



雙向細目表

學習內容	學習表現
<p>表 E-IV-1 聲音、身體、情感、時間、空間、勁力、即興、動作等戲劇或舞蹈元素。</p> <p>表 E-IV-2 肢體動作與語彙、角色建立與表演、各類型文本分析與創作。</p>	<p>表 1-IV-1 能運用特定元素、形式、技巧與肢體語彙表現想法，發展多元能力，並在劇場中呈現。</p> <p>◎核心素養</p> <p>1 藝 -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。</p> <p>◎學習目標</p> <p>1 建立班級團體上課的規則與共識。</p> <p>2 學習腹式呼吸法，正確的呼吸法可增進聲音表情活動的順暢。</p> <p>3 養成團體默契，並熟悉班上同學與之良性互動。</p> <p>4 以肢體造型來表達自己創作能力。</p> <p>5 教師以具體明確指令，讓學生學習原則與技能，瞭解劇場活動的基本語彙。</p> <p>6 透過趣味遊戲，讓學生能主動練習，增進參與表演藝術課程的興趣。</p> <p>◎議題融入</p> <p>1 性別平等教育：透過劇場遊戲，增進自主身體的運用，藉由劇場公約理解個體之間的尊重與包容。</p> <p>2 品德教育：以小組為單位，引導活動其團隊默契，進而增加其小組合作關係與榮譽感。</p>



教學活動

教師準備活動

- 1 教師準備大海報紙與數張較小張的 A4 紙與筆，用於制定上課公約。小組討論可使用小張紙，全班決議之後請字體書寫美觀的同學擬稿寫至大海報紙上，未來每次上課時可將海報貼於明顯的位置，以實踐對於公約履行的能力。
- 2 教師需先理解腹式呼吸法與一般呼吸法的不同。
- 3 帶領學生腹式呼吸時應注意學生身體變化與腹式呼吸的確實性。



教師準備活動	<p>4 以破冰遊戲方式使班級成員熟悉與互動活動，課本的遊戲活動可作為參考，教師也可以改成使用自己較擅長的破冰遊戲。</p> <p>5 肢體造型活動時，教師盡可能鼓勵學生嘗試與他人不同的表現方式，創造自己的獨特性，讓學生勇敢的嘗試，若有害羞內向者也給予鼓勵與正增強的話語來進行活動。</p>
學生先備能力	<p>雖學生為國中生涯新鮮人，但因國小階段多數未接觸表演藝術課程，教師需視學生的情況來引導。</p>
教學材料	<p>1 舒適寬敞的室內，若在教室進行課程活動，於上課前搬移課桌椅於旁邊，以不影響活動為原則。</p> <p>2 大海報紙一張、A4 紙數張（依分組數量準備）、筆數支。</p> <p>3 鈴鼓、合適的音樂或樂器。</p> <p>4 可配合 P.50「劇場遊戲好好玩」學習單於上課使用。</p>
單元評量方法	<p>1 教師可以依學生對於上課公約的遵守程度，給予加分或減分作為獎懲回饋。</p> <p>2 小組分組比賽，可選擇優勝隊伍給予全組加分。</p> <p>3 肢體造型活動，則以創意表現與分工合作的態度做為加分依據。</p>
活動流程	<p>【第一節課】上課公約的制定</p>
	<p>1 教師講解表演藝術課程以活動為主，基於此目的，國中學生正值旺盛的動能階段，需要以尊重和包容作為課程順利進行的基礎，請同學思索如何可以順利的接受教師上課的指令，與他人共同合作，並達成課程的教學目的。</p> <p>2 班上分組，約 5 ~ 7 人為一組，各組發一份 A4 紙與筆，小組成員選出一位小組長，由小組長帶領大家寫出對於表演藝術課程應該遵守的上課規範是哪些。教師可以提示，如：上課不遲到、不排擠同學等，每一小組列出 5 點以上的公約。</p> <p>3 各小組組長上臺報告該組的上課公約內容。</p> <p>4 各小組有重複的內容，均可納入上課公約內。</p> <p>5 全班統一通過上課公約，教師給予建議。</p> <p>6 對於違反上課公約的部分，教師也開放讓同學討論懲罰（需要留意，勿讓學生訂出不合理的懲罰，如：跑操場 50 圈）。</p>
	<p>【第二節課】腹式呼吸活動</p>
<p>1 教師示範腹式呼吸法：</p> <p>1 放鬆姿態站立，先請同學隨著教師的指令，「吸」~「吐」自行呼吸。</p> <p>2 請同學觀察他人呼吸時的身體變化（多數同學為胸式呼吸）。</p> <p>3 教師講解胸式呼吸與腹式呼吸的不同，雙肩不動，全由腹式進出呼吸。</p>	



活動流程

- 4 找出丹田的位置，教師請同學四指併攏，食指平貼於肚臍上，食指下方三根手指處即為丹田位置（也就是腹式呼吸進出的位置）。
 - 5 教師走近學生前方，請學生觀察教師呼吸時腹部的變化，接著請學生練習腹式呼吸。
- 2 學生自行體驗：
- 1 視教室大小調整位置後，請學生平躺下，雙腳打開與肩同寬，手放在身體兩側地板，戴眼鏡者脫下眼鏡放在旁邊地板，女生紮馬尾者可鬆開，全身一樣呈現放鬆狀態。
 - 2 躺平姿態，請同學手放在丹田上，先壓丹田處，嘴巴張開吐氣，再進行吸氣，讓學生體驗呼吸時丹田撐起的感覺。
 - 3 躺平姿態，請同學雙膝彎曲，腳跟盡可能貼近臀部，練習丹田呼吸（此姿勢可強化腹式呼吸的感覺）。
 - 4 躺平姿態，學生可以屈膝，以雙手環抱住膝蓋，撐上半身起來。
- 3 教師適時檢視學生腹式呼吸狀態，並給與一對一指導。
- 4 腹式發聲練習，全體圍成圓圈，利用丹田呼吸的力量，發出「哈」一聲，先由教師示範，再由全體學生發聲練習。
- 5 注意事項：
- 1 學生可能會因緊張無法體會腹式呼吸的方式，一開始讓學生先學習吐氣，自行用手將腹部（丹田位置）的氣排除，請其身體完全放鬆，再去體會吸氣時的身體感受。
 - 2 本課程腹式呼吸教學，重點為學生能夠確實體驗，教師需要清楚與檢視學生的達成度。日後的每堂課一開始都可進行腹式呼吸與發聲練習，讓學生養成正確發聲的基本功，成效即可事半功倍。

【第三節課】班級成員默契活動

- 1 靜心報數：
- 1 全班圍成圓圈坐下，教師先說明靜心報數的遊戲規則。
 - 2 第一次，請全班閉上眼睛，進行靜心報數活動，若已達成報數至 10 就算圓滿成功，視情況給予同學幾次練習機會。
 - 3 第二次，請同學睜開眼睛進行靜心報數，流程同上。
 - 4 詢問同學在這個活動中，所遭遇的困難點有哪些。
 - 5 分組競賽，全班可分成單、雙號或是男女生兩組，先給予練習的時間約一分鐘，再逐次比賽。當他組在進行靜心報數時，另一組要安靜觀察傾聽。
- 2 誰是大象：
- 1 全班圍成圓圈站立，教師請同學先介紹自己的名字，全體輪流。需注意在報出自己名字時要盡量大聲，也讓同學能互相認識。



- 2 教師講解遊戲規則，被喊到名字同學就是大象，變成大象的同學需擺出大象長鼻子的模樣，而大象左右兩側的同學則要擺出大象的耳朵，這樣就算成功。若反應不及者，則原地蹲下代表被淘汰。
 - 3 全班可分成單、雙號或是男女生兩組分別競賽，教師可以視情況給予時間限制，如三秒鐘縮短為兩秒鐘，即要立刻喊出他人的名字，讓遊戲更刺激。
 - 4 比賽勝利組別可以要求失敗組別做一個表演小活動。
- 3 教師請同學分享這兩組遊戲的目的為何、遇到的困難與克服方式。

【第四節課】靜面與肢體造型

活動流程

- 1 教師詢問學生們國小時期玩過的遊戲，例如：鬼抓人、一二三木頭人等。
- 2 認識「靜面（定格）」、「解凍」概念：
 - 1 靜面（定格）：如同「一二三木頭人」遊戲，同學要變成固定靜止不動的雕像，完全不能動。當教師發出指定（如：鈴鼓聲），學生需立刻呈現「靜面」。
 - 2 解凍：當教師說出「解凍」，則同學可以自由的轉動身體。
- 3 教師講解完畢後請同學在教室自由走動，當鈴鼓響起，全班呈現「靜面」，直到「解凍」口令喊出，就恢復走動。
- 4 當學生熟悉指令後，教師可增加呈現「靜面」的身體造型，例如：身體伸展到最大、身體收縮到最小、早上出門的心情、回到家第一件事是做什麼等，皆以「靜面」呈現。
- 5 教師請同學想像，教室的地板如同一張大白紙，當身體與地板碰觸，會有多個接觸點，並產生不同的肢體造型。教師可下指令讓學生創造多個接觸點，以呈現不同的身體樣貌。如：每個同學要有三個接觸點，其中一個一定要有手，學生依要求達成，並且讓身體是穩定不動的靜面，同時教師也鼓勵學生，盡量創造一個獨一無二的身體造型，與他人不同。
- 6 可以請學生兩人一組，共同創造「兩人三個接觸點」的肢體造型，讓同學攜手合作進行該活動，可以視情況將單一組別增加至 3 ~ 4 人，甚至更多人一起合作的肢體造型。但要注意肢體造型的呈現，必須是穩定的靜面，有些學生會求好心切做出高難度的造型，也要格外提醒。
- 7 讓同學輪流欣賞其他同學們的肢體造型。
- 8 教師對於同學肢體造型的創意呈現，可以口頭讚美，並請同學發表參與此課程的心得。