

Playfight 玩鬥-從身體遊戲練習面對衝突與關係互動

115 學年度藝術生活學科中心全國教師研習實施計畫

壹、依據

依據教育部國民及學前教育署 115 年 08 月 11 日臺教國署高字第 1155401677A 號修訂「教育部國民及學前教育署高級中等學校課程推動工作圈及學科群科中心設置與運作要點」辦理。

貳、目的

1. 透過身體遊戲與互動，增加對自身壓力、衝突與關係張力反應的覺察。
2. 練習辨識並表達自己的界線、拒絕、意願與選擇。
3. 體驗如何在競爭與意見不同之中，同時保有自己的力量並持續與他人互動。
4. 認識 Playfight 如何運用「遊戲」創造一個可以安全探索衝突與人際互動的空間。
5. 提供藝術生活教師不同於純語言討論的身體經驗，作為未來思考教學、團體互動與關係議題的素材。

參、辦理單位

- 一. 指導單位：教育部
- 二. 主辦單位：教育部普通高級中學課程藝術生活學科中心（國立臺灣師範大學附屬高級中學）
- 三. 協辦單位：臺北市立大直高級中學

肆、參加對象與人數

依序錄取：全國高中職藝術生活科教師、全國高中職藝術生活科教師、全國國中表演藝術科教師、全國高中職藝能科教師、全國高中職教師，共計 25 人。

伍、辦理日期地點

- 一. 時間：2026 年 10 月 06 日(二) 09:00-12:00
- 二. 地點：臺北市大直高中迎曦館地下室 韻律教室（臺北市中山區北安路 420 號）
- 三. 請至全國教師在職進修網 <http://www3.inservice.edu.tw/> 依課程代碼：5719707 搜尋。

陸、課程規劃

當人與人之間出現意見不同、拒絕、競爭或關係張力時，我們常常還沒來得及思考，身體就已經先做出反應：僵住、退開、逞強、討好，或試著趕快讓衝突

消失。Playfight 玩鬥是一種透過遊戲與安全的身體互動，探索自己如何面對力量、界線、競爭與衝突的體驗方式。課程將透過循序漸進的遊戲、身體互動與雙人對抗，讓參與者在安全且可隨時喊停的環境中，實際感受自己在張力出現時的身體反應，並練習表達拒絕、做出選擇、感受界線，以及與他人協調力量。過程中也會安排觀察、分享與討論，協助參與者把遊戲中的發現連結回日常的人際互動與教學現場。

講師介紹：

方玠瑜老師

臺灣表演藝術工作者、導演、舞台打鬥教師與 Playfight 引導師，現任魔梯形體劇場執行總監。長期投入身體表演、舞台打鬥與肢體互動教學，近年持續於歐洲接受 Playfight 專業訓練，並將 Playfight 帶回臺灣發展與實踐。現透過工作坊與研究，探索身體對抗如何成為練習界線、力量、衝突與關係互動的媒介。

柒、課程表

2026 年 10 月 06 日(二)			
時間	課程內容	主持人/主講人	地點
08:50-09:00	簽到/開場		
09:00-12:00	從身體遊戲練習面對衝突與關係互動	方玠瑜	大直高中

捌、課程注意事項

- 一. 午餐請由參與學員自理。
- 二. 請著輕便服飾，並攜帶環保水杯，以配合執行「政府機關及學校餐廳禁用免洗餐具」及「政府機關、學校紙杯減量方案」，並共同響應環保。
- 三. 報名者請務必準時參加，如當天無法出席或晚到者，請提前告知主辦單位。
- 四. 請各校惠予參與教師公(差)假。
- 五. 聯絡窗口：藝術生活學科中心 游小姐 02-27075215#173
信箱：hsnuartcenter@gs.hs.ntnu.edu.tw