

臺北市私立景文高級中學 優人表演藝術班實施計畫



合作單位：臺北市私立景文高級中學

財團法人優人文化藝術基金會永安藝文館

中華民國 102 年 3 月 20 日

目錄

壹.計畫緣起.....	3
貳.目的.....	3
參.對象.....	4
肆.招生班級.....	4
伍.上課地點.....	4
陸.課程設計.....	5
一. 課程特色.....	5
二. 整體課程規劃.....	6
三. 專業課程規劃.....	9
(一) 專業課程機制.....	9
(二) 專業課程.....	11
(三) 專業課程時數.....	13
四. 課程實施.....	13
柒.專業師資.....	14
捌.場地設備.....	16
玖.輔導措施.....	17
拾.預期成效.....	17
拾壹.....	17
附錄一：專業科目綱要.....	18
附錄二：合作契約.....	37

臺北市私立景文高級中學優人表演藝術班實施計畫

壹.計畫緣起

18年來，優劇團在特殊的優人神鼓訓練體系中特立獨行地以山為家，在文山區老泉里沒水沒電只有簡陋棚架的山頂上，孤獨地踽踽獨行，高處雖不勝寒，但不禁寒徹骨哪有梅花撲鼻香？1998年優人下山，在亞維儂國際術節的首次出擊，即造成國際舞臺的驚豔，至今國際邀約不斷，優人的足跡幾已踏遍世界各重要藝術節與劇院，莫斯科藝術節的觀眾熱情地對優人說：「如果你不相信上帝，在看完優人神鼓的演出之後，你不得不信！」優人感謝西方友人的讚美，在上帝的光環中，優人更思念故鄉，願做這塊土地的耕耘者。

「十年寒窗」是每一個為求最高學位、為享生命榮耀的學子，都知道也必須付出的認知。殊不知真正卓越的表演藝術更需紮實「十年寒窗」的努力，也因此表演的道路上藝術品質的提昇與技藝的學習是每一位優人終生的功課。然而，目前臺灣的表演藝術教育在現實社會方向的引導中，明顯地對藝術扎根教育的訓練系統是不足的。也許是偶然，也許是必然，「優」因緣際會地承接了永安藝文館，開始了表演藝術傳承工作，優人覺得榮幸，但也知此事責任重大，今願效法三德和尚，誠意地為山下居民們開創武術、擊鼓與靜心等相關課程，除將山上優人原創的表演藝術技巧公諸於外，也將引進可以幫助表演學習者的國內外各種訓練方法，以創立「文化臺北、藝術扎根」的力量。

然而除開放式的社區普及性教學工作，我們更重視精準地「傳承」工作，尤其是從年輕孩子們開始從紮實的技術層面先入手。因為身體與音樂的訓練在年紀的學習上最為現實，超過一定的年齡，人的身體自然產生侷限，音樂的學習更是開啟性的學習方式，愈早學習則成為自然本能，在一定年紀之後對於繁複的音階及音感訓練將是最大的學習障礙。

從一座山開始種下「正面的力量」，結合與永安館比鄰的景文高中教育資源，規劃成立「優人表演藝術班」，成為臺灣表演藝術專業人才培育的基地，期望為教育培訓藝文人才提供新的方向與思維。

貳.目的

- 一、招收音樂、體育專長學生，因材施教。
- 二、加強「肢體」、「音樂」課程，培養表演藝術專業人才。
- 三、整合學生身體與音樂的發展，進行有系統的輔導，並協助規劃生涯進路。

參.對象

一、甄選對象

依「高級中學多元入學方案」的精神，遴選有興趣於從事表演藝術，具表演潛能性向的學生。

二、評選標準

通過術科面試（標準如下），以甄選入學錄取。

1. 任選器樂自選曲一首 2 分鐘，種類如下：

【中國傳統器樂】：彈撥類、擊弦類、擦弦類、吹管類、聲樂類、擊樂類。

【西洋器樂】：弦樂類、管樂類、擊樂類、鍵盤類、聲樂類。

2. 肢體創意表演 2 分鐘：

【拳術】中華武術、少林武術、跆拳道、空手道、柔道。

【舞蹈】芭蕾舞、現代舞、中國舞、流行街舞。

★若考生所演奏樂器或是肢體表現無上述種類者，需經過主辦單位審核同意方可考試，否則不予計分。

★考生器樂演奏若需鋼琴伴奏，必須自備伴奏人員。

3. 現場音感測驗：擊鼓節奏聽打。

4. 體能潛力測驗：柔軟度測驗、彈跳力、協調度、反應能力。

面試標準：以了解肢體柔軟度、音感、節奏感、表演藝術的興趣及性向為主；任選下列一項作呈現，由評審委員評定通過與否。

肆.招生班級

自九十六學年度起一年級 1 班 30 人，男女兼收。

伍.上課地點

一般科目上課使用本校教室及設備，專業科目利用永安藝文館上課，永安藝文館現有室內面積約 290 坪，平均每位學生擁有 9.67 坪的使用面積，加上有完善的設備器材，對學生的學習成效有相當的助益。永安藝文館教室空間配置如下表：

專業課程空間配置 (表演 36 房永安藝文館)			
樓別	教室名稱	可容納人數	間數
2 樓	心靈健身房-靜心教室	50 人	1
3 樓	舞蹈教室	30 人	1
4 樓	基礎練功房-武術教室	50 人	1
	音樂能量房-音樂教室	30 人	1
	藝文教室 3-教師研究室	10 人	1
5 樓	劇場工作房-表演場地	150 人	1

陸.課程設計

一. 課程特色

本課程計畫設有優人表演系統、擊鼓 / 音樂、武術及靜心四類教學小組，課程經各教學小組規劃，專兼任教師以專長施予學生系列性專業技術課程外，並加深學生的肢體開發、著重創作能力的啟發。除此之外，每學年實施成果發表，三年級時實施畢業展演，將呈現學生的專業訓練成果。

提升人性素質的「三力整合」

優人表演藝術班以「道藝合一」為目標，採用理智、情感運動三力整合開發為教學系統，「優人擊鼓系統訓練課程」是「優人神鼓」歷經十年實際訓練後的成果，強調「全面性」培育表演者，將藝術所具備的「技術」與內在精神的「素質」同時開發與發展，優人表演訓練系統亦即把武術、靜心與擊鼓結合，在「內在的靜定」與身體的運動中，達到內外動靜合一。在如此的訓練過程中，表演者「運動中心」(身體)、「理智中心」(靜心)及「情感中心」(音樂)三者同時一起工作、一起開發。

當下的表演者

當表演者掌握了「三個中心」的合一運用能力，正是一個「行者」參悟本性、參透生命的開悟之始，瞭解生存的意義，掌握生命的終極方面，藝術的純然與自由正是我們生活中邁向超越自我與繁華塵囂的最佳工具。

東西交流，內外整合

西方劇場以「劇本」為中心，演員從研讀本中就可以揣摩角色、擬塑表演方法；東方傳統劇場大都有特殊形式，所以演員都必須經過經年累月不斷的磨鍊。西方的表演者者大都憑藉己身的內在素質、即興能力與有機反應來完成角色，因此西方的演員，缺乏的是長期磨鍊所創造的「形式」；東方傳統教育下的表演者，總覺得技術之中好像缺乏了創意。然而現在的孩子們，不但缺乏了東方傳統劇的磨鍊，也沒有西方藝術家內在的有機能力，所以東西交流、內外整合正是「優人表演藝術班」以西方的技術與創意為基礎深入東方文化技藝的教育方向。

二. 整體課程規劃

優人表演藝術的課程有一般科目課程及專業科目課程，一般科目課程是以高中課程綱要之必修學科課程為主。專業科目課程以整合肢體、靜心、音樂為核心。

1. 學科課程

國文、英文、數學、地理、歷史、公民、物理、化學、生物、地球科學等。

2. 術科課程

(1) 音樂課程：優人擊鼓訓練、西洋擊樂與演奏技巧、鋼琴、合唱、視唱聽寫、基礎樂理、主修器樂

(2) 肢體課程：武術、西洋舞蹈、音樂與舞蹈、體操

(3) 靜心課程：客觀劇場、神聖舞蹈、雲腳

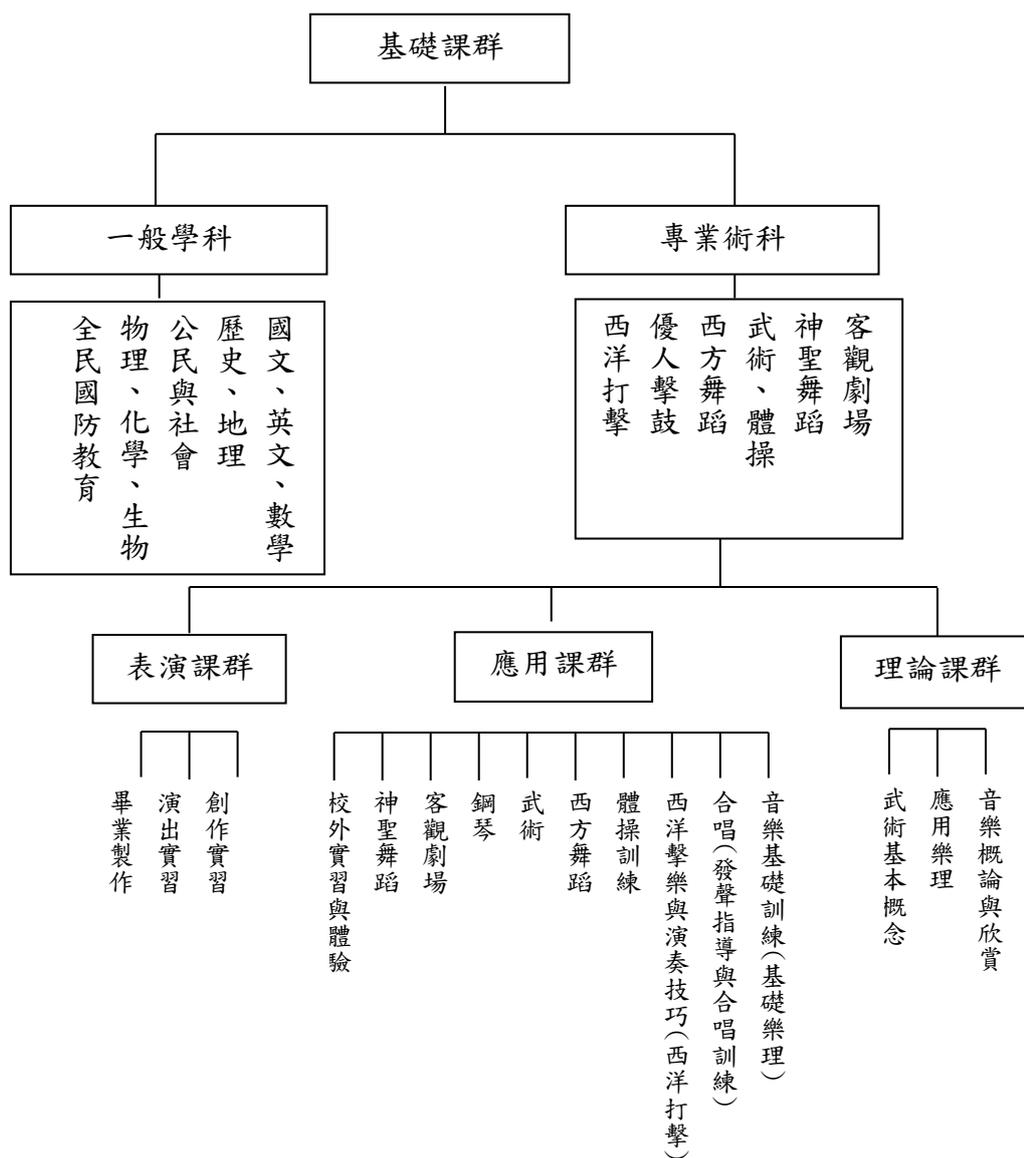
3. 課程特色

(1) 驗收方式採期初考、期中考與期末考三類。

(2) 學術科並重。

(3) 豐富的巡迴演出，累積學生舞台經驗。

優人表演藝術課程架構流程圖



優人表演藝術班 一般課程科目、專業課程科目學分規劃 102.2.27

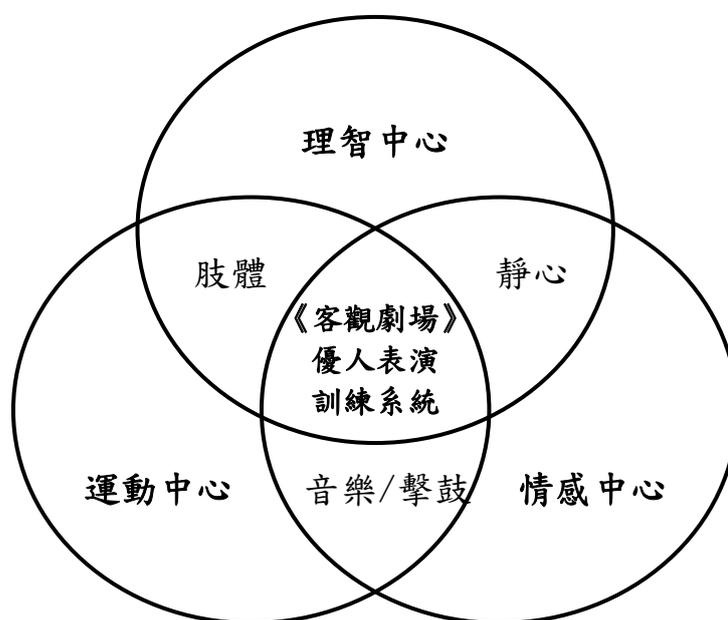
類別	領域	科目	一年級		二年級				三年級				備註
			學期		社會組		自然組		社會組		自然組		
			一	二	學期	學期	學期	學期	學期	學期			
			一	二	一	二	一	二	一	二	一	二	
語文領域	國文	4	4	4	4			4	4				
	英文	4	4	4	4			4	4				
	數學	4	4	3	3								
社會領域	歷史	1	1	2	2								
	地理	1	1	2	2								
	公民與社會	1	1	2	2								
自然領域	基礎物理	1	1										
	基礎化學	1	1										
	基礎生物	1	1										
	基礎地球科學	1	1										
	物理												
	化學												
	生物												
	地球與環境												
藝術領域	音樂(基礎樂理)	1	1	1	1			1	1				
	美術(西洋擊樂與演奏技巧)	2	2	2	2			2	2				
生活領域	生活科技(西洋舞蹈)	2	2	2	2			2	2				
健康與體育領域	體育(體操訓練)	2	2	2	2			2	2				
	健康與護理(鋼琴樂或其他器擇一)	1	1	1	1			1	1				
全民國防教育		1	1										
必修學分數及每週節數總計/優人每週節數小計		28/8	28/8	25/8	25/8			16/8	16/8				
學	數學							2	2				
	英文聽講			1	1								

科 選 修	英文作文							1	1				
	語文表達及運用							1	1				
	中國文化基本教材			1	1								
	選修歷史							2	2				
	應用地理							2	2				
	公民與社會							2	2				
	綜合活動							1	1				
	全民國防教育			1	1			1	1				
術 科 選 修	神聖舞蹈	2	2	2	2			2	2				
	優人神鼓	2	2	2	2			2	2				
	鋼琴或 其他樂器擇一	1	1	1	1			1	1				
	發音指導與合唱訓練	1	1	1	1			1	1				
	武術(拳術)	3	3	3	3			3	3				
	武術(兵器)	3	3	3	3			3	3				
	必選修學分數及 每週節數總計 /優人每週節數 小計	12 /12	12 /12	15 /12	15 /12			24 /12	24 /12				
	選修 客觀劇場(週六)	2	2	2	2			2	2				

三.專業課程規劃

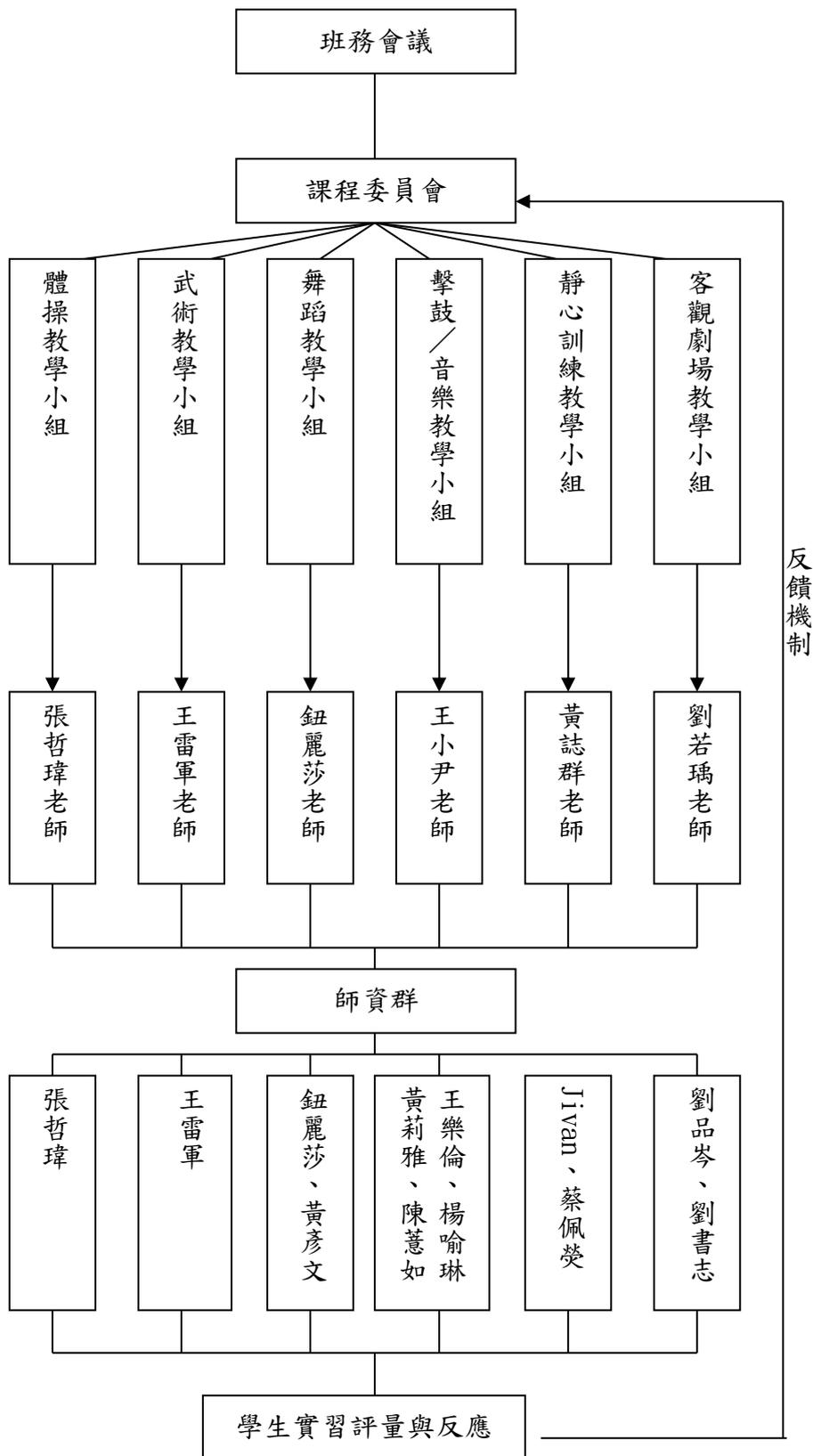
優人表演藝術課程的設計是每三年將課程做調整規劃，朝向強化專業基礎術科訓練，結合專業基礎學科理論知識之建構，延展每位學生之學術能力，加強「理智」、「運動」、「情感」三個中心的學習運用，讓學生在三年中接受正確、專業的表演藝術訓練，將表演藝術中肢體的延展性，在適當年齡階段完全開展，並修習廣度與深度兼具的表演藝術知識，以呼應優人表演藝術的教育目標。

專業科目課程架構



(一) 專業課程機制

本計畫專業專任教師以專長施予學生系列性專業技術課程，加深學生的肢體開發，著重創作能力的啟發與表演等專業能力的培養。本計畫所開設的課程，若非專任教師專長領域，則聘請校外專業人士授課。主要課程分為優人表演系統、擊鼓/音樂、武術、靜心及其他相關課程等，並由各個教學小組(如下圖)，依本班教學目標，規劃課程方向。各教學小組老師透過學生的學習評量為依據，並注意學生個別學習的差異性，進行教學小組討論，適時調整授課方法，而且每三年進行修正調整課程時數及課程綱要內容。本班所有教學小組共同規劃畢業班的展演活動，展現教師教學及學生專業訓練的學習成果。



(二) 專業課程

1. 音樂/擊鼓課程

音樂課程規劃上主要分為專業樂器演奏訓練與音樂基本知識、能力；專業演奏訓練每人學習兩種樂器，分別為西洋打擊與擇一種樂器為主副修，共修習三年，為了讓學生培養專業的演奏能力與演奏技巧，並於學期中和學期末參加實習音樂會與成果發表會，訓練其成為演奏家的能力。一年級的課程以建構音樂完整的音樂概念和音樂基本能力為主，【基礎樂理】是學習音樂組成的元素，包含基本旋律、節奏、和絃、調性等，藉以了解音樂基本要素。其中也會加入各類音樂的曲式以及樂曲種類之賞析以及西方音樂史之介紹，藉此讓學生接觸多元的音樂，包含音樂發展的歷程與各地區音樂的特色及風格。【視唱與聽寫】為訓練“聽”與“唱”的最基本課程，其中又分為音感、節奏、速度等不同程度訓練，使學生具備用耳朵聽，用手寫出其音樂的曲調、節奏、音程等，並可以識譜唱出旋律、節奏與音程等。

二年級的課程以一年級的音樂能力為基礎，做進階的學習，二年級上學期中，逐漸進入基礎的和聲學與基礎的樂曲分析。基礎和聲學以學習曲調與和聲的對應配置和應用，並理解和聲之連結；基礎樂曲分析上以理解音樂中樂句、樂節等概念。【基礎樂理】則加入了世界各地之音樂介紹、中國音樂介紹與特色、以及臺灣戲曲等，以認識更多元化的音樂和各地區之傳統音樂與特色。而因為有了基礎樂理的基礎，加入完整的和聲學課程，學習音程與曲調的配置和應用，而【音樂史】也由音樂欣賞與概論進階而來，了解西方音樂的發展與各個時期的特色、曲風、曲式、作曲家與作品等。

2. 武術/肢體課程

國術課程的整體規劃係依學習者對國術的認知能力與專項技能水準，採階段性進行。在運動訓練中，必須先提升運動員基礎的、一般性的運動能力，等到一般性的運動能力與認知能力提升後，才能循序發展屬於專項的運動能力，同時發展專項的認知與技術，進而提升整體專項的競技能力。所以，在國術課程的規劃上，必須好好的利用一學年的時間以謹慎的態度，進行【基本功訓練】和【拳術基礎】兩門課程，以打下紮實的基本功夫。就如同蓋房子一樣先把地基給打好，才能蓋大樓大廈。對於培養一個優秀的表演者來說，基本功的訓練尤為重要，到了二年級一整個學年，則會以【拳術基本功】來輔助學生走向專項運動項目。

另外，加上【體操訓練】、【西方舞蹈】的肢體課程，一方面加強學生基礎性

的身體運動能力及姿態與柔軟度，一方面培養專項的運動體適能，藉由體適能訓練課程以彌補基本功訓練與國術基本功的訓練模式不足。

一年級上下學期：【基本功訓練】【拳術基礎】【西方舞蹈基礎】【體操訓練】

到了二年級時會出現【拳術中階】與【兵器基礎】的課程。以武術訓練來說，在一年級時已經有了基本功來打下必須的基礎，所以在此學期加強拳術訓練。同時，在二年級上學期加入兵器的課程，以教導學生如何正確的建立起國術運動項目中短器械的認知與能力。

二年級上下學期：【拳術中階】【西方舞蹈中階】【兵器基礎】【體操訓練】

到了三年級上學期時，已經有了前兩年紮實的基礎與應有的能力培養後，會有完整的課程調整，由老師評估、分析後，依照學生潛力、性向、學習特性和專項運動發展的特點之不同所來進行。

三年級上下學期：【拳術高階】【西方舞蹈高階】【兵器中高階】【體操訓練】

3. 靜心訓練/客觀劇場課程

【靜心訓練】

「神聖舞蹈」也有人稱為「葛吉夫肢體」(Gurdjieff Movement)。每一支舞（或者說是每一組動作）拆解開來都是相當平常的舉手投足的動作，但透過音樂與節拍的輔助，在一連串非對稱性且變化微妙、精準的重複動作當中，能讓練習的人在進行當中，全神貫注於當下這些經過設計的動作，耳朵要聆聽音樂中的節奏，甚至還需要關注無知覺一同在進行的其他訓練者。換句話說，這些簡單動作帶領人進入一種「活在當下」的境界。

葛吉夫動作其實是相當好的另一種靜心的方式，透過這些如同遊戲一般的肢體動作，可以幫助孩子們以比較有趣的肢體運動方式達到靜心禪定的初步階段。開啟孩子們內在的潛能，也可以改善他們對物我世界的即定觀人我，重新認識自我和我們生存的世界。

【客觀劇場】

葛氏客觀劇場的訓練課程，包括：

- (1)海地古老儀式的舞蹈。
- (2)日出或日落時的時空運行。
- (3)類原生態民族的夜間山路疾行，這些運用大自然變化來訓練人警覺。
- (4)與生成大地的四大元素合一的四元素自然體驗。
- (5)透過身體的跑跳翻滾，創造與群體間的關係，打破身體的機械性，在快速變

化移動中，激發出身體有機的原動力。

- (6)運用原生態民族的歌舞，以聆聽的方式來學習對聲音的掌握，避免傳統中透過大腦的思考再傳導，所產生的學習誤差，並在聆聽中完成與群體的和協性。

這些課程多數發生在清晨或黃昏時，多數人在這種時候，最容易失去警覺，而大自然在此時的變化，不論由黑暗到天明，或白天到黑夜，正是變化多端、充滿最大可能性的時候。所以，孩子們與這種課程的接觸，首先必須是在大自然山林中，和有較長的完整課程時數，故安排在週六的白天或黃昏，運用優人神鼓的山上劇場正是最好的訓練場所。

(三) 專業課程時數

1. 實施年級：理想的課程實施方式，應該從一年級開始，每週星期一至星期五下午進行術科課程，唯有星期六採取清晨 4：00~12：00 或下午 4：00~12：00 進行。原則上每天都有音樂與身體運動的課程。藉此讓優人教學系統完整進行，才能培養出擁有多元智能與更專業的技能。至高三時則著重在社會人文的交流與接觸，所以會安排田野調查或參與相關訓練課程。上課時間依參與活動的性質而定。
2. 依實施要點有關授課總節數的部份，計算如下：術科每週上課時數，一至三年級每學期每週都有 20 節(不包含星期六的時數)。

(一) 一般課程

依 99 普通高中課程綱要部定必修各科目綱要實施，以培養學生一般學科的能力與素養。

(二) 專業課程

1. 課程研究發展小組：本課程研發小組依循優人教學系統的原則，採跨領域的合作，整合各領域與活動，共同討論與分享。並邀請各領域的學者專家定期交流與指導。

教 師	學 經 歷	授 課 課 程
陳昭惠	國立臺北藝術大學 音樂碩士	鋼琴
陳瑞瑩	美國紐約霍普金斯大學琵琶地音樂院 音樂碩士	鋼琴
李貞怡	美國舊金山音樂院 鋼琴演奏 / 鋼琴伴奏 雙碩士	鋼琴
陳韋琳	國立臺灣師範大學 音樂演奏碩士	鋼琴
王樂倫	東吳大學 音樂碩士	視唱聽寫、作曲
陳建榜	國立交通大學音樂研究所 多媒體組	基礎樂理
楊喻琳	加拿大 McGill 大學 音樂碩士	基礎樂理、視唱聽寫、作曲
陳珮琪	東海大學 音樂碩士	合唱、聲樂
蔡佩熒	國立臺灣大學 建築與城鄉研究所碩士	神聖舞蹈
黃彥文	臺北市立體學院 舞蹈碩士	音樂與舞蹈
鈕麗莎	美國猶他大學現代舞研究所碩士	身段、舞蹈
張哲璋	國立臺灣師範大學 體育研究所碩士	體操
王雷軍	中國河南省嵩山少林寺武術館國際教學部教練員	武術

捌.場地設備

一、專門教室：

1. 實驗室：物理 1 間、化學 2 間、生物 2 間、地球科學 1 間、家政教室 1 間。
2. 語言教室 4 間。
3. 電腦教室 7 間。

二、專業場地：

優人表演藝術課程計畫，除利用學校現有的教學設備及設施進行一般課程外，表演相關專業課程，安排適當的學習場所。

專業空間	間數	用途	設備
音樂能量房	1 大 (50 坪)	上課用，音樂課、西洋打擊樂、擊鼓	隔音設備、譜架、樂器 (數位鋼琴一臺、鋼琴、木琴一臺、TOM TOM 12 顆、爵士鼓二套、三音 TOM-TOM 鼓四套、練習用 TOM-TOM 鼓六套、練習板十五個、定音鼓一套、西洋小鼓 Snare Drum 二顆、馬林巴琴、高音木琴、其他小樂器)
基礎練功房	1 大 (80 坪)、 1 小 (20 坪)	上課用，武術課	軟墊、兵器、棍、重量訓練器材
劇場工作房	1 大 (80 坪)	表演用，成果發表、畢業製作	專業燈光、音響、投影機、投影幕、化妝室、椅子、布幕、音控室
山上劇場	700 多坪	上課用，客觀劇場 (戲劇訓練)	大自然、一間排練室
教師研究室	1 間 (18 坪)	由十位老師分享	個人電腦、網際網路、辦公室隔屏、電話

本班的術科教室空間分配，皆以教學和學生使用的需求為最優先考量。所有教室的設備均相當優良，每間教室都備有空調、音響、木質地板等，且空間皆挑高、光線明亮，老師在教學過程中，均處於非常舒適與友善的環境。

玖.輔導措施

一、生活輔導：

導師、輔導教師及任課教師應共同輔導優人表演藝術學生之生活適應及心理健康。學生們透過導師制可隨時將其在學習上遇到的障礙、環境生活的適應等問題，由導師適時地協助引導。除此之外，還可以透過導師轉介至學務處提供諮詢與引導。

二、學習輔導：

- (1) 參加或觀摩相關領域的活動。
- (2) 參與校外邀請的各式演出活動。
- (3) 每學期舉辦一次「實習音樂會」與每年舉辦一次「成果發表會」演出活動，除提升表演藝術能力外，更從中學習行政領域工作的實務運作。
- (4) 與國外文化協會舉辦國際交流活動。
- (5) 安排國際知名藝術做藝術講座交流。

三、生涯輔導：協助學生價值澄清，建立適性的表演藝術生涯規劃，並確立正確的人生目標。

四、轉銜輔導：針對適應欠佳或興趣不合的學生，經導師及輔導教師輔導，仍無顯著改變，則輔導轉為普通班。

拾.預期成效

一、「全面性」地培育表演者，將藝術所具備的「技術」與內在精神的「素質」，同時開發與發展。

二、真正認識與學習表演藝術的特色與形式，並落實表演藝術教育向下紮根的目標。

三、畢業即可進入優劇團或其他表演團體展現學習成果。

四、進入各大學戲劇、音樂、體育等相關科系繼續深造。

拾壹.

本計畫經景文高中董事會及財團法人優人文化藝術基金會永安藝文館審查通過，陳報臺北市政府教育局核備後實施。

附錄一：專業科目綱要

第一類：靜心課程

科目名稱：優人表演系統訓練—客觀劇場

84年，在加州爾宛大學接受波蘭戲劇大師葛托夫斯基訓練時，在某次表演創作課程中，他對我說：「你是西化的中國人。」當然我們都知道這意味著什麼，也深刻的感觸目前臺灣仍然在不斷地西化，繼續無根的失落。

去加州之前，在紐約大學攻讀戲劇碩士，加上去美前在蘭陵劇坊四年多的戲劇經驗，劇場表演已成為我的專業志向和最大興趣。然而，當我抱著與一位「戲劇」大師學習表演的期待到加州和葛氏工作後，才發現表演並非我多年的經驗印象，葛氏的研究竟是從最古老的民族文化中取材，在接觸各文化的古老儀式後，發現不只是舞臺上的事，而是一個人的生活經驗與生命內在的體悟。

葛氏的訓練課程有海地的舞蹈，一種在日出或日落時的儀式行動，夜間山路疾行，運用黑暗的夜和月光的行動來訓練人的警覺等多種方式之訓練方法。脫俗地超過一般從理論出發透過思維來學習，而用最古老的學習方法，不用語言的，直接以身體教授。這種學習方式和原始民族在儀式中非經思考、直接傳授有關，而且學習者的「做」將多於說和想。

正因為這種訓練方式，84年的加州，事實上並不容易度過，每日近十幾小時的身體運動（有時一個海地舞會連續跳三至四小時），在體力上消耗頗大，而精神層面的衝擊更是我最大的痛苦。當你一旦知道自己來自文化古國，卻只是一只空殼子的痛苦，是深沉的，也是無以怨尤的，因此只有在繼續的生命中，予以挽救。然而正因如此，加州的一年又是最值得、最重要的一年，也是生命中的轉戾點，許多的問題從此在腦中不斷出現，我是誰？來自哪裡？生命是什麼？生存的意義又是什麼？在加州與古老民族文化的接觸，開啟我對生命存有意義的好奇，也是今天在臺北的優表演藝術劇團正在努力探究和尋找的最大動機。

對優表演藝術劇團而言，表演是我們的專業，也是我們與客觀環境溝通的主要工具，然而表演是否也有它的深邃，還是僅止於目前我們能觀賞到的表演方法而已呢？表演如同生活一般，生活中有假象、有實象、有物質、有精神，而如何超越假象的物質世界，將表演的境界提昇至形而上的精神傳達，似乎這是一個更長遠的探索，就像一個修行者，如何超越身體與意識，進入一個禪定的世界一樣，只有長期的修練方能觸及。邁向一超越身與意的表演者，實在並不容易，但似乎它已是生命中最大的誘惑，要做就做最好的，不是相較於他人的最好，而是生命中的最好，或許正是我們希望這股傻勁的由來能將優人的精神落實於表演藝術班。

課程主題：優人表演系統訓練課程 (週六上課時段依照學生情況協調之，加入校外教學)	
<p>課程內涵：</p> <p>優人表演系統訓練課程，主要是以波蘭戲劇大師葛托夫斯基的訓練為基礎，以優人的生活修行來訓練演員，並融合太極導引、靜坐等身體能量結合的方式，專注於本質的探討，讓演員的僵式身體消失，自由且豐富地展現心理震動，由演員出發，再由演員展現。</p>	
課 程 大 綱	
高一 基礎班	<p>以山上（大自然）訓練為主，訓練主題如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 時空運行 (Motion) 2. 四元素自然體驗： <ul style="list-style-type: none"> ※雕塑 (Sculpture)：在身體移動的過程中，與固體的大自然產生生物我合一（靜止） ※潛行 (Diving)：在身體移動的過程中，與身處地形的大自然結合，與土地合而為一（移動） ※電流 (Current)：在身體移動的過程中，與流動的大自然瞬間結合為一（速度） ※燃燒 (Burning)：從火苗到燃燒的合一自我，放下自我的過程（如：飛蛾撲火） 3. Slow Walk/ Fast Walk： <ul style="list-style-type: none"> ※Slow Walk：根據特定且寧靜的方式移動，與其他生物和諧共處 ※Fast Walk：在夜間裡，緊跟著領導者在山上移動，喚醒身體的警覺性，如動物般在山上奔跑
高二 進階班	<p>與『人』和諧性的訓練課程</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 透過身體訓練方法和能力，創造與群體間的關係。打破身體機械性的僵硬方法，在移動的『動力』過程中，激發出身體有機的原動力。 2. 從原生態民族純粹的歌舞中出發，從『聆聽』的過程中來學習歌舞，避免傳統中使用大腦來思考的僵式學習，並在相同的律動中尋找最大的和協性。（如：海地原住民的舞蹈「河流」）
高三 高階班	<p>演出成果發表相關課程</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 創作神秘劇〈個人創作〉 2. 集體創作〈分組創作〉 3. 正式演出〈由老師編導〉

備註：

校外教學以田野調查為主

1. 民間儀式活動

每學期一次，以臺灣民間慶典〈如王船祭〉、原住民祭典為主要田野參訪對象，按祭典時間選擇性參訪〈如矮靈祭、豐年祭、猴祭、飛魚祭等〉。

2. 徒步訓練

高一、高二上學期安排短期雲腳訓練課程。

高三時上學期參與白沙屯媽祖進香約十日徒步訓練。

3. 禪修課程

高一、高一下學期安排短期三至五日禪修課。

高三時安排參與內觀十日禪修課。

《基本教材》優人神鼓團長劉若瑀老師自編教材

《參考書目》ATWORK WITH GROTHOWSKI ON PHYSICAL ACTIONS 作者 THOMAS RICHARDS 出版 ROUTLEDGE 紐約

風姿花人傳（日本世阿彌著）中國社會科學出版社

梅耶荷德 表演理論及反思 鄧樹榮著 香港青文書屋出版

《上課要求》下身著功夫褲, 上身著 T 襪, 球鞋

注意安全，如有身體不適請於課前提出

《作業要求》準時繳交報告

《考試要求》1. 期中考試 30%

2. 期末考試 40%

3. 平常考核 30%

《其他要求》請同學勿遲到早退，上課請共同維持秩序

如有受傷無法上課可選擇請假或辦理見習

事假請事先辦理。

科目名稱：神聖舞蹈

「神聖舞蹈」也有人稱為「葛吉夫肢體」(Gurdjieff Movement)，據信是哲學家與神祕家 Georgi Ivanovitch Gurdjieff 葛吉夫在求道的過程中，從某些位於中亞的古老修行團體、寺廟或特殊的民族所學來的，一般認為是流傳了有四、五千年的密傳修行方法。雖然現在被保存的大約 250 支葛吉夫的神聖舞蹈當中，有一些可以在現今土耳其、阿富汗等地方找到神似的舞蹈，但據信是葛吉夫自己設計發展了大部份的神聖舞蹈，並和俄國作曲家 Thomas de Hartmann 一起共同創作了超過 200 首這些舞蹈所需的音樂，神聖舞蹈成為他整個教學的開端。

葛吉夫的動作其實非常容易入手，可以說絲毫不需要任何舞蹈或肢體的基礎，每一支舞（或者說是每一組動作）拆解開來都是相當平常的舉手投足的動作，但透過音樂與節拍的輔助，在一連串有著微妙變化的重複動作當中，能讓練習的人在進行當中進入專注的狀態，並且讓身心只關注在眼前的動作。但就在這麼簡單的練習當中，練習者沒有了心思，沒有過去，沒有未來，只有「當下」。練習者只會全神貫注於當下這些經過設計的動作，耳朵要聆聽音樂中的節奏，甚至還需要關注一同在進行的其他訓練者（葛吉夫神聖舞蹈通常都是群體舞蹈）。換句話說，這些簡單動作帶領人進入一種「活在當下」的境界。

而「活在當下」，即是「神聖」之所在。

無關神通，也無需天賦，就是把自己交給這些動作，重複練習。在練習過程中，通常我們「各自為政」的情感、理智與運動中心會開始對話與溝通。表演藝術中的音樂、戲劇、舞蹈等，通常也需要很多的內在的協調，也必須在高度專注之下呈現，但與進行神聖舞蹈有許多層次的不同。

第一個非常基本的不同，那就是「目的」不同。當我們進行葛吉夫神聖舞蹈，無論自己練習或在公眾場合「表演」，只是單純地跟自我的內在溝通，跟所在的「當下」溝通。然而在進行一般的表演藝術，卻永遠將會有「觀眾」要去溝通，情感、理智與運動是要投射出去，最終的目的，仍然是要表演。

另外有一個「質」上的不同：一般的表演藝術，通常都或多或少有著「個人性格」(personality) 的投射在裡頭，而且經常會帶有「自我」(Ego) 的表現。然而葛吉夫神聖舞蹈卻完全無關 personality，而是如他所說的是呈現「人的本質」(essence)，也可以說是「人類本質的表現形式」(The performing forms of Essence)。這也就是當旁觀者在欣賞葛吉夫動作的團體練習，是在感受一群不是為了表演而表演，不是在表現自我、性格、情緒、角色、劇情，是一群正在與內在對話展現生命本質的「聖會」。

葛吉夫動作其實是相當好的另一種靜心的方式，透過這些如同遊戲一般的肢體動作，讓人很容易進入只關注當下的境界。並且你會對這個跟著許多人數十年的身體，有著許多意外的認識，原來我們的身體比我們以為的「厲害」許多，透過葛吉夫動作，原本被大腦所操控的身體做了主人，也讓我們重新認識了自己的潛能。

除了身體的重新認識，練習葛吉夫動作的過程更是一種檢適自我的機會。經常我

們都讓錯綜複雜的事物模糊了，或者掩蓋了我們的覺知，但當你置身動作當中，自然除去紛亂的心思，龐雜的過去與未來，只有關注於當下的動作，以及當下身體所直接反應動作所帶來的感覺，因此一切的覺知是如此清楚、單純、直接。通常團體在從事完練習後，會花更長時間來回想、對談、分享。因為在過程當中，有人會咬著牙，心中只想著要完成這些動作，但也會有人在繼續與放棄中交戰著，甚至於可以進一步說，進入葛吉夫動作的過程，宛若一面鏡子，觀照著我們每天生活的態度。

課程主題：神聖舞蹈基礎課程	
課程大綱	
高一基礎班	傳統的神聖舞蹈訓練
高二進階班	進階的傳統神聖舞蹈訓練
高三高階班	創作式神聖舞蹈訓練（結合武術等其他元素）

《基本教材》優人神鼓藝術總監黃誌群老師自編

《參考教材》

《上課要求》下身著功夫褲, 上身著 T 袖, 平底鞋

準時上課, 準時下課

上課不得笑鬧

注意安全, 如有身體不適請於課前提出

《作業要求》準時繳交報告

《考試要求》1. 期中考試 30%

2. 期末考試 40%

3. 平常考核 30%

平常模擬考不定期舉行。

《討論要求》請於課間休息時討論, 如有技術問題請舉手發問

《其他要求》請同學勿遲到早退, 上課請共同維持秩序

如有受傷無法上課可選擇請假或辦理見習

事假請事先辦理。重道有禮貌。

第二類：音樂類課程

科目名稱：優人擊鼓系統訓練

課程內涵

母親子宮裡的心跳是生命中的第一聲鼓響，先民文化裡最早運用的音樂之一是打擊樂，所以，鼓聲自古以來就被視為最能撼動人心，同時給予沉穩與激勵兩種不同力量的樂音。

創立於1988年的優表演藝術劇團是國內少數專注於研究演員生命本質的劇團，也是少數獲得文建會評選為代表臺灣的國際扶植團隊之一，自1993年開始以擊鼓作為藝術表現形式後，更以「優人神鼓」獲得國內與國際高度的讚賞，曾多次受邀於國際上最重要的藝術節演出。

「優人擊鼓系統訓練課程」是「優人神鼓」歷經十年實際訓練後的成果，強調「全面性」地培育表演者，將藝術所具備的「技術」與內在精神的「素質」同時開發與發展。優人擊鼓系統訓練課程亦即把武術、靜心與擊鼓結合，例如在基本擊鼓訓練中，除了基本手法及節奏的掌握之外，表演者站立的步伐，即為弓箭步，舉鼓棒時，以腰為軸心，運用武術中落胯、開膝、墜肘坐腕，以運用整個身體擊鼓，再配合「眼觀股心」繫心於一線，訓練表演者專注聆聽的能力，在「內在的靜定」與身體的運動中，達致內外一動靜合一。在這樣的訓練中，表演者「運動中心」（身體）、「理智中心」及「情感中心」三者在日常生活中常常被使用，但各自為政、各自獨立工作，彼此鮮少「溝通」、「對話」的中心一同時一起工作、一起開發、開啟與發展，並且彼此取得聯繫、溝通與對話。

課程主題：優人擊鼓系統訓練課程	
課程大綱： 優人擊鼓系統的訓練與其他擊樂訓練的最大不同在於其背後的力量在激烈的鼓聲背後擁有一顆寧靜且安定的心優人擊鼓除了擊鼓外心靈的探索與開啟為一重要課題。	
課程目標	
高一基礎班	身體與大鼓的結合訓練
高二進階班	禪坐的精神與擊鼓之間的關係
高三高階班	擊鼓相互間的和諧性

《基本教材》優人神鼓藝術總監黃誌群老師自編

《參考教材》

《上課要求》下身著功夫褲，上身著T 襪，平底鞋

準時上課，準時下課

上課不得笑鬧

注意安全，如有身體不適請於課前提出

《作業要求》準時繳交報告

- 《考試要求》
1. 期中考試 30%
 2. 期末考試 40%
 3. 平常考核 30%

平常模擬考不定期舉行。

《討論要求》請於課間休息時討論，如有技術問題請舉手發問

《其他要求》請同學勿遲到早退，上課請共同維持秩序

如有受傷無法上課可選擇請假或辦理見習

事假請事先辦理。重道有禮貌。

科目名稱：西洋擊樂介紹與演奏技巧教學

西洋擊樂，因其多樣的音色變化，自然而鮮明的肢體語言，開啟與其他藝術結合的最大可能性，因此在此特別為表演人的訓練課程中，設計了以西洋擊樂為基礎教學的一部份。西洋擊樂教學分為幾個不同項目：

◎單項的擊樂教學：

皮革類：西洋小鼓 Snare Drum、定音鼓 Timpani、Tom-Tom 鼓、綜合鼓類等。

木質類：馬林巴琴、高音木琴、其他如木魚、刮葫、沙鈴。

金屬類：鐵琴、三角鐵、金屬風鈴、鈸類等。

◎綜合樂器擊樂教學：曲子中混合了皮革類、木質類、金屬類等樂器。

◎小型西洋擊樂合奏教學、擊樂劇場教學、擊樂音樂會影片欣賞教學

◎世界音樂（擊樂篇，如非洲鼓、伊朗鼓等）

授課分組：依能力分班

課程方針：

◎鼓類教學包括鼓棒控制練習、滾奏技巧、裝飾音技巧、音色變化、記憶學習、調音學習及整體音樂性教學。

◎鍵盤樂器教學包括兩支琴槌技巧、音色及曲子練習，四支琴槌技巧、音色及曲子教學。

◎創造力的培養，運用所學習到的技巧及各種變化之音色後，創作作品。

《參考教材》：Portraits in Rhythm Study Guide Anthony J. Cirone Percussion Studio Vol.1-5

Siegfried Fink Duette fur Trommler Richard Hochrainer Funny Mallets

Series Nebojsa Jovan Zivkovic Latin Fantasy John H. Beck

《上課要求》：準時上課，準時下課。

上課不得笑鬧

如有身體不適請於課前提出

《作業要求》：準時繳交報告

《考試要求》：1. 期中考試 30%

2. 期末考試 40%

3. 平常考核 30%

平常模擬考不定期舉行

《討論要求》：請於課間休息時討論，如有技術問題請舉手發問。

《其他要求》：請同學勿遲到早退，上課請共同維持秩序。

事假請事先辦理。

科目名稱：音樂基礎訓練(基礎樂理)

音樂基礎訓練培養音樂家面對專業工作的基本能力，使之在創作及演奏過程中，能將自心所感之藝術作一完整呈現。

Musicianship is the bedrock of all musical ability, and the foundation of any facility in melody, harmony and rhythm.

【課程大綱】

此課程分為 1. 對音感的掌握、2. 對節奏的掌握及、3. 對速度的掌握。

1. 對音感的掌握：a. 記憶音的訓練 b. 旋律創作 c. 旋律視唱 d. 旋律聽寫
e. 音程唱奏聽寫 f. 結合主修樂器 e. 結合肢體
2. 對節奏的掌握：a. 節奏創作 b. 節奏演練 c. 聽而演練 d. 聽而記錄 e. 結合肢體
3. 對速度的掌握：a. 養成使用節拍器幫忙的習慣 b. 結合生活中如走路等來記憶
c. 結合樂理 d. 結合熟悉曲調 e. 結合主修樂曲 e. 結合肢體

In the course of study, the training contain:

- a. Tone training b. Rhythm training c. Tempo control.

《授課分組》 依能力分二組

《基本教材》自製課程 Des Solfeges volume 1a Albert LAVIGNAC

《參考教材》視唱與聽音 嵐野英彥 全音樂譜出版社

音感的探索 王潤婷 大陸書店

相關網站:www.musictheory.net (Interval ear trainer)

《上課要求》掌握對節奏, 旋律, 音程之聽寫及唱奏能力

《其他要求》期望課後小組練習, 若無小組亦可上網作練習

隨身攜帶節拍器

《輔導時間》

《作業要求》每星期依進度給作業

《考試要求》平常考核(Attendance and other requirements): 40% 同學上課時學習態度、出缺席率、與對上課內容之準備。

期中考 (Midterm): 30%

期末考 (Finals): 30%

音樂概論與欣賞

課程大綱：1. 西方音樂史概述：

- a. 上古時期的藝術----兩河流域
- b. 中古世期音樂、葛利果聖歌
- c. 上古時期的藝術：兩河流域
- d. 鐘樓怪人音樂劇（一）（二）
- e. 巴洛克 e. 時期的藝術：史卡拉地、巴哈、韓德爾的介紹
- f. 古典樂派與柏林愛樂的介紹
- g. 浪漫樂派的特色
- h. 現代音樂

2. 世界音樂：

- a. 亞洲音樂：印度、日本、西藏等。
- b. 非洲音樂
- c. 美洲音樂
- d. 拉丁音樂

3. 中國音樂：

- a. 中國夏商周時期的音樂介紹
- b. 唐宋音樂的特色
- c. 京戲與崑曲的認識

4. 臺灣戲曲：

- a. 南北管
- b. 皮影戲、布袋戲與傀儡戲的認識
- c. 歌仔戲

《基本教材》

《參考教材》

《上課要求》準時上課,準時下課

上課不得笑鬧

注意安全，如有身體不適請於課前提出

《作業要求》準時繳交報告

《考試要求》1. 期中考試 30%

2. 期末考試 40%

3. 平常考核 30%

平常模擬考不定期舉行。

《討論要求》請於課間休息時討論，如有技術問題請舉手發問

《其他要求》請同學勿遲到早退，上課請共同維持秩序

事假請事先辦理。重道有禮貌。

應用樂理教學

此課程強調對音樂組成的元素認知，訓練藝術表演者能具備對聲音有敏銳的知覺，明瞭音樂如何透過理性而展現，進而提供各表演藝術的應用。

課程大綱：以三個階段的方式進行授課，如下：

	音樂元素	內 容	應 用
階段一	音程	理解泛音組成的物理現象，計算音程的距離與了解諧和與不協和現象	在不同的音程上進行創作，以連結音程與心靈感受的經驗
	記譜法	學習以正規及非正規的方式紀錄音樂	練習將採譜的技術，以實際的範例進行紀錄
	拍子與節奏	從不同拍子的音樂中去感受強弱的變化，了解不同形式音樂的拍子特色與節奏的變化	從各種節奏的組合發展出自己所表達的課題
階段二	調性與調式	基本調性與各種調式的判斷，了解調性之間的關係與曲調之「中心感」	嘗試將大調、小調亦或各民族不同的調式音階進行曲調之創作
	和絃	配合音程的性質了解各種和絃的組成結構	利用不同屬性的和絃表達不同的情境，再結合調性與節奏呈現自己的想法
	旋律	結合音程、節奏及拍子的經驗了解旋律的鬆緊表達方式	配合各地風格的特點，創作出不同功能的旋律。
階段三	音色	了解部分基本樂器的音色與音域變化	從音樂當中去判別樂器的類別與特色
	基礎和聲	理解傳統和聲之間的連結，嘗試將曲調配置適當的和聲及基礎的鍵盤和聲應用	練習從不同的和聲進行中表達緊張與放鬆之間的關係
	基礎分析	了解音樂中樂句、樂節、樂段等平衡及對比的觀念，從所學的經驗中以感性與理性的角度觀察音樂	培養對各種音樂賞析的能力，以口語及書面的方式表達

《基本教材》王樂倫老師自編

《參考教材》石黑脩三編著。邵義強譯。樂理試題集。全音出版社，1999。

邱垂堂編著。樂理複習測驗，第八版。臺北：樂韻出版社，2004。

張吉雄編著。資優樂理常識。臺北：全音出版社，2001。

蘇若雯編著。征服樂理、挑戰自己。臺北：樂韻出版社，2001。

Green, Douglass M. *Form in Tonal Music: An Introduction to Analysis*. 2nd ed. Texas: Wadsworth, 1979.

Simm, Bryan R. Music of the Twentieth Century: Style and Structure. New York: A Division of Macmillan, Inc. 1986.

《授課方式》每週兩小時的課程，除傳統授課方式外，並以小組的方式進行分組討論，每週會有單元性的作業以及單元性的創作，並在適當的時間對內進行發表及評論。

《考試要求》學期中舉行三次的基礎樂理能力測驗，佔總成績 30%，作業成績佔 30%，創作成績佔 40%。

第三類：肢體類課程

科目名稱：武術

自古以來國術是屬於我國固有優良文化之一，國術為我中華民族中特有的生活方式。在大家的認知中，其在健身、防身、養生、醫療、陶冶心性以及增強民族意識上兼具有顯著的功效，於國際間已較之往昔更受世人重視。基本上，國術發展到今日已經具備了有六大功能性，如下

健身：提昇體育或活動競賽的功能性

防身：保護身體使不受傷害或侵襲

修身：涵養德性，以淑善其身。

醫療【民俗療法】：治療跌打損傷為主，具有文化背景及地方色彩。

國術發展到近代的體育運動中，運動模式多以基本功、套路為主。藉以幫助學生提升運動能力、體適能、寓教於樂、修養身心等。

然而在表演藝術班中，國術的整體課程是按照應用生理、心理、社會、力學等基礎科學來作為所有課程訓練的基礎架構。如此中西方結合，是希望能繼承傳統而追求突破，以做到發揚文化之美。國術課程是隸屬於教育部施行的 95 暫行綱要中屬於健康與體育領域中【體育科】的範疇之一，所以在進行整個國術課程裡的教育過程中教師會做到：

- (一) 了解學生的起點行為
- (二) 準備適宜的學習環境
- (三) 擬定教學計畫及目標
- (四) 評量學習效果等四個活動過程

在教學方法上會掌握下列原則：

- (一) 系統原則：在教材上會有三年一貫系統性的計畫，會訂定目標，按表授課。
- (二) 準備原則：在教學前能讓學生預先知道教學的內容，並先期待與準備。
- (三) 類化原則：教材由易而難，老師示範後，學生了解做練習，產生學習遷移。
- (四) 安全原則：老師會加強學生運動傷害與預防的認知，減少傷害與危險。
- (五) 興趣原則：教學中會重視學習氣氛、娛樂性與挑戰性，提升學習動機。
- (六) 適性原則：教師會依照因材施教的原則，著重學生的個別差異。
- (七) 彈性原則：教材選擇因時因地因人而進行，教學形式會彈性運用。
- (八) 多元原則：教學會兼顧進行認知、技能、情意的培養，兼顧主副學習。
- (九) 效率原則：教材會因難易度與學生程度，進行超量學習以達精熟的效果。
- (十) 實用原則：教材會善用學校與社會資源，兼顧生活化，讓學習的知識、技能與情操之陶冶能夠更為融洽。

基本功訓練

基本功訓練是以中國傳統文化中術科所要求的腰、腿、頂為整體課程的訓練核心。在現代的基本功訓練中，必須以運動科學為理論基礎，至少包含著〈人體解剖學、運動生理學、運動生物力學、運動心理學、運動訓練法〉，並以國術教材教法為輔，才能促使學生有效達到預防運動傷害、發展運動技能，並且增強學生心理特質等三大要點。

從【腰】的運動作用來看，它是人體中段的重要環節，具有聯繫人體上肢與下肢的運動的功能性。所以，法則中常有主宰於腰，以腰為軸、以腰發力等。

【腿】是使人體接觸地面的器官，使我們可以產生作用力讓運動正常運作。在訓練上針對的是在現代生理學所講的下肢，包含幾個部位：髖部、膝部、踝與足部。透過肌耐力、柔軟度和協調性等運動訓練，使人體在運動上能更靈活運作，提升生理素質。

【頂】在現代體育中稱之為倒立。在傳統基本功中，它也是重要的一環。透過倒立的訓練，主要是加強上肢和背部的運動能力，使動作更豐富產生美感和更具有可觀賞性。

課程大綱：

訓練範圍	訓練內容	動作功能性
【腰】	沉塌開胸、涮旋腰、翻轉腰、耗腰、盪腰、甩彈腰、下腰等	訓練與提升人體中段的運動能力，以作為全身性運動的系統連結。
【腿】	正壓腿、側壓腿、側低壓、後壓、正劈腿、搬腿法、仆壓等	訓練與提升下肢的運動能力，以作為運動時速度與敏捷的基礎。
【頂】	牆頂、肘頂、三角頂、小頂、空頂、導手、爬頂、入洞頂等	訓練與提升動作的技巧難度，以作為專業舞臺的能力發揮。

《上課要求》下身穿功夫褲, 上身穿 T 襪, 平底鞋

準時上課, 準時下課

上課不得笑鬧

注意安全，如有身體不適請於課前提出。

《作業要求》準時繳交報告

《考試要求》1. 期中考試 30%

2. 期末考試 40%

3. 平常考核 30%

平常模擬考不定期舉行。

《討論要求》請於課間休息時討論，如有技術問題請舉手發問。

《其他要求》請同學勿遲到早退，上課請共同維持秩序。

如有受傷無法上課可選擇請假或辦理見習

事假請事先辦理

重道有禮貌

拳術訓練

拳術訓練是屬於統整性的課程，每一個門派拳種因為文化與地域的不同，所以產生拳種的特色風格與內涵也不同，〈例如：少林拳是長拳類的代表拳種之一，發展到近現代，少林拳的運動特點為拳禪一體，神型一片，硬打快攻，運動路線多呈直線往返。南派拳術是指長江以南地區的拳術，此類拳術多上肢動作，常常一步幾個手法，步法

沉穩，給人一步一個腳印的印象，不論發長勁或短勁都追求膽識與陽剛之美感。

課程大綱：長拳類中查、華、紅、炮，北派中八極、劈掛、花拳、螳螂、孫臧拳、翻子拳等拳系的介紹與南派中洪拳、詠春拳、太祖拳、虎鶴雙形拳等拳系的介紹與練習。

基本功：

訓練項目	訓練內容	動作功能性
外型	手型、步型、腿法、身法	養成動作的應有規範與基礎
專項基本功	柔功、硬功、臂功、走樁功、頭功	養成專項的運動能力與技巧
專項訓練法	擰棒子、捲棒子、抖帶、擲沙包	養成專項運動的訓練方法
拳套	傳統南北拳、新武術	培養起對動作的風格表現
組合動作	全身性的動作連結貫串	培養動作情緒與張力的發揮
表演欣賞	觀賞國內外優秀武術風格的表演	培養起對專項的認知與分析

傳統北拳：

上課內容【學術兼備】	教學目標
北拳的演變	能對國術中北拳歷史有所認知
北拳的介紹	能了解北拳中的特色內涵
動作要點與特性發揮	能掌握北派拳術的特點與方法發揮
傳統與新時代的用法差異	能了解與分析新舊北拳的技巧差異
套路演練	能透過套路來養成自我控制的能力
節奏與風格與綜合分析	能做到表演張力與自我覺察的能力

專長拳術：

北拳類	二路埋伏拳、一路埋伏拳、五路埋伏拳、少林中級拳、十字趟、四路查拳、三路炮拳、太祖長拳、靠拳、大(小)虎燕、大(小)翻車、四路奔打、滿江紅拳、燕青泉、連環拳、黑虎拳、小紅拳、七星螳螂手、羅漢拳、金剛拳、醉打山門、地趟拳等拳套。
南拳類	洪拳：工字伏虎拳、鐵線拳及虎鶴雙形拳等 詠春拳：小念頭、尋橋、標指、繃手以及太祖拳等
內家拳	內家拳的介紹

劍道：

劍道	<p>入門 ~ 如何正確的穿著劍道服裝及認識劍道裝備名稱和功能 劍道是以禮開始以禮結束學習劍道首重禮儀之養成， 將教授正確相關劍道禮法。</p> <p>基礎 ~ 教導學員正確之劍道基本動作，姿勢及何謂有效打擊 實際體驗 ~</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 如何正確的穿戴劍道防具減少練習時產生的傷害。 2. 穿戴劍道防具實際體驗劍道練習真實感。 <p>影視教學 ~ 觀賞日本各大劍道比賽實況 DVD 更進一步認識 劍道。</p>
----	--

《上課要求》下身著功夫褲, 上身著 T 襪, 平底鞋

準時上課, 準時下課

上課不得笑鬧

注意安全, 如有身體不適請於課前提出。

《作業要求》請每次做心得筆記, 不得抄襲。

《考試要求》1. 期中考試 30%

2. 期末考試 40%

3. 平常考核 30%

平常模擬考不定期舉行

《討論要求》請於課間休息時討論, 如有技術問題請舉手發問。

《其他要求》請同學勿遲到早退, 上課請共同維持秩序。

如有受傷無法上課可選擇請假或辦理見習

事假請事先辦理

重道有禮貌

兵器

器械是人類手的延伸, 在傳統國術中泛指其長度超過學習者的小手臂, 而短於學習者站立時眉毛之高度的器械。如刀、劍、拐子、鞭桿等。每一種兵器由於時代的演進與文化的革新, 在形貌上會有些許改變。所以, 專項兵器的特性、使用時的原理原則, 會隨著當時需求略為調整, 經由課程的訓練使學習者具備有操作短器械的基本能力。

短器械課程大綱：

上課內容【學術兼備】	教學目標
短兵器的演變	能對國術兵器歷史有所認知
各種短兵器介紹	能了解各種兵器的特色內涵
動作要點與特性發揮	能掌握使用兵器原則與方法
傳統與新時代的用法差異	能掌握與分析兵器用法與技巧
套路演練	能透過套路來養成自我控制的能力
節奏與風格與綜合分析	能做到表演張力與自我覺察的能力

長器械課程大綱：

上課內容【學術兼備】	教學目標
長兵器的演變	能對國術兵器歷史有所認知
各種長兵器介紹	能了解各種兵器的特色內涵
動作要點與特性發揮	能掌握使用兵器原則與方法
傳統與新時代的用法差異	能掌握與分析兵器用法與技巧
套路演練	能透過套路來養成自我控制的能力
節奏與風格與綜合分析	能做到表演張力與自我覺察的能力

課程大綱：

棍術	行者棍、盤龍棍、五虎群羊棍、少林棍、六和棍、少林瘋魔棍等
刀術	七星單刀、八卦單刀、五虎斷門刀、少林劈刀、六合刀、匕首等
劍術	三才劍、昆吾劍、散花劍、八仙劍、青萍劍、太極劍、子午乾坤劍
槍術	少林槍、楊家槍、梨花槍、六合槍、馬家槍、石家槍、峨嵋槍等
奇門兵器	虎叉、青龍大刀、護身鉞、三節棍、月牙鏟、雙手帶、雙刀劍鉤等

《上課要求》必需出席上課，未出席上課者，按學校規定處理

不遲到早退，遇特殊事故者，按規定請假

維持課堂秩序，建立愉快氣氛人人有責

每堂上課前請自行準備上課器械

《作業要求》請每次做心得筆記，不得抄襲

《考試要求》1. 期中考試 30%

2. 期末考試 40%

3. 平常考核 30%

平常模擬考不定期舉行

《討論要求》請於課間休息時討論，如有技術問題請舉手發問

《其他要求》請同學勿遲到早退，上課請共同維持秩序

如有受傷無法上課可選擇請假或辦理見習

事假請事先辦理

重道有禮貌

科目名稱：體操訓練

體操除了外在可見的肌肉強健協調外，體操對成長及統合能力也有很重要的幫助，我們可以從人體的基礎功能系統發展方面來了解。

體操的動作也可以協助人體的觸覺系統，前庭系統，與本體系統的發展，達到穩定情緒，調理生活作息，增進衝動控制的專注力等功效。用體操運動訓練的方式，可說是最簡單，最自然的治療方法，畢竟人體是靠自己的活動成長，而不是靠藥物補充治療成長，用自然的方法才是最適合我們的生活方式。

課程大綱：

訓練項目	訓練內容
向前系列	前滾翻、魚躍、頭手翻、前軟翻、前手翻、團身前空翻、連續動作等練習
向後系列	後滾翻、後軟翻、後手翻、團身後空翻、連續動作等練習
平面系列	三角倒立、水平平衡、連續動作等練習
側翻系列	側翻、側空翻、連續動作等練習
綜合組動作	熱身操、連續動作等練習

<上課要求> 請穿著運動服裝

準時上下課

上課不得笑鬧

注意安全，如有身體不適請於課前提出

<作業要求> 找尋有關體操項目相關資料

<考試要求> 1. 期中考試 30%

2. 期末考試 30%

3. 平常成績 40%

<討論要求> 請於課後休息時間討論，如有技術問題請隨時發問

<其他要求> 請同學物遲到早退，上課請共同維持秩序

如有受傷無法上課可選擇請假或辦理見習

事假請事先辦理

尊師重道有禮

科目名稱：西洋舞蹈

以現代舞、芭蕾舞、即興創作為主要教學方向

年級	內容	說明
高一	現代舞入門、身體線條掌握、流動	
高二	芭蕾舞入門、現代舞進階、即興創作、流動	
高三	即興創作、流動	以升學考量為主

附錄二：合作契約

臺北市私立景文高級中學與財團法人優人文化藝術基金會永安藝文館 辦理「優人表演藝術班」契約書

臺北市私立景文高級中學（以下簡稱甲方）與財團法人優人文化藝術基金會永安藝文館（以下簡稱乙方）自 96 學年起合作辦理「優人表演藝術班」（以下簡稱本班），特簽訂本契約。

甲方及乙方同意訂定契約條款如下：

- 一、壹、契約期間：民國 102 年 8 月 1 日至 105 年 7 月 31 日止。尚未畢業學生得繼續完成學業至畢業。
- 貳、設班
 - 一、確定班級名稱為「優人表演藝術班」。
 - 二、甲乙兩方共同編撰本班實施計畫，並由甲方陳報教育局核備並副知文化局後實施。
- 二、參、課程
 - 一、甲方負責普通高中之基礎學科課程（以下簡稱學科），乙方負責設計之優人專業基礎術科課程（以下簡稱術科）。
 - 二、本班課程綱要科目及學分數，經甲乙兩方討論確定後附於計畫中，依照實施，修正時亦同。
- 三、肆、場地
 - 一、學科場地於甲方教室並得運用校園各項設施設備。
 - 二、術科場地於乙方表演 36 房並運用其設施教學，水電及設施維護由乙方負擔。
- 四、伍、師資
 - 一、學科由甲方選派教師執行，術科由乙方推薦適任之專業教師，並由甲方發聘任用之。
 - 二、甲方教師之任課、排代及調課等由甲方負責，乙方教師之任課、排代及調課等由乙方負責，但應接受甲方學校系統之督導，不得影響甲方學生之權益。

七

陸、評量

- 一、本班學生應依甲方行事曆參加定期考試。
1. 二、術科教師應於學期中依原訂進度上課，並能督促本班學生學習，提供適當評量。
- 三、術科教師應配合甲方要求，依甲方行事曆繳交各次段考、學期、補考、重補修等成績評量表(學校制式表格)。

柒、招生

甲乙兩方共具招生之責皆應為本班之招生戮力宣傳。

捌、入學方式

- 一、填寫報名表繳交或郵寄、傳真至乙方。
- 二、由乙方安排術科面試，通過者，發給「術科面試通過證明」。
- 三、以申請入學、學校自招、登記分發等方式到景文高中報到，並繳交「術科面試通過證明」，以作為入班之依據。

玖、畢業

本班學生之學科與術科均符合畢業條件，即可取得景文高中畢業證書，並同時擁有優人神鼓表演藝術學習能力結業證書。

拾、經費

- 一、本班學生於入學時辦理註冊繳費，其學雜與代辦費與普通班學生相同。
學雜費及電費(冷氣費)由甲方收費，收入供甲方使用；
樂器維護費及術科鐘點費由乙方收費，樂器維護費留供乙方使用。
- 二、本班術科教師鐘點費由甲方依每節 400 元計算，每年核發九個月，教師鐘點費高於 400 元之差額，由乙方與本班家長商議需繳費用，乙方於每學期初將術科鐘點費差額匯至甲方，再由甲方統一發放每月薪資鐘點費。
- 三、乙方負責設備維修與添購、場地維護、水電開支、術科段考外聘教師評審費及一位術科教學主任高于涵薪資；甲方負責學科及術科鐘點費 400 元/節、學科導師及 3 位術科導師(劉若瑀老師月薪 5 萬元、鈕麗莎老師、

蕭清旭老師各月薪 3 萬元)薪資，年支 13 個月(含一個月年終獎金)，以約聘人員任用，並辦理健保、勞保及勞退金；術科導師聘任採一年一聘，薪資及授課(術科)鐘點費依學經歷採計(以當學年度聘約決定)。

四、付款時間及方式：

甲乙雙方於每月最後一日確認授課時數無誤後，雙方簽認，乙方應於每月五號前提出上個月之數量憑證資料，以利核算，無誤後，甲方即辦理付款相關作業，於每月十日用轉帳方式進行。

拾壹、契約期限屆滿時，雙方如有意續約，應於契約期限屆滿前一年，進行協議後，得辦理續約。

拾貳、其他未盡事宜，應經甲乙雙方協商同意後修訂或補充之，並以書面為憑，視為契約之一部分。

拾參、本契約經臺北市私立景文高級中學董事會核定及教育局核備後生效，正本三份，分由甲乙兩方、財團法人臺北市私立景文高級中學董事會各執乙份，副本甲方三份，乙方二份，分別存轉有關單位。

立契約人

甲 方：臺北市私立景文高級中學

代 表 人：校長

地 址：臺北市文山區保儀路 127 號

乙 方：財團法人優人文化藝術基金會永安藝文館

代 表 人：館長

地 址：臺北市文山區木新路二段 156 之 1 號

中 華 民 國 一 百 零 二 年 三 月 二 十 日