

# 花蓮縣 114 學年度精進國民中小學教學專業與課程品質

## 國小生活課程融入生活音樂律動教師增能研習計畫

### 壹、依據：

- 一、教育部國民及學前教育署補助辦理十二年國民基本教育精進國中學及國民小學教學品質要點。
- 二、花蓮縣 114 學年度精進國民中小學教學專業與課程品質整體推動計畫。

### 貳、目的

- 一、提升生活課程教師美感教育及音樂律動教學能力，落實課程綱要之精神與理念。
- 二、養教師生活課程教學知能，深化課程品質與內涵。
- 三、提升學校生活課程教學品質，促進正常化教學。

### 參、辦理單位

- 一、指導單位：教育部國民及學前教育署
- 二、主辦單位：花蓮縣政府教育處
- 三、承辦單位：花蓮縣文蘭國民小學

### 肆、辦理日期及地點

1.115 年 03 月 14 日(星期六)08：30---17：00 共計 6 小時

2.115 年 04 月 11 日(星期六)08：30---17：00 共計 6 小時

### 伍、研習地點

花蓮縣南華國小圖書館

### 陸、參加對象及人數

本縣生活課程輔導團團員及各校擔任生活課程對融入生活音樂律動教育有興趣之老師優先，預計 30 名。

### 柒、研習課程內容（附件一）

- 一、以生活課程新課程綱要之精神為規劃重點
- 二、以生活課程主題教學融入融入生活音樂律動教育為為內涵。

### 捌、預期成效

- 一、協助各校生活課程教師專業成長，落實生活課程之課綱精神與理念。
- 二、透過教師共同參與課程研究與發展，提升融入生活音樂律動課程之教學能力。

玖、獎勵：承辦本活動工作人員，依相關獎勵規定辦法辦理敘獎事宜。

拾、經費：所需經費由教育部補助辦理精進國中學及國民小學教師教學專業與課程品質計畫專款項下支應。

拾貳、本計畫陳核准後實施，修改時亦同。

# 國小生活課程融入生活音樂律動教師增能研習計畫

## 【跨界動起來】表演藝術整合式教學工作坊

### 核心理念

- 非關技術，關乎感受：音樂、戲劇、肢體是教材，不需舞蹈基礎。
- 工具導向：提供「空間、力量、時間」三大簡易工具，讓老師有跡可循。
- 情境化引導：以「四季」為共通主題，將抽象概念具象化。
- 音樂的本質：感知優於技巧
- 表演藝術是歷程不是成果

### 課程目標

- 教學轉化能力
- 消除老師「我不會跳舞」、「我不會音樂」的恐懼。
- 掌握拉邦四大動作元素（空間、重量、時間、敘事流動）。
- 將舞蹈轉化為跨學科教學語言，提升學生專注力與學習動機。
- 產出可立即應用的「微肢體教學」教案。

### 核心工具

#### 瑞吉歐教育

- 孩子是有能力的學習者
- 環境是第三位老師
- 教師是引導者與研究者
- 專題式探究

#### 拉邦四元素

- 空間 (Space)：方向、層次、形狀 → 幾何、結構、位置感。
- 重量 (Weight)：輕重、力度 → 物理概念、語言強度、情感表達。
- 時間 (Time)：快慢、急緩 → 節奏、循環、邏輯推演。
- 流動 (Flow)：持續或中斷 → 敘事、系統運作、情境模擬。

114 學年花蓮縣生活課程融入生活音樂律動教師增能課程表 115/03/14

### 工具拆解與感官開發

時間	單元	內容重點	實作
<b>連以姍老師(姍姍老師)</b>			
9:00-9:50	從自然元素走進瑞吉歐的音樂劇場	1. 理解瑞吉歐如何融入低年級表演藝術 2. 學會從自然元素發展音樂活動 3. 體驗五感音樂教學範例	小組分享發表
10:00-10:50	聲音的百種語言	1. 探索聲音來源 2. 建立聲音即興創作能力	如何變成教案 教學設計
11:00-11:50	水的流動劇場	流動=節奏變化	戲劇串聯(演出實作)
<b>蔡函樺老師(圓圓老師)</b>			
13:30-14:30	空間與形狀	利用身體層次與線條，將抽象符號具體化。	模擬春天發芽、冬天收縮。

14:30-15:30	力量與節奏	探索動作速度與質感，對應學科邏輯。	夏季暴雨 VS 秋葉飄落。
15:30-16:30	學科微練習	將一個難懂的詞彙或符號用肢體呈現。	針對不同學科分組練習。

114 學年花蓮縣生活課程融入生活音樂律動教師增能課程表 115/04/11  
整合應用與實踐發表

時間	單元	內容重點	實作
<b>連以姍(姍姍老師)</b>			
9:00-9:50	光與影的音樂舞台	影子是孩子的第二個角色	教學轉化(討論) 如何在低年級實施
10:00-10:50	風雨樹的律動	自然動態=節奏律動	整合創作 教學應用
11:00-11:50	四季花開音樂劇場整合	主題式單元整合	示範教學
<b>蔡函樺(圓圓老師)</b>			
13:30-14:30	敘事	利用定格畫面建立情境與關係。	模擬故事中的人文活動。
14:30-15:30	時間與流動	集體動作模擬系統性運作。	太陽系到地球公轉四季更迭。
15:30-16:30	綜合實作	五大學科分組呈現跨領域教學。	10 分鐘跨學科微教學。

### 預期效益

- **實務教案產出**：每位老師能帶回至少一份跨學科肢體教學設計。
- **教學能量共享**：促進跨科共備，形成新型態教學社群。
- **優化班級管理**：學會利用「靜止」與「律動」切換，提升課堂秩序與專注力。

### 結語

這份計畫不僅是教老師「動起來」，更是教老師如何 **用身體思考**。在當前教育現場，孩子長時間接觸手機、平板、電腦等 3C 產品，容易造成視覺、聽覺、觸覺等感官的退化，專注力下降、身體感知力不足。

透過拉邦動作分析的四大工具（空間、重量、時間、流動），我們將音樂、戲劇、舞蹈轉化為跨學科的教學語言，讓孩子在學習中重新啟動 **五感**：

- **視覺**：透過空間與形狀的肢體表現，強化對結構與位置的感知。
- **聽覺**：透過節奏與速度的練習，提升對聲音與時間的敏感度。
- **觸覺**：透過重量與力度的探索，培養身體與物理世界的連結。
- **嗅覺與味覺**：透過情境模擬與敘事，延伸至生活經驗與文化活動。

這樣的教學方式，不僅能解決抽象概念難懂、學生坐不住、學習動機低落等痛點，更能回應數位時代的挑戰，幫助孩子找回身體的敏銳度與感官的完整性。

在 3C 產品充斥的時代，孩子的五感正逐漸退化。這份計畫要帶領老師用身體思考，讓動作成為教學語言，重新喚醒孩子的**感知**。舞蹈不只是表演，而是跨學科的教育工具，能幫助孩子跳出螢幕、回到真實的感官世界。

## 講師簡介

33 Studio 藝術空間

創辦人/藝術總監  
連以姍 (姍姍老師)

### 【學歷】

- Guildhall School of Music and Drama Keyboard

### 【現職】

- 花蓮縣花蓮故事協會 理事
- 樂齡據點音樂輔療及活動課程講師
- 33 STUDIO 藝術空間音樂素養、幼兒音樂、鋼琴老師
- 頑樂兒童音樂劇團團長、舞台監製
- 兒童發展師

### 【經歷】

- 花蓮遠東百貨音樂互動劇場活動講師
- 國立東華大學附設花蓮縣私立實驗幼兒園幼兒英文教師
- 社團法人中華飛揚關懷協會口風琴班講師
- 球芽基金會閱讀推廣講師
- 112 年聲子樂集年度音樂會狐蝠現聲舞台劇演出
- 113 年教育部幼兒閱讀推廣計畫活動講師
- 113 年胡桃鉗大戰鼠王兒童音樂劇舞台監製
- 113 年社會處性平會本巡迴講師
- 114 年善牧基金會【家與文化的交響曲社區方案】講師
- 114 年日月潭雲品溫泉酒店員工教育訓練講師
- 114 年文化局嬰幼兒閱讀推廣計劃承辦廠商
- 114 年大野狼聖誕出任務舞台劇演出
- 115 年小年獸迎新春舞台劇演出

成人藝術與療育課程部門

蔡函樺/圓圓老師

### 【學歷】

York University MBA

Syracuse University 心理系

### 【現職】

- 33 Studio 藝術空間 藝術與療育與舞蹈創作總監
- 花蓮縣教師舞蹈團 民族舞&爵士駐團老師
- 衛服部預防及減緩失能運動指導員
- 115 年花蓮縣政府長照站靈性講師
- 花蓮縣單親家庭關懷協會長照關懷據點承辦