

藝想劇場： 情緒上場！

SEL × 表演藝術，開啟感受力的全新學習



藝想劇場： 情緒上場！

SEL × 表演藝術，開啟感受力的全新學習



把情緒放上舞臺，
讓每一次表演成為覺察的練習。



康軒教學補給



電子檔下載



圖片提供 / 康軒文教事業 - stock.adobe.com



目次 contents

一、社會情緒學習(SEL)的意涵	01
.....	
二、SEL與表演藝術	02
(一)自我覺察與自我管理(正念)	02
(二)社會覺察與人際關係技巧(同理心、溝通技巧)	04
(三)負責任的決定(自信心)	06
.....	
三、SEL在應用劇場中的運用(聽、停、看、思、行)	08
情緒「STOP」劇場體驗教案	10
附件一：情緒卡	13
附件二：事件任務卡	19



我們的婚姻，從哪裡開始出了錯？

倒數婚姻

— WAY BACK INTO LOVE —



TixFun 購票去

故事工廠 | 第19回作品 | 編導 | 黃致凱 | 演出 | 藍鈞天、楊千霈、龍語申、吳怡霈等

至 TixFun 購票時點選「企業推廣專屬優惠享85折優惠」

輸入康軒文教集團優惠代碼(同仁及外部學校老師一體適用) **KNSH2026** 可享 **85折** 優惠

一、社會情緒學習(SEL)的意涵

.....
Social and Emotional Learning



社會情緒學習(SEL, Social and Emotional Learning)強調學生在情緒理解、人際互動、同理心與責任決策等面向的知識、技能與態度的發展。十二年國民基本教育課程綱要以核心素養為課程設計基礎，核心素養的三個面向——「自主行動」、「溝通互動」、「社會參與」，與SEL的五大能力具有高度連結。

在能力對應上，SEL的「自我覺察」與「自我管理」可歸於核心素養的「自主行動」；SEL的「社會覺察」與「人際關係技巧」對應核心素養中的「溝通互動」；而「負責任的決定」則呼應「社會參與」的目標。此對應關係有助於教師在課程設計中將SEL能力有效融入學習活動，使學生在情緒、社交與行為調節上，獲得整體性的發展。



SEL

二、SEL與表演藝術

透過戲劇與舞蹈等表演藝術活動，學生能在參與創作與表演的過程中發展社會情緒學習的五個面向；這些活動不僅能幫助學生建立自信心，也能培養同理心與良好的人際互動能力。以下將依據社會情緒的五大面向，設計並列舉三個可融入表演藝術課程的練習活動。

(一)自我覺察與自我管理(正念)

正念是一種專注於當下的覺察練習，意指全心專注於此時此刻，感受並觀察自身的身心狀態，而不被過去的經驗或未來的擔憂

所干擾。正念強調不帶批判的中性覺察，即單純接受自己當下的情緒和念頭，允許它們存在，而不急於評價或反應。

正念中包含「停頓」的功能，當面對衝動或強烈情緒時，可透過暫停與專注呼吸，為理性思考和有效溝通創造緩衝空間。藉由這樣的自我反思與管理，能夠促進情緒平衡，並改善人際互動與溝通品質。學習正念有助於提升自我覺察與自我管理，使我們更能從容面對生活中的挑戰，培養健康穩定的情緒與良好的人際關係。

暖身動一動：看到心感受

以下提供三個例子，教師選擇其中一個情境，讓學生演出該情境，從一數到十，依據情境，表演反應張力愈來愈大。

例子一：在等公車時覺得身體癢，試著隱藏癢的感覺，但後來愈來愈嚴重。

例子二：在公車上，聞到噁心的味道，找不到味道從哪裡來，後來感到愈來愈噁心。

例子三：下雨天鞋子淋溼了，在課堂上試圖隱藏不舒服，但不表現出來。



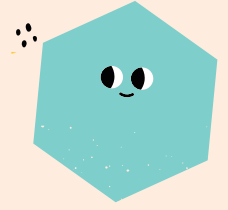
小叮嚀

教師引導學生進入的情境盡量貼近現實，每個情境的感受反差大一些，可以給學生體驗更多不同的感受。



主題活動：說著演故事

1. 圍一個圈，每個人想像一個喜歡的物件，如籃球、畫筆、小說等。
2. 輪流站起來，分享與那個物件互動的經驗，想像當時的心情，邊說邊演。例如：打球太開心到忘記吃飯時間。
3. 每個人想像一個討厭的物件，如課本、考卷等。
4. 輪流站起來，分享與那個物件互動的經驗，想像當時的心情，邊說邊演。例如：寫考卷時想不起背過的題目。



小叮嚀

教師盡量鼓勵學生藉由詳細的描述當時的感覺，同時專注當下自身的感受並表演出來。



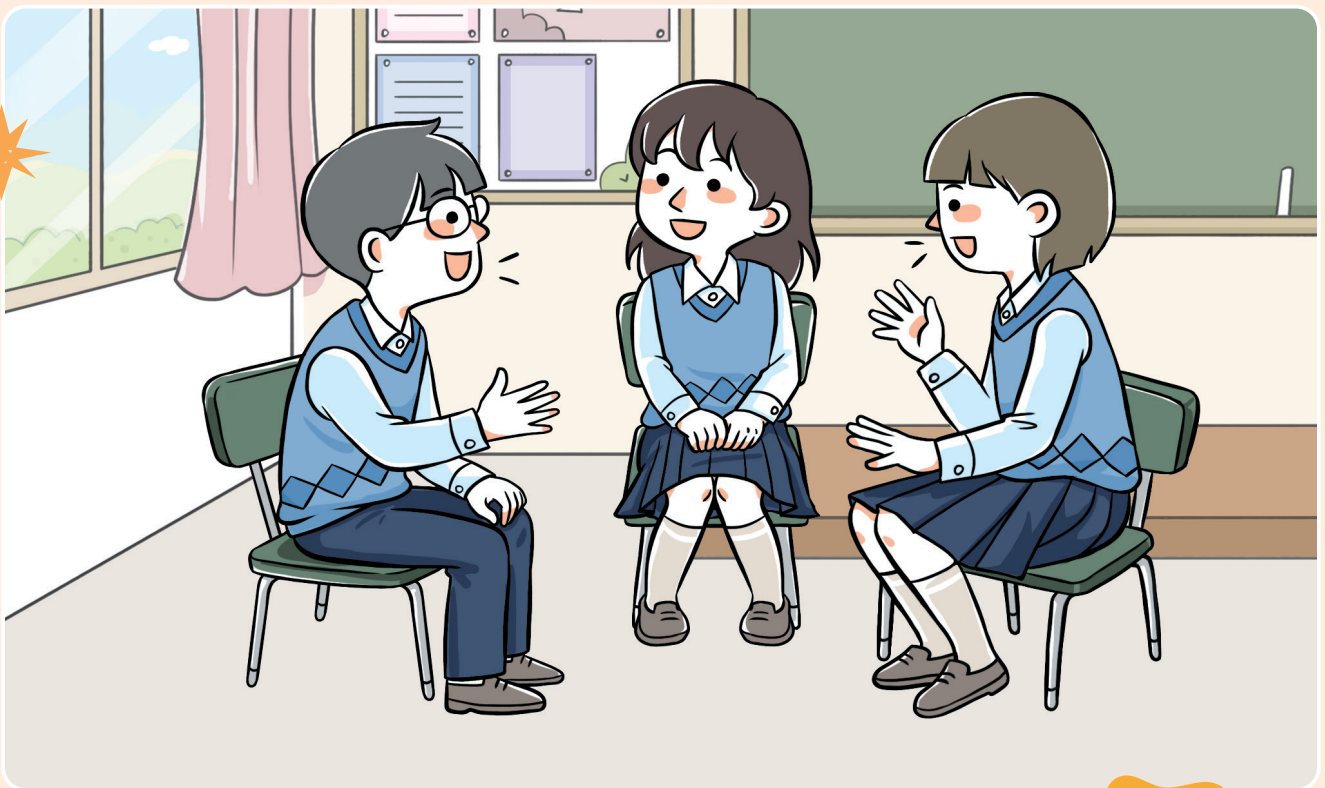
(二) 社會覺察與人際關係技巧(同理心、溝通技巧)

同理心是理解並感受他人想法與情緒的能力，透過同理與關懷，我們能更深入地了解他人的處境與感受。人們生活在多元的社會文化中，價值觀和規範會影響個人與群體的行為，學習理解這些影響，有助於促進尊重與包容。

建立健康良好的人際關係，需要清楚且有效的溝通，學習積極聆聽他人的意見與感受，並且能夠共同面對問題，協力解決衝突。此外，發展領導能力讓我們在團體中能帶領他人，並懂得在需要時尋求協助或伸出援手，促進合作與和諧。具備同理心與溝通能力的人，能夠建立良好的 interpersonal 互動，為自己和他人創造支持與關懷的環境。

暖身動一動：仔細聽我說

1. 三人一組，其中兩人仔細回想今天發生過印象最深刻的一件事。
2. 兩人同時對第三人詳細敘述事情發生的過程，約1分鐘。
3. 第三人專心聆聽時，也可以即時提問。
4. 結束後，第三人盡可能的描述兩人事件的細節。



小叮嚀

教師可提醒傾聽的學生，除了專心聆聽之外，也要適時回覆或對另外兩位同學提問。





主題活動：我所看見的畫面

1. 抽籤選出一位學生，請大家觀察這位學生一個星期，記下他助人或幫助處理班務的一件事。
2. 六~七人一組，組員們分享各自所觀察到的事。
3. 選擇其中一人觀察到的一個事件，以定格的畫面呈現，讓其他組的同學猜猜事件的內容。
4. 呈現後討論。



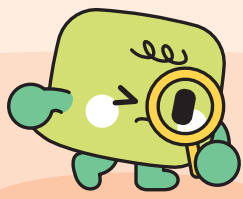
小叮嚀

教師可以引導學生討論，在定格畫面中，幫助及被幫助同學的表情及肢體有何不同？帶給我們什麼樣的感受？



(三) 負責任的決定(自信心)

核心觀念是我們每個人都有責任做好自己的行為，並培養勇於實踐這份責任的能力。我們要明白自己的行為會對社會產生正面或負面的影響，因此要積極參與社會與全球議題，思考如何解決問題，並有自信做出負責任的決定。



暖身動一動：你會怎麼做？

1. 三人一組，教師提供情境設定，例如：第一個人在排隊中發現皮夾掉了。
2. 第二個人加入情境，表演出選擇拿走並離開。
3. 第三個人演出完全相反的行為(物歸原主)。
4. 呈現後，全班一起討論，若做出不同的決定，還可能有哪些發展的結果。



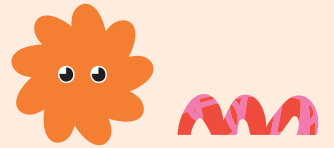
小叮嚀

教師可提供單純一些、較生活化的題目。可讓學生二選一的題目，在表演上較容易發揮。



主題活動：物件接力表演

1. 圍一個圈，請一位同學開始說一個日常生活中的物件。
2. 隔壁的同學要表演出他如何使用那個物件做了什麼事。
3. 下一位同學表演出使用物件時可能會遇到的困難，再下一位同學表演出如何解決。
4. 再下一位同學說出一個新的物件，以此類推，依序表演。

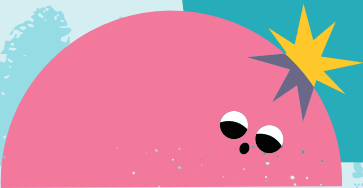


小叮嚀

教師可提醒說出物件的學生，盡量以生活化的日常用品為主，物件不要重複。



三、SEL在應用劇場中的運用(聽、停、看、思、行)



在應用劇場中，奧古斯都·波瓦(Augusto Boal)提出一套劇場系統「被壓迫者劇場」，說明人們在生活中面對「外在壓迫」與「內在壓迫」，如何做出積極的行動解決。外在壓迫是指來自社會價值觀的壓力，如對成績的高低標準等。內在壓迫則是指個人內心受到他人情緒勒索，過度在意他人看法，以致產生自我恐懼和害怕。要解除

壓力，首先需要認識並感受自己對壓力的反應，進而採取具體行動來處理它。此觀念可以結合SEL的「聽、停、看、思、行」五個步驟，幫助理解問題根源並找出解決之道。在這個過程中，教師可鼓勵任何觀眾可以打斷表演，甚至代替演員繼續表演，藉此參與者可以更深入認識自己的情緒和行為。

暖身動一動：情緒任務劇場

1. 教師運用附件一與附件二，隨機抽取情緒卡與事件任務卡。情緒卡像是高興或生氣、放鬆或驚慌等。事件任務卡像是吃早餐、打球、寫作業等。
2. 結合兩張卡，全班以默劇的方式表演出抽到事件的情緒反應，例如：放鬆或驚慌的吃早餐。



小叮嚀

該活動可配合康軒國中藝術課本三下第11課〈應用劇場超體驗〉。教師可以在練習結束後與學生討論，無論生活中遇到什麼壓力及困難，都會有正面及負面的情緒，不一定都要往正面去思考，最重要的是當下能清楚理解及感受自己正在經歷的狀態。



主題活動：情緒「STOP」劇場體驗

1. 教師先蒐集幾個校園或班級中容易發生的衝突事件，如霸凌、性別平等、師生衝突等。
2. 六~七人一組，各組抽一個事件。
3. 各組根據事件的內容討論、選出一個主持人，其他人分配角色，排練事件內容。
4. 各組呈現，主持人在演到事件衝突點時喊暫停。
5. 主持人詢問觀賞的同學，是否有更好的解決方式，邀請上來代替其中的角色接續表演。
6. 各組輪流呈現，最後由教師引導討論。



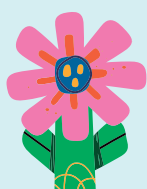
小叮嚀

教師在進行活動的過程中，提醒觀眾仔細的聽(聽：代表感受與接納情緒)，演到事件衝突點時的暫停(停：意味著暫停衝動行為)，以自己的角度去看事件的狀態(看：指向看見理想自我、評估行為後果)，接著試著客觀分析事件的優缺點(思：強調理性審思、轉念)，最後上臺接演衝突的角色，以表演實際提出解決問題的行動(行：選擇適當的情緒解決方案)。



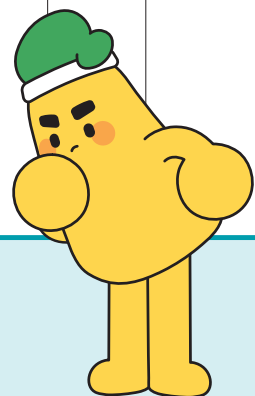
三年級 表演藝術領域 教學課程設計

主題/單元名稱		情緒「STOP」劇場體驗	設計者	陳信楓老師	
實施年級		三下	節數	1節課 (每節45分鐘)	
總綱核心素養		A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達			
領域學習重點	核心素養	藝-J-A1 參與藝術活動，增進美感知能。 藝-J-B1 應用藝術符號，以表達觀點與風格。	議題	學習主題	人權教育 人權的基本概念
	學習表現	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。 表2-IV-1 能覺察並感受創作與美感經驗的關聯。		實質內涵	人J1 認識基本人權的意涵，並了解憲法對人權保障的意義。
	學習內容	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>學習目標</p>	<p>1.了解SEL的「聽、停、看、思、行」與應用劇場的連結。 2.體驗校園中可能遇到的衝突、選擇及解決方式。 3.藉由應用劇場的形式，透過戲劇行動表達自我想法。</p>		
<p>教學資源</p>	<p>地板教室、情緒卡56張、事件任務卡32張。</p>		
<p>學習活動設計</p>			
<p>學習活動內容及實施方式</p>		<p>時間</p>	<p>備註</p>
<p>一、準備活動 (一)教師 1.熟悉課本教材、備課用書及補充資料等。 2.準備情緒卡與事件任務卡。 3.準備校園衝突事件題目。 (二)學生 1.預習課本教材。 2.回想自己的經驗，與同學討論。</p> <p>二、導入活動 教師先分享自己今天的心情，以及發生了什麼事，接著詢問學生同樣的問題，讓學生了解事件與情緒之間會如何相互影響。教師隨機抽取情緒卡與事件任務卡，讓學生以默劇方式表現出來。</p>		<p>45'</p>	<p>教師評量 欣賞評量 態度評量 表現評量 發表評量</p>



三、展開活動

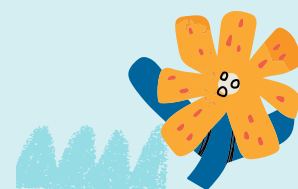
- (一)教師先蒐集幾個校園或班級中容易發生的衝突事件，如霸凌、性別平等、師生衝突等。
- (二)六~七人一組，各組抽一個事件。
- (三)各組根據事件的內容討論、選出一個主持人，其他人分配角色，排練事件內容。
- (四)各組呈現，主持人在演到事件衝突點時喊暫停。
- (五)主持人詢問觀賞的同學，是否有更好的解決方式，邀請上來代替其中的角色接續表演。
- (六)各組輪流呈現，最後由教師引導討論。

四、綜合活動

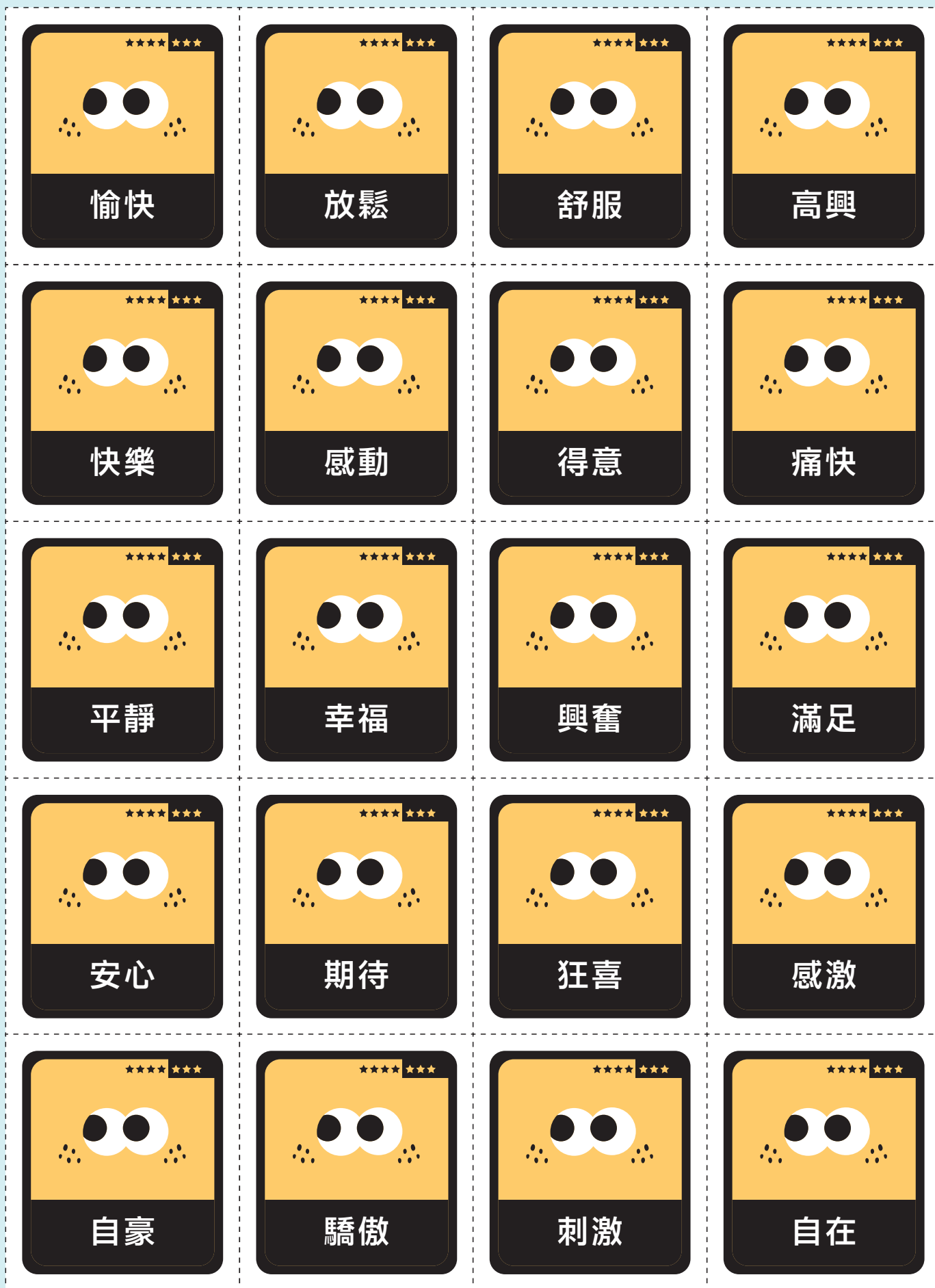
教師總結：在生活中我們無時無刻都承受著各種壓力，面對壓力時可以先停下來認識並感受自己的反應，再藉由衝突事件練習中的「聽、停、看、思、行」五個步驟，找到最好的解決方式。

五、建議事項

- (一)教師所舉例的題目，可選擇貼近學生可能發生的衝突事件。
- (二)教師在帶領學生討論時，盡可能不加入自己的意見，以引導的方式讓學生自己思考解決方式。



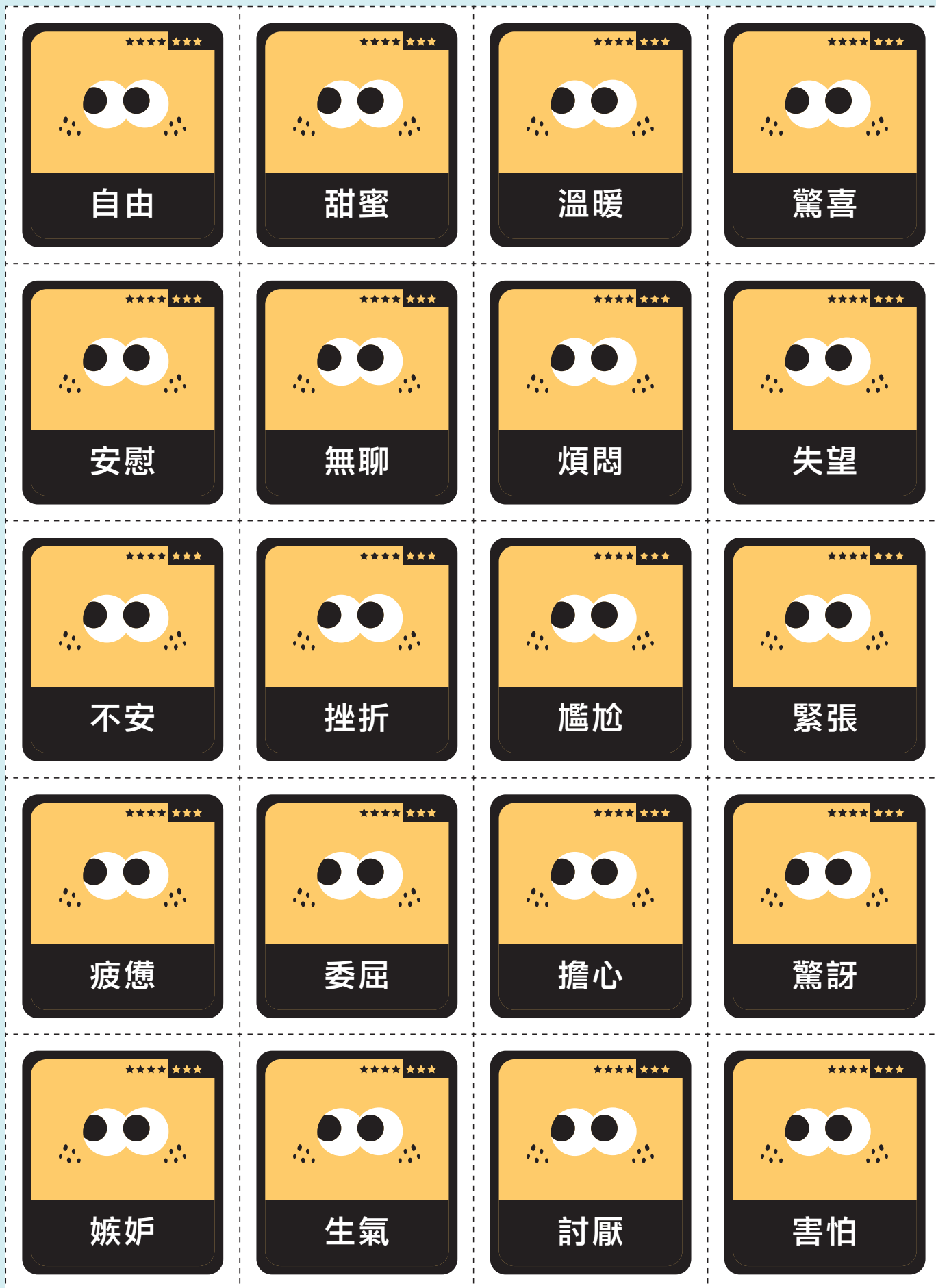
附件一：情緒卡



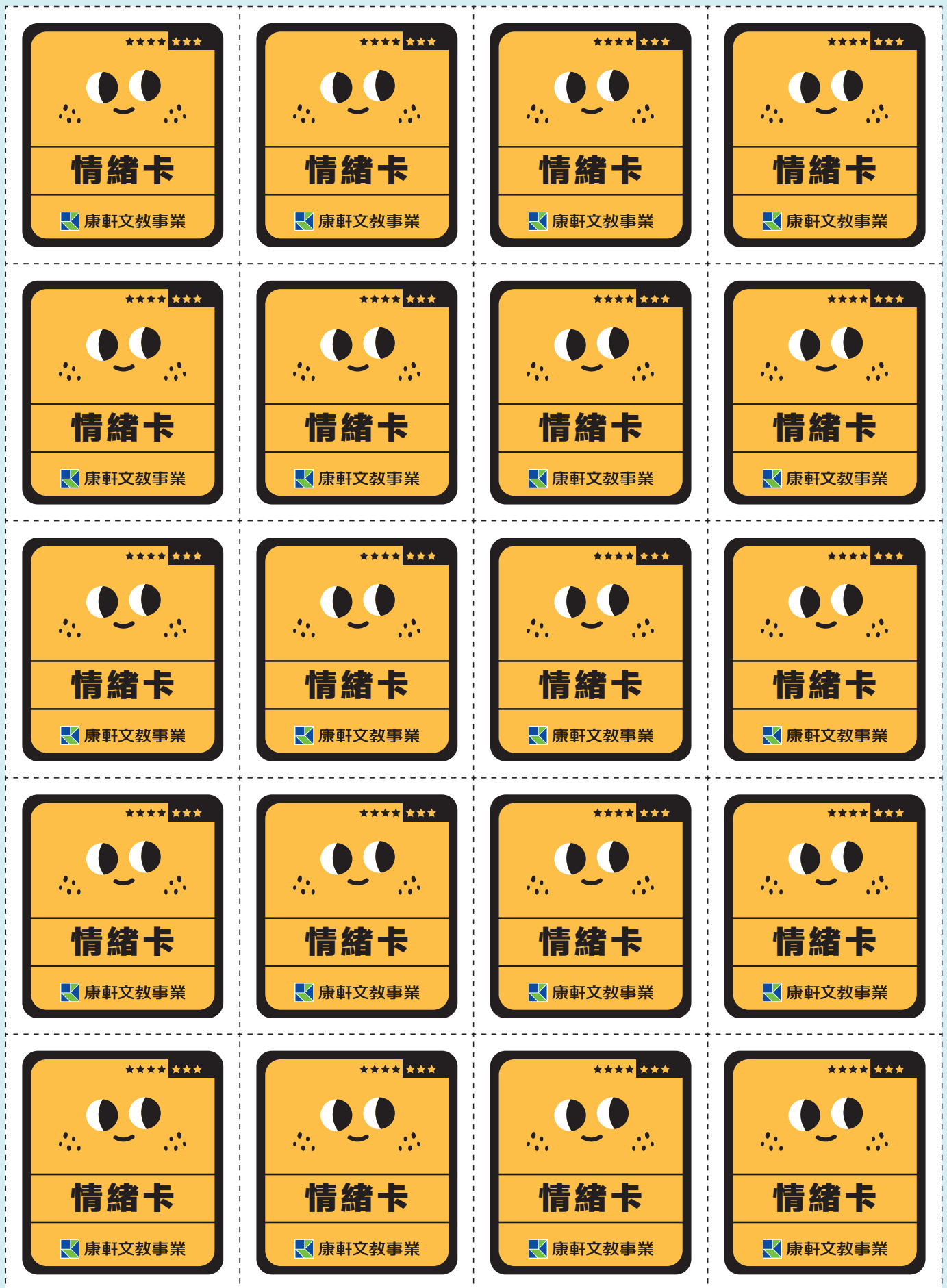
✂ 請沿線剪下



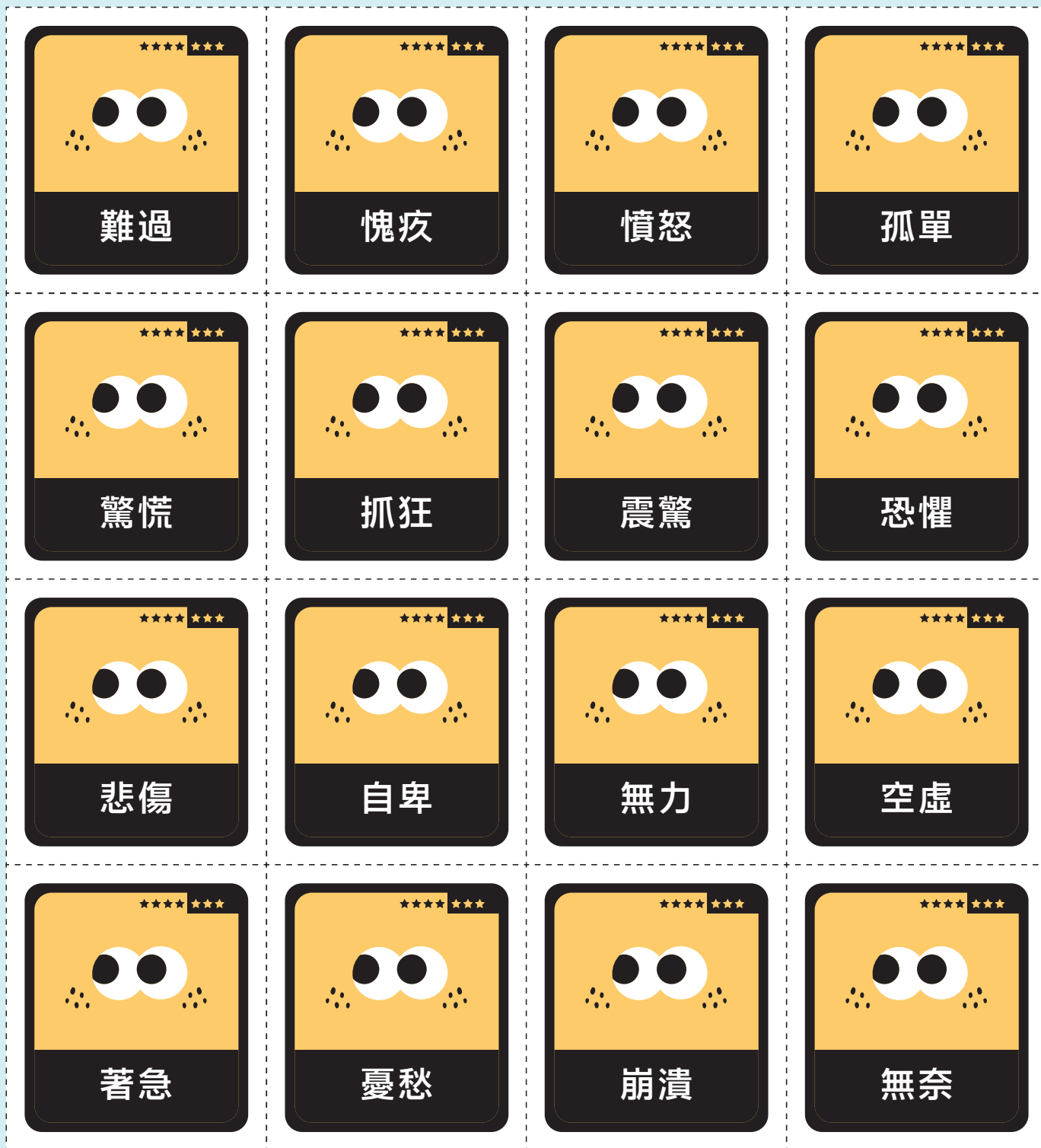
附件一：情緒卡



✂ 請沿線剪下



附件一：情緒卡




✂ 請沿線剪下



附件二：事件任務卡



 請沿線剪下

