1月29日前送達豐原區福陽國小教務處		
執行情形 (條列式說明)	一、教師講述「玄鳥」的概念，並搭配音樂引導學生。 二、個別舞蹈動作的學習與編排，針對學生個別動作進行指導，讓學生能在舞蹈學習中認識自身肢體動作延展。 三、團體舞蹈動作配合，學生除了注意自身動作的表現，更要學習互相搭配。 四、配合音樂，並將舞蹈動作與樂曲情境融合。		
	五、115年1月7日家長觀摩日進行成果展現。		
活動效益或心得報告 (至少500	這次以「玄鳥」為主題的舞蹈課，對學生來說是一段很特別的學習經驗。一開始大家對玄鳥的故事與象徵感到新鮮，但真正進入練習後，才發現這不只是學動作，而是學習如何用整個身體去「想像」與「表達」。 在身體運用上，學生最明顯的改變來自於對呼吸、脊椎與核心的覺察。起		

字)	初許多學生習慣用手腳做動作，身體容易僵硬，動作也偏向模仿外型。經過反覆練習後，慢慢能感受到力量從身體中心發出，手臂與上半身的延展也變得自然，動作不再只是做給別人看，而是來自身體內部的感受。 學習過程中最大的困難，是跳躍、旋轉與隊形變化帶來的挑戰。學生一開始對騰空與落地感到不安，容易緊張或失去平衡，也需要花時間適應與他人同步移動的節奏。不過在不斷嘗試與調整後，學生逐漸找到身體的重心，動作穩定度提高，對空間方向的掌握也更清楚。 當舞蹈逐步發展到完整呈現時，學生需要結合技巧、情感與想像，這對他們來說並不容易，但也最有成就感。完成作品後，許多學生表示更了解自己的身體能做到什麼，也感受到從一開始的不確定，到最後能自信表現的轉變。這樣的學習歷程，讓學生不只是學會一支舞，更體會到成長與突破所帶來的力量。
檢討與建議 (條列式說明)	一、外聘教師鐘點費較高，若由學生自行負擔，經濟壓力甚鉅。感謝相關經費補助，使課程得以順利進行，並期盼未來能持續提供申請機會。 二、為提升學生傳統舞蹈學習成效，建議安排每週固定上課時段，使學習與練習更具系統性。
	
說明：教師進行動作教學指導	說明：教師進行動作教學指導



說明：教師引導學生肢體延伸



說明：教師示範動作



說明：教師引導學生動作姿態投入舞蹈
情境



說明：教師引導學生動作姿態投入舞蹈情境



說明：成果發表



說明：成果發表



說明：家長給予回饋

說明：與家長合影

附件

填表人：閻承郁

☐ 簽到表或相關行政資料

聯絡電話：04-25203470

☒ 學習單、課程講義或相關活動成果

填表日期：115 年 01 月 12 日

☐ 新聞或相關媒體報導訊息

☐ 其他：_____

承辦人：代理教師兼
藝才班專責 閻承郁

主任：教師兼
輔導主任 連禮朝

校長：教師兼
教務主任 賈需霈

一、在學習「玄鳥」舞蹈的過程中，哪一個身體部位（例如：呼吸、脊椎、手臂、跳躍或轉身）讓你覺得最有進步？請說明你一開始遇到的困難，以及後來是如何慢慢做到的。

我覺得最難的地方在呼吸和延伸，因為你在一邊跳動作的時候有很多的動作都是需要加上呼吸，那個樣子才會出來，或有些動作都是要加上延伸的，但每次跳一跳都會忘記要延伸，所以每個動作看起來手就會很短，而且這是我進來豐陽的第一支舞作，雖然我覺得進度有點快但我會加油把這首舞練好。

二、在練習中，你覺得最困難的部分是什麼（個人動作、隊形...）？你如何調整或是改善？

在這首團體舞裡最難的是大家的隊形，只要有一個人走錯了，或偏掉了，看起來就會很亂，而且這首舞裡又有很多的跑位，所以每次練習時都練的亂七八糟，後來我們覺得還是不要那麼快就直接放音樂練，我們應該先^該把每個動作都練好，確定位子、拍子、動作都對了，^再放音樂走一次，這樣練也比較有效果。

三、學習過後，你對這支舞的認識與心得。

我覺得很特別，因為我很少在跳這種類型的舞蹈，平常一般我都比較常跳現代舞，可以藉由這個機會去嘗試看看其他的舞蹈作品，是一個很棒的成長，在這個舞蹈中也感受到和大家一起跳舞的感覺就是特別的不一樣，因為我們就像是需要分工合作把一件事情做完一樣。

臺中市 113 學年度【越在地·躍國際】傳統藝術教育活動 課程心得

姓名：戴○悅

一、在學習「玄鳥」舞蹈的過程中，哪一個身體部位（例如：呼吸、脊椎、手臂、跳躍或轉身）讓你覺得最有進步？請說明你一開始遇到的困難，以及後來是如何慢慢做到的。

一開始老師教的很快，所以我有很多動作都很醜，像是不知道叫吸的拍點或是脊椎要多麼長等，然後配上音樂，整個跳起來就非常的奇怪，之後在家裡自己聽著音樂數著拍子，慢慢就可以抓到比較準確的拍子，呼吸的話是在家裡對著鏡子做動作，在加上一些胸口的呼吸和指尖的延伸，還有一些是上課問老師的。

再

確

延

二、在練習中，你覺得最困難的部分是什麼（個人動作、隊形...）？你如何調整或是改善？

我覺得最難的是後面那段我和米羅一起跳的地方那個地方拍子很快音樂也很急，所以只要呼吸沒有調好，到後面就會變的很累，還有一個地方是要蓋腿的，一開始腳會卡卡的，後來就一直練腿退的高度，慢慢的只要用一點力腳就可以舉起來了，雖然說不是很高，但我個人覺得還是有幫助的。

三、學習過後，你對這支舞的認識與心得。

這支舞的风格之前也有跳過，都是溫柔中帶一些張力，音樂裡有那種像是暴風雨前的寧靜，這支舞需要更多的伸展和力量，雖然動作都不是很難的，目前都只是在比較基礎的動作，可能是老師覺得我們程度不夠，後半段很強烈的音樂我很喜歡，雖然很累。

臺中市 113 學年度【越在地·躍國際】傳統藝術教育活動 課程心得

姓名：

王○

一、在學習「玄鳥」舞蹈的過程中，哪一個身體部位（例如：呼吸、脊椎、手臂、跳躍或轉身）讓你覺得最有進步？請說明你一開始遇到的困難，以及後來是如何慢慢做到的。

手臂
一開始的時候我會覺得手很難^做是因為在跳的時候要一直動上半身，但是我因為一直顧上半身，所以都會一直忘記手臂，但是之後越跳越久就會發現我好像開始慢慢習慣了！

二、在練習中，你覺得最困難的部分是什麼（個人動作、隊形...）？你如何調整或是改善？

隊形
因為第一個隊形做完換第2個隊形的時候我是要跑最遠的，但是要小碎步過去所以我就要衝很快過去，但是之後我知道要把重心往前，所以就衝得更快了！

三、學習過後，你對這支舞的認識與心得。

我覺得這支舞對來講有點^難，因為我平常都很少跳這種舞，所以有點難，而且這支舞跳的是鳥，要輕，而我跳下來都很重。

臺中市 113 學年度【越在地·躍國際】傳統藝術教育活動 課程心得

姓名：施○策

一、在學習「玄鳥」舞蹈的過程中，哪一個身體部位（例如：呼吸、脊椎、手臂、跳躍或轉身）讓你覺得最有進步？請說明你一開始遇到的困難，以及後來是如何慢慢做到的。

我覺得我的背和我的呼吸有點困難，因為在做背面吸下吸下的動作時，我的背總是很僵硬，所以我媽媽給我一些見義，她說：「你可以跟著節奏一起慢慢的練習，熟悉之後再加進去。」

二、在練習中，你覺得最困難的部分是什麼（個人動作、隊形...）？你如何調整或是改善？

我覺得跪下來扭腰、轉身下的時候，我會很怕打到同學，可是我慢慢的跟同學一起練習，熟悉動作後，再一起配合大家。

三、學習過後，你對這支舞的認識與心得。

在再這支舞裡面我學到了很多以前沒有學過的動作，我覺得我又學會了新的舞蹈了，我又對舞蹈更有興趣了！希望再國中三年我還能學到更多的舞蹈。

姓名：阮○璽

一、在學習「玄鳥」舞蹈的過程中，哪一個身體部位（例如：呼吸、脊椎、手臂、跳躍或轉身）讓你覺得最有進步？請說明你一開始遇到的困難，以及後來是如何慢慢做到的。

我覺得呼吸最困難，因為玄鳥裡面的動作都是快的，要學會調整呼吸，每次跳完一大部分之後都很喘，像有的動作需要吸氣的動作，要真的吸。我覺得有一段小跑步到另一個地方時最困難，要跑很快，還要避免被旁人撞在一起，所以要有很快的反應力。我覺得我的肺容量太少，還需要在訓練，不然排舞的時候會很辛苦。

二、在練習中，你覺得最困難的部分是什麼（個人動作、隊形...）？你如何調整或是改善？

最困難的是隊形，因為在我們班分組跳的時候要跟前面的人對齊，有時候隊形會亂掉，所以要在上一個動作作完之前先到自己的位子去繼續做下一個動作，我覺得排最難對，一不小心就亂了，還有拍子要搞清楚，不然只是會造成我的困擾，也會造成他人的困擾，動作也一定要記清楚，不然如果跳到一半忘動作的話會很尷尬，所以要好好跳。

三、學習過後，你對這支舞的認識與心得。

這支舞的片段是有關於鳥的架構，裡面有些許動作是模仿鳥的翅膀，我跳了這支舞覺得很有成就感，雖然只用了三堂課，但是很值得，老師都很有熱心的教導我們，我覺得老師的課程很生動有趣，也會跟我們聊一下天，讓課程不會那麼無聊，老師上課也會跟我們講很多重點，讓我們更認識這支舞，這支舞帶了喜悅、快樂的氛圍。

臺中市 113 學年度【越在地·躍國際】傳統藝術教育活動 課程心得

姓名：譚○岸

一、在學習「玄鳥」舞蹈的過程中，哪一個身體部位（例如：呼吸、脊椎、手臂、跳躍或轉身）讓你覺得最有進步？請說明你一開始遇到的困難，以及後來是如何慢慢做到的。

一開始做動作的時候我覺得我的手、腳、頭、腰很不順，但是到後面慢慢的一直練就感覺有好很多，本來在動作卡卡的到現在已經不會了，不過有時後還是會偶爾做錯。

二、在練習中，你覺得最困難的部分是什麼（個人動作、隊形...）？你如何調整或是改善？

我覺得這個舞困難在團體默契，因為只要有一兩個人沒做好就會搞砸全班，所以我們都會分組互相照顧對方，幫助比較不會的同學，都會了之後在全班一起跳一次，跳到好。

三、學習過後，你對這支舞的認識與心得。

我覺得這支舞很累，但是我有努力，並且認真地把牠跳完，雖然跳的過程中大家一定會發生口角衝突，但我們都會好好談、好好講，最後也希望全班可以團結一心，一起把這支舞好好的跳完。