

「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:abc1111111122 (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。	<u>講師：蔡旻霓</u> 人劇團創辦人 藝術總監暨團長 <u>助理講師 1：方駿圍</u> 「古舞團」團員、「心聚團」禪藝講師 <u>助理講師 2：陳靜意</u> 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

時間			課程內容	講師/助理講師
11 月 22 日 (日)	09:40-10:00	20	報到時間	
	10:00-13:00	180	「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。	<u>講師：蔡旻寬</u> 人劇團創辦人 藝術總監暨團長 <u>助理講師 1：方駿園</u> 「古舞團」團員、「心聚團」禪藝講師 <u>助理講師 2：陳靜意</u> 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	「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。	

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

第三場次：角色 × 動機 × 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。	<u>講師：蔡旻霓</u> 人劇團創辦人 藝術總監暨團長 <u>助理講師 1：方駿圍</u> 「古舞團」團員、「心聚團」禪藝講師 <u>助理講師 2：陳靜意</u> 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 × 動機 × 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 × 聆聽 × 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	
	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。	<u>講師：蔡旻霓</u> 人劇團創辦人 藝術總監暨團長 <u>助理講師 1：方駿圍</u> 「古舞團」團員、「心聚團」禪藝講師 <u>助理講師 2：陳靜意</u> 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	「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 × 聆聽 × 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 | 蔡旻寬

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: 方駿圉

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)