

國立中興大學通識微型課程教學大綱

NCHU Mini General Education Course Syllabus

課程名稱 (Course Name)	(中) 療癒探戈 (Eng.) Healing tango				
課程編號 (Course No.)		課程時數 (Hours)	6	學期 (Semester)	115-1
規劃教師 (Teacher)	張維倫	系所/單位 (Dept.)	兩兩探戈Tango.two	職稱 (Position)	創辦人暨藝術總監
課程目標 (Course Objectives)	身心放鬆：以經典步伐與呼吸結合，幫助學生釋放壓力、恢復專注，提升情緒平衡感。 自我覺察：引導學生在肢體舞動中專注當下，提升對情緒與身體的敏銳度，以及提升身體覺知。 人際連結：透過連結與互動，培養安全感與信任，促進正向人際連結，培養信任感與傾聽能力。 文化體驗：認識探戈作為療癒與交流的文化意涵，拓展生活美學與身心整合的視野。整體目標是讓學生在溫暖、輕鬆的氛圍中獲得療癒經驗，並將其轉化為日常生活的能量來源。				
教學進度 (Course Content and Schedule)	第 1 小時. 探戈與療癒概念：阿根廷探戈的文化背景、擁抱(abrazo)與連結的意義。正確站姿，讓給予舞伴的連結訊號清楚。呼吸練習、放鬆身體、穩定重心。身體對話：以慢速行走(caminada)與前、側、後三個的相對面向的移動，探索身體覺察，感受支持與被支持的力量。 第 2 小時. 安全空間練習：以基本八步(salida)建立非語言的信任交流，體驗軸心與平衡。並以此作為探戈的句法，為以後即興變化做準備。共舞中的傾聽：以走路與擰轉(pivot)組成的 8 字步(ocho)，感受與舞伴協調的流動。 第 3 小時. 流動與停頓：在音樂中停下(parada)與前行，學習從安靜中獲得穩定。藉由暫停女士的身體，男士可以創造出許多腳步，以三明治(sandwich)為例。 第 4 小時. 跟隨與引導：以切斷 8 字步(ocho cortado)進行「追隨與引導」的雙人練習，從反彈步(rebote)開始，探討重心轉移的過程可變性，培養專注傾聽與回應的敏感度。 第 5 小時. 音樂與情緒 I：探索探戈節奏(single time, double time, syncopacion)，將音樂中的情緒以相對應的節奏與情感連結 第 6 小時. 內在力量：以旋轉(giro)感受圓形與旋轉、相互推動的能量，培養穩定與流動的平衡感。自由即興：介紹阿根廷探戈即興、串連舞步的技巧，在音樂中自然流動，不追求技巧，而是享受舞動與陪伴。				
教學方法 (Teaching Methods)	「療癒探戈」是一門以身心舒緩與心理支持為核心的課程，透過阿根廷探戈中柔和的步伐、連結與傾聽練習，帶領學生進入安定、專注與覺察的狀態。課程不著重於技巧展現，而是營造一個安全、包容的氛圍，讓學員能以最自然的方式，探索自我與他人的連結、感受身體的流動與情緒的釋放。藉由雙人互動與非語言交				

	流，學生將學會放鬆緊繃、釋放壓力，並在舞蹈的陪伴中找到與自我對話、與他人的深層連結，培養專注力與身心協調。本課程適合想更認識自我的學生參與（不限於有否舞蹈經驗），期望讓學員在課程中，獲得舒緩壓力、增進人際互動與情緒調節的正向效益。	
評量方法 (Assessment Methods)	評量方式：出席30%，隨堂測驗40%，作業30%	
課程與核心能力關聯配比(%) Relevance of Course Objectives and Core Learning Outcomes(%)	核心能力 (Competency Indicators)	配比(%) Ratio(%)
	1. 人文素養(Humanities Literacy)	20%
	2. 科學素養(Scientific Literacy)	
	3. 溝通能力(Communication Skills)	50%
	4. 創新能力(Innovative Ability)	20%
	5. 國際視野(International Perspective)	10%
	6. 社會關懷(Social Concern)	
聯合國全球永續發展目標 (Sustainable Development Goals, SDGs)	☐ 1.消除貧窮(SDG 1 / No Poverty) ☐ 2.消除飢餓(SDG 2 / Zero Hunger) ☒ 3.健康與福祉(SDG 3 / Good Health and Well- Being) ☐ 4.教育品質(SDG 4 / Quality Education) ☒ 5.性別平等(SDG 5 / Gender Equality) ☐ 6.淨水與衛生(SDG 6 / Clean Water and Sanitation) ☐ 7.可負擔能源(SDG 7 / Affordable and Clean Energy) ☐ 8.就業與經濟成長(SDG 8 / Decent Work and Economic Growth) ☐ 9.工業、創新基礎建設(SDG 9 / Industry, Innovation and Infrastructure) ☐ 10.減少不平等(SDG 10 / Reduced Inequalities) ☐ 11.永續城市(SDG 11 / Sustainable Cities and Communities) ☐ 12.責任消費與生產(SDG 12 / Responsible Consumption) ☐ 13.氣候行動(SDG 13 / Climate Action) ☐ 14.海洋生態(SDG 14 / Life Below Water) ☐ 15.陸地生態(SDG 15 / Life On Land) ☒ 16.和平與正義制度(SDG 16 / Peace and Justice) ☐ 17.全球夥伴(SDG 17 / Partnerships for the Goals)	