

莒光國小藝術入校計畫		
教學內容與流程		
課程內容	流程	時間
身體基礎能力培養	1. 專注力練習（靜心、模仿、反應），讓身心進入當下。 2. 伸展與柔軟度開發。 3. 肌耐力、平衡感、協調性練習。 4. 在動中認識身體骨骼肌肉，感受身體各部位關聯性。	25 分鐘
肢體遊戲與創造	（第一週）想像力的眼睛：從眼睛的互動遊戲出發，改變身體習慣的直立觀看與動態，並延伸到以身體各部位想像力的眼睛探索空間。 （第二週）身體指揮家：透過指揮家小遊戲，建立夥伴間身體部位的帶領與跟隨，並突破身體慣性動態。 （第三週）鏡子與影子：從鏡子與影子的遊戲，在身體的創造力中，學習與夥伴間的聆聽、專注與好奇，同時形成集體共創的可能。 （第四週）擁抱的空間：從擁抱的概念出發，找到身體不同方向的空間，與夥伴的身體空間，提高身體空間敏感度。	25 分鐘
休息	喝水、洗手、上廁所	10 分鐘
感官/時間/空間 覺知開發	（第一週）空間與節奏：透過動、停、節奏變化、高度與姿態改變、空間的分佈與穿梭等，找到身體與空間、節奏、音樂等的關係。 （第二週）身體黏土雕塑：透過觸覺雕塑夥伴身體，開啟身體感知與想像力、創造力。 （第三週）環境中的感官探索：在夥伴的帶領下，讓視覺暫時休息，以觸覺、聽覺探索環境空間，找到與夥伴間聆聽與信任的品質，同時發現環境中的驚喜。 （第四週）牽起你的手：透過與夥伴牽起手的關係，感受由限制中產生的創造力，及與夥伴互相連動的狀態，學習在群體移動中的敏銳感知。	25 分鐘
收操靜心	透過呼吸與伸展為課程收操，感受安靜和放鬆。	10 分鐘
心得分享	回顧當日學習，分享發現與感受。	10 分鐘