

中國文化大學 115 年度 舞蹈學系移地學習執行成果報告書

計畫類別：中程校務計畫

子計畫名稱：A5-1 提升學生國際視野，強化國際移動力
D1-6 培育經濟或文化不利學生展翅國際圓夢

主題：舞蹈學系韓國慶熙大學移地學習
多元課程探索與文化體驗

主辦單位：中國文化大學舞蹈學系

活動日期：2026/06/21-27

活動地點：韓國首爾慶熙大學

參與人數：本校教師_3_人；學生_24__人

指導外師姓名：Kim Young-mi

承辦者	系主任	院長
	林郁晶	 代

中國文化大學 115 年度舞蹈學系

移地學習成果報告書

壹、計畫主題類別及計畫名稱

【韓國慶熙大學多元課程探索與文化體驗】

貳、執行方法與步驟

參加人數：舞蹈學系學生 24 人、教師 3 人

【慶熙大學 경희대학교 Kyunghee University】

慶熙大學是於 1949 年設立的韓國私立綜合大學，位於首爾東大門區，並運營著國際校區和光陵校區。首爾校區擁有古老的建築與自然景觀交織的美麗景致，特別是本館建築以希臘神殿風格的柱子而聞名。慶熙大學在文學、社會科學、自然科學、醫學、藝術等多個領域進行學術研究，尤其在國際學、韓醫學、表演藝術領域表現突出。此外，學校還與聯合國合作，運營促進和平與人類福祉的各項計劃。慶熙大學為外國學生提供多樣的支援計劃，包括獎學金和韓語教育等。本次與韓國慶熙大學舞蹈系的姐妹校交流計畫，由雙方協調規劃課程與活動內容，並獲得兩校行政單位的全力支持與推動。執行方式採短期移地學習模式，學生實際參與慶熙大學舞蹈系的專業課程，與當地師生交流切磋，深化專業訓練與文化理解。

【慶熙大學舞蹈學系】

自 1972 年開設碩士課程以來，透過融合傳統與現代的舞蹈教育，培養具有藝術家及研究者素養的人才。位於首爾校區的舞蹈學系同時提供學士與碩士研究所課程，並涵蓋韓國舞蹈、現代舞、芭蕾舞、舞蹈理論等多樣的專業領域。學士課程旨在培養具藝術感性與創造力的舞者及編舞家，課程以韓國舞蹈、現代舞、芭蕾舞及舞蹈理論為主，設計上平衡了理論與實踐。碩士課程則以提供全面性的教育為目標，深入研究如藝術社會學、舞蹈哲學、編舞法等課題。博士課程則專注於舞蹈學的學術特性，並藉由與其他學科領域的聯繫，將舞蹈藝術作為綜合性藝術進行學術建構。

計畫內容包括：

1. 課程學習：參與慶熙大學開設的現代舞、韓國傳統舞、編舞法、韓國創作舞等課程，體驗不同的教學方式與風格。
2. 觀賞演出：欣賞韓國國立舞團作品<Mask Off>及慶熙大學舞蹈系三年級創作展，提升藝術鑑賞力與視野。
3. 文化參訪：參觀韓國具代表性的文化地標昌德宮及國立中央博物館，認識當地歷史文化脈絡。

整體活動流程規劃緊湊而豐富，讓學生在短時間內充分體驗異地學習的多重收穫，並強化與姐妹校的學術合作與交流關係。

■ 詳細行程表 (皆為韓國時間) *時間上根據情況可能會有些微調整

DAY 1 6/21(日)	DAY 2 6/22(一)	DAY 3 6/23(二)	DAY 4 6/24(三)
7:55~11:30 搭機 抵達韓國	自由 時間	10:00~10:45 前往慶熙大(專車)	8:50~9:30 前往慶熙大(專車)
12:30~14:30 前往劇場>車上吃午餐>等待看 演出(行李放車上)		11:00~12:00 【校園參訪 慶熙大】 慶熙大學首爾校區參觀	10:00~12:00 【校園參訪 慶熙大】 編舞法(Kim Young-mi)
15:00~16:00 【演出觀賞】 韓國國立舞團<Mask Off>		12:00~14:00 中午休息(各自用餐)	12:00~14:00 中午休息(各自用餐)
16:20~16:30 回宿舍(專車)		14:00~16:00 【校園參訪 慶熙大】 現代舞(Hong Kyung-hwa)	14:00~16:00 【校園參訪 慶熙大】 韓國傳統(Ahn Gui-ho)
17:00~18:30 團體用餐		16:30~17:10 回宿舍(專車)	16:30~17:10 回宿舍(專車)
DAY 5 6/25(四)	DAY 6 6/26(五)		DAY 7 6/27(六)
8:50~9:30 前往慶熙大(專車)	9:00~9:30 前往昌德宮(專車)		自由時間
10:00~12:00 【校園參訪 慶熙大】 韓國創作(Kwon Mi-Jeong)	9:30~11:30 【文化景點參觀】 昌德宮		
12:00~14:00 中午休息(各自用餐)	11:30~13:30 中午各自用餐		
14:00~16:00 【校園參訪 慶熙大】 現代舞(Park Young-dae)	13:30~14:10 前往國立中央博物館(專車)		15:50~17:00 前往機場(專車)
16:30~17:10 回宿舍(專車)	14:10~16:30 【文化景點參觀】 國立中央博物館		20:05~21:50 搭機 返回台灣

【舞蹈課程內容】

- 現代舞(震頓技巧)、當代舞
- 編舞法
- 韓國傳統舞 - 以呼吸帶動律動，在「靜中動、動中靜」間展現韓國民族深層情感的藝術。
- 韓國創作舞 - 以傳統身體語彙為底，將動作、節奏或意象轉化成當代的表現方式。

■ 課程：創作法 김영미 Kim Young Mi

◎師資介紹

慶熙大學舞蹈學系教授、김영미댄스프로젝트 (Kim Youngmi Dance Project) 代表、韓國現代舞蹈協會副理事長

◎課程內容

透過即興舞蹈，探索如何以創作元素為基礎，發展動作的方式與過程。學生將藉由實作體驗，培養創意發想與身體表現力。

■ 課程：現代舞 홍경화 Hong Kyung-hwa

◎師資介紹

慶熙大學舞蹈學博士（現）慶熙大學舞蹈學科現代舞講師、韓國藝術綜合學校、江原大學兼任講師、洪慶和現代舞團代表、前美國密西根大學訪問教授

◎課程內容

本課程以霍頓技巧為基礎，旨在提升身體柔軟度、平衡感與核心控制能力，並透過體驗動作之間有效率的連結方式，理解現代舞的動作原理。

■ 課程：現代舞 박영대 Park Young-dae

◎師資介紹

以首爾為據點活動的編舞家及舞者、APX 創辦人及編舞家，畢業於慶熙大學及同校碩士，現就讀慶熙大學表演藝術學科博士 2026 荷蘭 Rotterdam International Duet Choreography Competition (RIDCC) 入選編舞家 2026 中國 Shanghai International Dance Theater Training Instructor 2025 中國 Shanghai International Dance Theater Performance Works and Master Workshop 2025 韓國現代舞協會「年度

舞者獎」2018 韓國國際現代舞比賽 Senior 組第一名

◎課程內容

將聚焦於擴張每個人身體所具有的感覺與反應。透過呼吸、重量、速度與方向的變化，探索身體如何產生反應，並嘗試跳脫慣有的動作習慣，建立更具彈性且感官敏銳的身體狀態。課程特別著重於在瞬間變化與不可預測的流動之中，拓展新的動作可能性，並使身體所具有的能量與感覺能夠更加自由地展現。

■ 課程：韓國舞蹈(傳統) 안귀호 Ahn Gui Ho

◎師資介紹

舞團「춤이음」副代表暨首席編舞、IUM DANCE PROJECT 藝術總監、慶熙大學全球未來教育院舞蹈學主任教授、平安南道無形文化遺產〈金白峰扇子舞〉技藝傳承者

◎課程內容

《김백봉 화관무 金白峰花冠舞》此作品為舞蹈家金白峰於 1947 年編創之代表作之一，被社團法人大韓舞蹈協會指定為第 17 號名作舞。作品以韓國傳統婚禮的華麗與如同慶典般的氛圍為靈感，透過甩動與環繞長袖等動作進行造型展現，展現出韓國特有的優雅與宏偉。1988 年首爾奧運開幕式中，曾有兩千多位舞者共同演出此舞，引起極大感動。

■ 課程：韓國舞蹈(創作) 권미정 Kwon Mi-Jeong

◎師資介紹

舞蹈團「춤이음」排練助理、慶熙大學舞蹈學部講師、高陽藝術高中講師

◎課程內容

本課程以韓國舞的呼吸與動作為核心，體驗能夠展現自由表現力的韓國當代舞。課程將以技巧與表現為重點，學習現代化韓國舞的動作語彙。

■ 楊依潔(行政企劃/帶隊/翻譯)

◎介紹

臺灣中國文化大學舞蹈學系畢業、韓國慶熙大學舞蹈學院現代舞主修碩士、「飄流所 Flowhere Studio」臺韓舞蹈交流平臺負責人、「舞遊韓國」國際舞蹈工作坊臺灣地區負責人

◎執行內容

在本次移地教學中，將帶領文化大學的師生一同走入慶熙大學，親身體驗韓國在地校園氛圍與專業舞蹈課程，同時與韓國舞蹈系的師生進行互動交流。另外也安排了欣賞韓國當地舞蹈演出，以及走訪具代表性的文化景點，實地感受韓國的歷史與文化。全程將提供中韓語言翻譯與溝通協助，確保交流順利進行。

■ 參訪機構與行程介紹

【演出觀賞 | 韓國國立舞蹈團《Mask Off 탈바꿈》】

「當面具被摘下的瞬間，便是重生之時」。長期思考「什麼是韓國式舞

蹈」의 이재화, 以「탈춤 (韓國傳統假面舞)」為素材, 展現「屬於這個時代、最具韓國性的身體語言」。傳統不再停留於過去的形式, 而是在變化與進化之中被拆解、重新擴張, 最終完成「탈바꿈」。這部作品在傳統與當代、熟悉與陌生的嘗試之間交會, 以幽默卻銳利的方式, 呈現韓國舞蹈的另一種可能。各式各樣的假面舞中所隱藏的個人情感層層堆疊, 逐漸形成群體; 人們共同支撐、共同承受, 最終擴展成同一個呼吸。신승렬所打造的舞台, 既像是一個巨大的面具, 也是能量的源頭; 再加上박다울充滿震撼力的伽倻琴, 以及五人現場樂隊演奏, 為作品注入爆發性的能量。將會是一場痛快又充滿張力的演出, 最炙熱、最自由的舞台。「韓國國立舞團 국립무용단 National Dance Company of Korea」創立於 1962 年, 作為國立劇場的常駐團隊, 以「以傳統為基礎的創作」為核心理念, 持續展開多元的藝術創作活動。不僅承襲了韓國傳統舞與民俗舞的精髓, 更以此為基礎展開符合當代觀眾審美的現代創作。由超過 50 位頂尖舞者所組成, 主要代表作包括傳統舞蹈集錦《Korea Fantasy》、經典劇場舞作《舞・春香》, 以及風格鮮明的韓國舞《墨香》等, 以多樣的美學觀點詮釋韓國創作舞蹈藝術, 成為該領域的領航者。

【文化景點 | 昌德宮 창덕궁 Changdeokgung Palace】

韓國首爾市的一座朝鮮王朝時期宮殿, 建於 1405 年, 由朝鮮太宗李芳遠下令建造, 作為景福宮的離宮。由於其自然景觀與宮殿建築和諧融合, 是

朝鮮五大宮殿中保存最完整、最具韓國傳統宮廷園林特色的宮殿，更於 1997 年被聯合國教科文組織列為世界文化遺產。昌德宮在壬辰倭亂期間曾被付之一炬，此後由光海君主導重建，並在景福宮荒廢的 270 多年間，長期替代正宮作為朝鮮國王理政與居住的中心。宮內分為公共辦公區的敦化門、仁政殿，以及國王與王妃生活私密區的熙政堂、大造殿。其中最著名的「後苑」(Secret Garden) 順應山勢地形自然建造，擁有美麗的樓閣與蓮池，是昔日王室休憩與舉行宴會的御花園。

【文化景點 | 國立中央博物館 국립중앙박물관 National Museum of Korea】

位於首爾龍山區，成立於 1945 年，是韓國代表性的國家級博物館，也是亞洲規模最大的博物館之一，致力於收藏、保存及展示韓國從舊石器時代至今的珍貴歷史與文化遺產。博物館主建築展現了韓國傳統「背山臨水」的建築美學，將南山與鏡池的自然風光融入設計之中。館內擁有六大常設展覽區：一樓為「史前及古代館」與「中世及近世館」展示歷史脈絡；二樓為「書畫館」與展示各國收藏的「捐贈館」；三樓則為「雕刻及工藝館」與展示亞洲鄰國文化的「世界文化館」。館內最受矚目的明星展廳為「思惟之空間」(Room of Quiet Contemplation)，獨立展出兩尊國寶級的半跏思惟像。此外，戶外庭園設有寶物級的石塔與石碑，並定期舉辦國際級特展，是深入體驗韓國歷史精神的核心文化地標。

參、具體成果及活動效益

1. 學生獲益

此行韓國慶熙大學舞蹈系移地學習計畫，讓本系學生有機會深入體驗韓國當代表演藝術的發展脈動。透過參與當地課程與專業訓練及欣賞演出機會，學生不僅能夠學習韓國舞蹈的技術特色與美學風格，也能拓展其國際視野與跨文化交流能力。此次移地學習強化了學生對不同舞蹈文化的理解與尊重，激發不同舞蹈風格的身體用法及創作靈感，有助於未來在國際舞蹈平台上展現多元與融合的創作能量。

2. 姊妹校深化程度

本次二度舉辦韓國移地學習有效深化與姐妹校之合作交流，透過課程共學、文化體驗及專業互動，進一步強化雙方夥伴關係。此次交流成果豐碩，雙方已共同規劃明年度更深入的合作計畫，包含師生互訪、課程交流及藝術展演等，持續拓展國際教育合作的深度與廣度。

3. 貴系國際化交流程度

本系過去參與之國際交流活動相對有限，受限於資源、人力與影響，海外學校的互動未臻頻繁。然而，本系深知國際視野對舞蹈教育的重要性，已逐步規劃並積極推動相關計畫。

此次已著手與姐妹校展開首次移動教學，建立初步交流機制，未來亦將持續拓展合作學校、參與國際研討會、邀請外籍師資授課，強化本系國

際連結與學生國際經驗。

肆、 補助計畫經費明細表

憑證編號	支出項目	預算金額	實支金額	差異	備註
1	印刷費	1,000	1,000	0	
4	校付補充保費	1,056	1,056	0	
5-7	對學生之獎助	100,000	100,000	0	
2	獎勵金	50,000	50,000	0	
4	講座鐘點費	20,000	20,000	0	
2	禮品費	2,000	2,000	0	
	合計	174,056	174,056	0	

伍、 結論與建議

此次移地學習計畫以「韓國傳統舞、現代舞、韓國創作舞、創作法」為核心，透過實前往韓國進行深度研習與交流，拓展學生對不同舞蹈文化與實踐方式的理解，並強化其身體語彙、多元風格轉換能力與創作思維。整體執行成果與教育價值如下：

1. 技術深化與風格拓展：深入體驗不同技術語彙與美學觀，對肢體控制與動作質地掌握更為細膩。
2. 文化理解與跨界連結：透過參訪與課程，加深認識韓國傳統舞蹈

的歷史脈絡與當代表演語彙。

3. 專業態度與團隊合作：在跨文化環境中，學生展現適應力與主動學習態度，提升合作溝通與技巧能力等專業素養。

未來執行規劃方向與作法

為持續深化本校學生的國際視野與專業表現力，未來將朝下列方向規劃移地學習計畫：

1. 深化韓國合作基地：持續與韓國舞蹈學院或舞團與文化機構建立合作關係，發展定期交流計畫與共同創作機會，模組，結合工作坊、觀摩與共製機制。

2. 整合不同舞種與創作歷程：設計整合型課程，讓學生從技術學習延伸至創作反思，並以舞種融合為核心課題，探索個人風格與身體表達的可能性。

3. 建立成果展示平台：計畫結束後舉辦校內外成果展演與座談會，分享移地學習經驗與創作成果，促進學生之間與師生之間的專業對話，並累積可公開發表之紀錄資料。

4. 探索不同國家移地學習模式：未來可逐步拓展至其他文化區域（如日本、東南亞或歐美國家），以多元文化為資源，引導學生以全球視野進行創作，拓展國際觀。

透過本次計畫，學生不僅在專業技術與創作實踐上獲得顯著成長，也在人文關懷、文化理解與國際交流層面建立紮實基礎。未來將持續以移地學習為推動國際藝術教育的重要策略，發展具文化深度與創造力的當代表演藝術人才。

陸、 聯絡人:蘇安莉 02-28610511 轉 39622

柒、 活動紀錄

時間：2026/06/21（日）

地點：桃園國際機場、韓國首爾、觀賞韓國國立舞團演出、自由活動

今天天還未亮就出發前往機場，展開期待已久的一週韓國學習交流旅行。中午抵達韓國仁川機場後，在上車後依潔學姐幫我們準備了好吃又方便的飯卷，在一路上的美景和美味的食物的車程中，我們前往觀賞一場結合韓國傳統文化元素的演出整場演出，其中最讓我印象深刻的是開場出現的大型旋轉橫桿道具，舞者們靈活地在其中穿梭，還有一位舞者穿戴著類似舞龍舞獅的面具與服裝進行表演，強壯有力且能收能放的肢體動作，讓我聯想到傳統文化與民俗活動中的生活樣貌。音樂方面也相當特別，雖然演出融入傳統元素，但現場伴奏使用的卻是搖滾樂常見的鼓組，因此整體音樂帶有強烈的搖滾風格，展現出傳統與現代融合的特色，把整場舞台的氣氛帶到最高潮。此外，我也注意到鼓手曾經只利用拍手聲來打出節奏，不僅節拍穩定，也讓我感受到表演者高超的技

巧。看完演出後，我們跟著學姐一起去吃韓國燉雞，店家教我們如何調製沾醬，再將雞肉和年糕沾著吃，雖然湯本身的調味不算濃重，但搭配沾醬後反而能品嚐到不同層次的風味，是很特別的飲食體驗。用餐結束後，大家便各自到附近逛街，不但買到了許多喜歡的東西，也實際體驗了首爾市區的生活樣貌，還學會了搭乘地鐵的方法。從觀賞演出、品嚐美食到探索城市，每個行程都讓我感到新鮮又充實，第一天雖然行程滿滿，但也因此收穫了許多新的體驗，讓我更加期待接下來幾天的韓國交流之旅。



時間：2025 年 6 月 22 日（一）

地點：自由活動-聖水洞、漢南洞

今天是這趟韓國旅程難得的自由活動時間，也是此次行程中少數能夠自由安排時間的一天。少了固定課程與參訪活動的安排，讓我們有機會用自己的節奏走進韓國的街道，從日常生活中觀察當地文化，體驗不同於課堂學習的收穫。中午我們來到韓國著名的「聖水洞」用餐，選擇了一家當地的韓式料理店。店內提供許多不同種類的韓式鍋物可以挑選，熱騰騰的紅色鍋物加入當地醃漬的韓國泡菜後，湯頭帶有濃郁的香氣與微辣的層次，十分開胃，也讓人更直接地感受到韓國飲食文化的特色，和台灣較為溫和、偏重食材原味的火鍋風味相比，韓國料理更強調泡菜、辛香料的濃厚口感。特別的是，在用餐過程中我們發現店裡幾乎看不到外國遊客，大多都是韓國當地人，讓我們有真正融入在地生活的感覺。下午則是在聖水洞與漢南洞一帶散步。聖水洞結合了許多特色咖啡廳、選物店和充滿設計感的街區；而漢南洞則帶有不同時尚的文化氣息。走在街道上，不只是欣賞城市風景，也觀察到韓國人的生活樣貌與流行文化，當然也順便為韓國經濟盡了一份小小的心力。另外，透過實際走訪當地街區，我也能深刻感受到韓國高度國際化的城市發展樣貌，街道上除匯聚了來自不同國家的品牌與文化元素，更展現出現代都市的活力及多元性，讓我對韓國的發展與國際競爭力有了更深一層的認識。到了晚上，大家決定用最道地的方式結束這一天，我們點了外賣炸雞，

一邊聊天一邊享用，分享來韓國的心得，也算是完成了來韓國必做清單中的重要一項。雖然今天沒有安排緊湊的參訪行程，但卻是一次難得的自主學習經驗，在陌生的環境中，我們必須自行規劃路線、選擇交通工具，更重要的是掌握時間，並與同行夥伴保持良好的溝通與協調，才能讓整天的行程都順利進行，透過這些過程，不僅培養了獨立思考與解決問題的能力，也讓我更加體會到自律與團隊合作的重要性。今天沒有趕著參觀景點，而是在自由探索中感受韓國城市的節奏與魅力。比起走馬看花的旅遊，這樣能夠親身體驗當地生活、觀察城市文化，並學習在異地獨立生活的機會更加難得，也讓我對韓國有了更深刻的認識與體會，成為此次交流之旅中相當珍貴的一段回憶。



時間：2026 年 6 月 23 日（二）

地點：慶熙大學、東大門

今天迎來了我們韓國移地教學的第一天課程—— 慶熙大學。

一踏入校園，依山而建的歐式建築與優美的綠化景致便令人印象深刻。

首先，我們拜會了慶熙大學的學科長，進行了溫馨的初步交流。隨後，在慶熙大學博物館研究員的帶領與詳細解說下，我們深入了解了慶熙大學的建校歷史，以及其與中國文化大學長久以來的深厚淵源。令人驚喜的是，博物館中不僅珍藏了豐富的歷史文物，更記錄了兩校過往頻繁的學術與文化往來；我們也了解到，在文化大學的校園中同樣留有慶熙大學的歷史痕跡。這場歷史巡禮，讓我們對兩校跨越國際的姐妹校情誼有了更具體的認

識。下午，我們正式進入教室，開啟了這趟旅程的第一堂舞蹈課程。今日的訓練核心為現代舞的「霍頓技巧」，此技巧極為強調身體的控制力與核心肌群的穩定使用。特別的是，教授在課程中也巧妙地融合了「康寧漢技巧」。在老師的引導下，我們的專注力從脊椎、腳踝一路延伸至全身，重新拆解並學習了許多不同的身體使用方式。在不斷挑戰控制極限的過程中，大家安靜且專注地與自己的身體對話，既認真又充滿樂趣，是一堂收穫豐碩且啟發性十足的術科課。下課後，大家帶着充實的疲憊感，一同搭乘遊覽車返回住處稍作休息。傍晚，我們前往著名的東大門，晚餐時段，大家在附近隨興走進一家在地的小吃店，點了辣炒年糕、泡菜煎餅、紫菜飯捲、血腸與魚板。雖然都是韓國最樸實的庶民食物，但道地的風味卻意外地美味，也讓我們吃得非常滿足與開心。享用完晚餐後，我們發現東大門距離住處僅有約半小時的步行路程，於是大家決定不搭車，一路散步回去。夜晚的韓國街頭微風徐徐，一路上大家吵吵鬧鬧、說說笑笑，這樣與同學們並肩走在韓國街頭的日常時光，反而成為今天最放鬆、也最令人珍惜的溫馨片刻。



時間：2026 年 6 月 24 日（三）

地點：慶熙大學、弘大、明洞

今天是韓國移地教學的第二天課程，一早我們再次來到慶熙大學上課。上午的課程為舞蹈創作課，課程內容與前一次接觸的形式相似，透過引導與即興探索，讓我們從簡單的走、跑、坐、躺延伸到接觸即興。課堂後半段，老師安排各組進行創作呈現，我們利用教室中的桌子作為道具，發展出許多不同的動作可能性與表演方式。過程中最特別的是需要與不同的同學進行即興互動，每一次面對不同的人，都會產生不一樣的身體反應與表演狀態，也讓我們更加體會即興創作中「當下」的重要性。雖然沒有固定的動作答案，但正因如此，每個人的表現都充滿獨特性，是一次十分

有趣且具有挑戰性的創作經驗。下午的課程則是韓國傳統舞蹈——花冠舞。與即興截然不同，花冠舞十分重視身體的穩定與內斂，動作看似柔和，實際上卻需要相當好的控制能力。花冠舞要求重心下沉、身體保持沉穩，同時還要注意手部線條與表情管理，因此對我們來說具有不小的難度。尤其在群舞練習時，不僅要記住動作，更要隨時留意隊形、方向與節奏，才能呈現整齊的效果。課程結束後，我們有機會欣賞專業舞者演出的花冠舞作品。舞者們整齊劃一的動作、穩定細膩的身體控制，以及彼此之間高度的默契，都讓人印象深刻。雖然動作並不快速，卻能從中感受到韓國傳統舞蹈獨有的優雅氣質與文化韻味，也讓我更加理解老師課堂中所強調的細節與精神。晚上結束課程後，大家一起前往熱鬧的弘大與明洞逛街。弘大沿路可以看到許多特色服飾店、文創小店以及街頭表演，氣氛十分熱鬧。之後我們又前往明洞，這裡聚集了許多美妝品牌與流行服飾店，讓人忍不住一間接著一間慢慢逛。雖然走了一整天有些疲憊，但能和同學們一起探索韓國的街道、分享購物與美食的樂趣，也為今天充實的課程畫下了愉快的句點。今天不僅透過舞創課與花冠舞接觸了不同的舞蹈思維與文化特色，也在課後感受到了韓國年輕流行文化的魅力。從創作、學習到生活體驗，每一個環節都讓這趟移地教學變得更加豐富而難忘。

節和律動，不過也因為這樣，我學到了很多新的觀念，覺得很有收穫，也很喜歡這堂課。下午則是當代舞課程。這堂課和上午又是完全不同的感覺，老師很重視身體的流動性，很多動作都需要透過呼吸去帶動身體，而不是只靠手腳去完成。整堂課的節奏很流暢，也很考驗身體控制能力，需要一直保持身體的律動，才能把動作做得更自然。雖然有些組合真的很難，尤其在體力慢慢下降的時候更有挑戰，但也因為有挑戰，完成之後會特別有成就感。我很喜歡老師上課的方式，也讓我了解到原來呼吸在舞蹈裡面真的很重要，之後回台灣也希望可以把今天學到的觀念運用到自己的練習中。課程結束後，學校還舉辦了結業證書頒發儀式。雖然這次移地教學只有短短幾天，但能夠拿到結業證書，還有老師親自頒發，真的很有儀式感，也讓這幾天的努力變得更有紀念價值。大家一起拍了很多團體照，記錄這幾天一起上課、一起學習的回憶，看著大家拿著證書開心拍照，覺得這趟移地教學真的很值得，也很開心能和同學們一起完成這段學習旅程。晚上我們前往東大門吃韓式烤肉。烤肉真的很好吃，搭配韓國的小菜和熱騰騰的湯，每一道料理都很有韓國特色，讓我們在學習舞蹈之餘，也能體驗當地的飲食文化。吃飽之後，我們還到東大門的商場逛街，看到了許多現在韓國流行的服飾、飾品和彩妝，也看到一些販售韓國傳統服飾相關商品的店家，讓我感受到韓國把流行文化和傳統文化結合得很好，也更加了解現在韓國年輕人的流行趨勢。今天的課程雖然很累，但真的收穫滿

滿。不只學到了新的舞蹈技巧，也接觸到不同的文化與表現方式，讓我對韓國舞蹈有更深入的認識。晚上和大家一起吃飯、聊天、逛街，也讓這一天留下很多美好的回憶。這次移地教學不只是學習舞蹈技巧，更讓我親身體驗韓國的文化與生活方式。雖然每天的課程都很有挑戰，也常常跳到全身痠痛，但每完成一堂課都覺得很有成就感，也更加喜歡舞蹈。很開心能有這次到韓國學習的機會，認識不同的老師、接觸不同的舞蹈風格，也和同學一起創造了許多難忘的回憶。我相信這些經驗都會成為未來繼續學習舞蹈的重要養分，也希望之後能把這幾天學到的內容運用到自己的舞蹈上，讓自己持續進步。



時間：2026 年 6 月 26 日（五）

地點：昌德宮、中央博物館、明洞

一開始來到昌德宮，走進去的第一個感覺就是很安靜、很有古代皇宮的氛圍。雖然周圍就是現代化的首爾，但一走進去，感覺回到了朝鮮王朝的時代。裡面的建築沒有過多華麗的裝飾，而是給人一種典雅、沉穩的感覺，每一棟建築都保存得很好，也能感受到以前皇室生活的樣子。最讓我印象深刻的是宮殿和自然環境融合得很好，樹木、庭院和建築互相搭配，看起來非常舒服，也讓我更能理解韓國以前重視自然和和諧的文化。下午參觀國立中央博物館，裡面收藏了很多不同時期的文物，包含陶器、佛像、書畫和古代生活用品等。像是羅馬跟日本留下來的文物讓人印象深刻，因為在台灣的博物館很少看到被留存下來的武士戰甲跟大理石雕像，透過這些展品，看見這些國家文化從古代到現代的發展，也了解到不同朝代的文化特色。以前在課本上看到的歷史，今天真的透過實際看到文物變得更加有畫面，也讓我發現每一件文物背後都有自己的故事，不只是單純放在展示櫃裡而已。參觀行程結束後選擇裡飯店較近的逛街地點—明洞，抵達後選擇了韓式豬五花烤肉，時隔一年再次吃到韓國烤肉實在是太美味了，這次選擇的店家還有附雞蛋羹，第一口讓人十分驚艷，用餐結束後，我們繼續在明洞的街上逛，因為也到最後一天了就沒有像前幾天那樣的行動力到處買，各自去想逛的店家買完想要的商品，就搭地鐵回到飯店結束今天。



時間：2026 年 6 月 27 日（日）

地點：自由活動、韓國首爾仁川國際機場、桃園國際機場

今天最後一天的韓國移地學習旅程，早早起床整理行李，將房間整理乾淨後在 11 點前 check out 並把行李寄放後，我們來到明洞做最後一次購物。雖然帶著即將返台的不捨，但大家依然把握最後的時間。早上街道上依舊充滿人潮與活力，把握機會多多走走看看，我們也趁最後機會購買了一些韓國有名的零食、美妝保養品以及喜歡的衣服，為這次韓國之旅留下紀念。之後我們搭乘地鐵返回飯店，進行最後的行李整理與確認。整理行李的同時，也讓我開始會有點不捨，為這趟移地教學即將畫下句點。接著，我們搭乘統一安排的專車前往仁川機場，準備搭機返台。抵達桃園機場後，收集了機票各自取行李，帶著韓國之旅的回憶及喜歡的東西回家。這次韓國移地教學不只是一次出國旅行，更是一段充滿學習與成長的

珍貴經驗。我們不僅體驗了韓國的文化與生活方式，留下了許多難忘的回憶。雖然旅程已經結束，門但相信這段經歷會成為我們人生中美好且珍貴的一頁。

