

# 《生活“即興劇”遇見“音樂律動”》

1. 帶一張照片。
2. 找一位夥伴。
3. 分享你的照片。
4. 看的人，直覺說出自己看見的...。
5. 最後，照片主人說說故事。



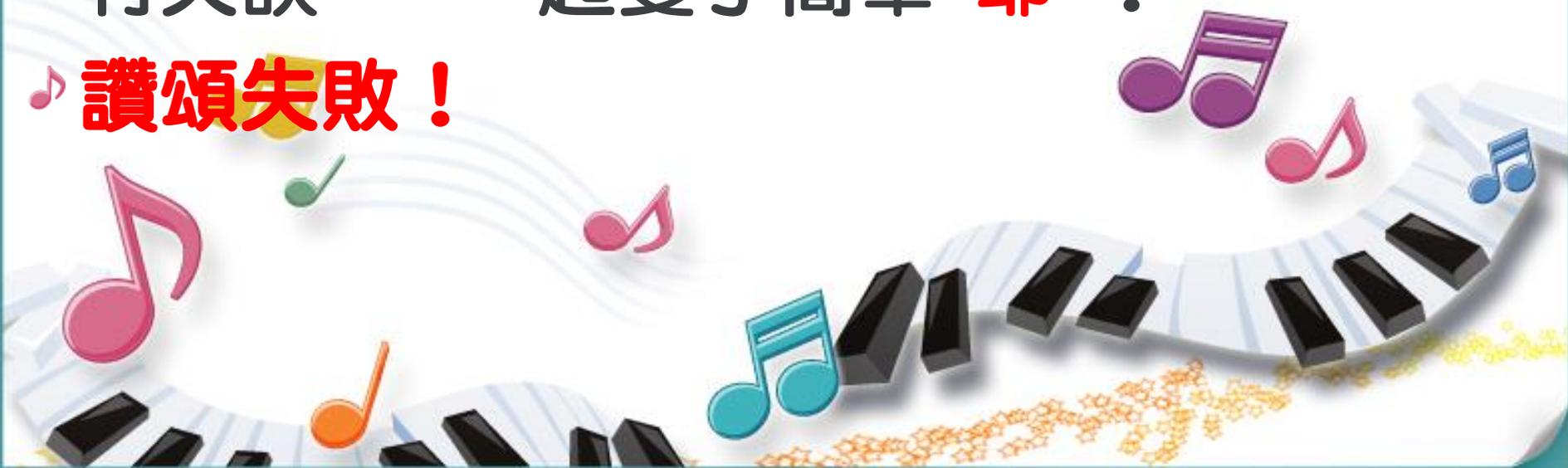
# 跟著音樂淨空椅子

- ♪ 聆聽背景音樂將椅子淨空。
- ♪ 覺察自己跟音樂的關係。  
(Moby – Porcelain)



# 我在現場

- ♪ 兩人一組。
- ♪ 方向：上下左右。
- ♪ 有鏡像 → 一起指前方喊“嘿”！
- ♪ 有失誤 → 一起雙手高舉“耶”！
- ♪ 讚頌失敗！



# 正反拍

- ♪ 正拍的人、橫向拍手、喊1；  
反拍的人、直向拍手、喊2。
- ♪ 重複練習、越來越快，  
中間可隨時喊“準備交換”。
- ♪ **讚頌失敗！**



# 動態數八拍

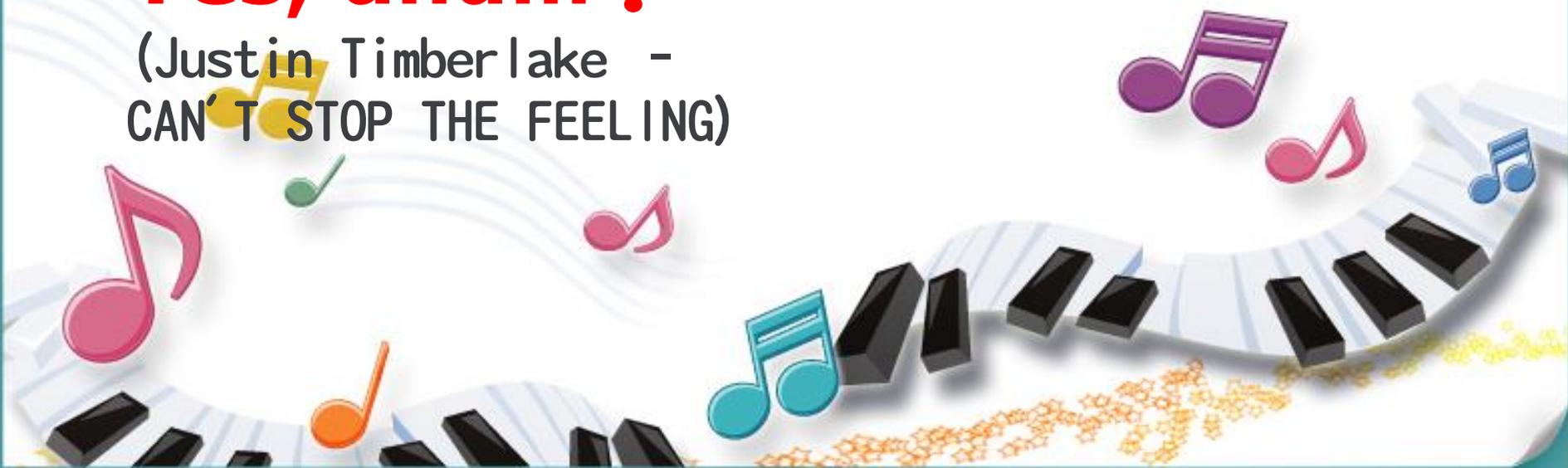
- ♪ 拍腿 → 拍手 → 手背 → 手掌 →  
手背 → 手掌 → 拍手 → 大腿。
- ♪ 重複練習、越來越快。
- ♪ **讚頌失敗！**



# 一蹴可幾

♪ 兩人一組，  
輪流當弓箭(指定身體任何部位)&  
箭靶(左/右手手掌)。

♪ **Yes, and... !**  
(Justin Timberlake -  
CAN'T STOP THE FEELING)



# 尋找知音

- 抽分組卡 (Climer Cards) → 抽完收口袋。
- 在無嘴、手握拳的情況下，  
找出同類型的夥伴，5-6人成一組。

Q. 找知音的方法？

**Me too, me too!**

- Q. 我們的其他知音是？  
兩分鐘，用非語言方式，  
找出三個外表看不見的共通點。



# 找瓶蓋

- ♪ 小組藏好瓶蓋，在背景音樂中，共同創作與呈現。
- ♪ 其他觀眾找瓶蓋。

♪ **Yes, and ...**  
(Mission Impossible Theme)





**It's show time!**





# 禮物時刻

送自己一句話：  
(每人寫一張小卡→全部收回→  
每人隨機抽小卡並分享→  
小卡編輯者現身)

Q & A



# 跟著音樂椅子歸位

- ♪ 聆聽背景音樂將椅子歸位。
- ♪ 覺察自己跟音樂的關係。  
(Moby – Porcelain)

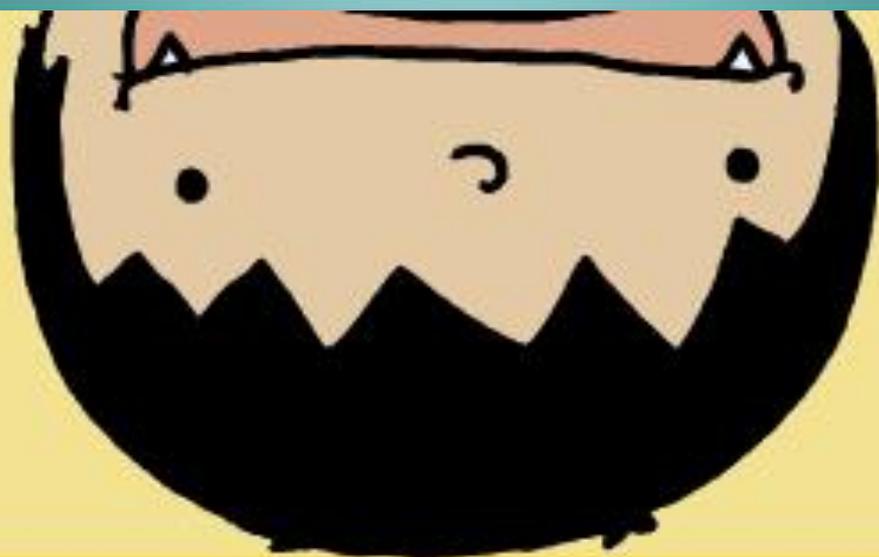




高依璇/Vicky/  
虎牙小姐

0912-059-653

endry761029@  
gmail.com



- 〈微光計畫〉樂隊分享者：  
音樂故事分享會&身體聲音探索工作坊
  - 體驗教育活動引導員
  - 吉他/爵士鼓/木箱鼓/音樂律動教學
  - Playback 劇場演員
- 