

## 第一單元

## 基礎認知篇

## 壹 我國舞蹈教育發展的認知

## 一、現行體制下中等學校的舞蹈教育

我國中等學校的舞蹈教育，雖然教育部於民國七十年起設置了現在的舞蹈班（原稱謂舞蹈實驗班）之新教育體制，但在此體制下受教之學子僅是屬於少數學校中的少數學生，實無法達普及與推展之教育目標，因此它仍依附在學校體育之中尚未獨立成單科（體育涵蓋有田徑、球類、國術、體操、舞蹈、體育常識及其他等七大類）。所幸經教育法規修訂後課程有了必修和選修之領域，教學與教材範圍較廣闊了，學生亦可作多元的學習選擇。但修訂後之舞蹈課程綱要仍囿於傳統教育之思維模式，而無法突破舊有的程序與內容（各類型舞蹈技巧為教學首要），未能以欣賞或創作教學為主導，因此亦難與現即將施行的九年一貫制之教改方案的精神相銜接；如缺乏整合性、多元化的教育觀，下面列出現有課程標準的舞蹈類教材大綱，供參考以覺察其缺失。

## (一) 國中舞蹈類教材大綱

- 1. 必修課程：如表一。
- 2. 選修課程：舞蹈類在體育科除必修外於第二學年（每週一節或兩節）和第三學年（每週兩節）實施有選修教學，其教材大綱如表二：

項 目	內 容
土風舞	1. 各國土風舞步法與動作 2. 表現與欣賞
中國舞蹈	1. 基本步法與動作 2. 組合動作 3. 表現與欣賞
創作舞蹈	1. 移位與動作組合變化 2. 小品創作 3. 表現與欣賞
爵士舞	1. 移位與動作 2. 組合動作 3. 表現與欣賞
以上參考國民中學課程標準（84年教育部公佈）	

▲表二

類別目標	項 目	內 容	實 施 說 明
三、體驗韻律活動及創作的樂趣與溝通能力 二、透過知覺、空間、時間、力量的學習以增進身體控制 一、表達自我與創作的能力。	土風舞	1. 基本步法 2. 組合動作 3. 表演與欣賞	1. 手部、腳部及全身基本動作 2. 步法及動作組合表現 3. 個人及群體的表演與欣賞
	中國舞蹈	1. 學習土風舞基本舞步 2. 介紹各國土風舞 3. 小組表演與欣賞	1. 移位與動作 2. 創作與表現 3. 表演與欣賞
	創作舞蹈	1. 基本步法與動作 2. 組合動作 3. 表演與欣賞	1. 經驗探索移位及動作，學習有效率、多樣性及安全控制身體 2. 透過時間、空間、力量等要素，將移位及動作加以發展與組合，表達情感、生活經驗及對事物的意象 3. 表演與欣賞 ●個人及群體表演 ●說出動作作品特色及個人感受
以上參考國民中學課程標準（84年教育部公佈）			

▲表一

## (二) 高中舞蹈類課程大綱

■1.必修：民國八十四年公佈的修訂版舞蹈課是安排於「體育」和「藝術生活」兩科目中，與田徑、球類、體操、國術、體適能和體育知識等並列為體育必修科（佔體育總時數百分之三十，舞蹈佔其中的節數為10~20%）。藝術生活課共分「空間藝術」、「時間藝術」、和「綜合藝術」等三領域，舞蹈屬綜合藝術類，其授課內容著重肢體語言之應用，及著名舞作表演的欣賞、舞蹈類型與特色的學習。其教材大綱如表三：

■2.選修：該新修訂版公佈於民國八十四年實施於八十七年度，設置於體育科之外的獨立科目，課程採用階段性的教學；設置在第二學年（每週授課兩節），及第三學年（每週授課二至四節），其內容如表三：

- (1)創造性舞蹈：創造性舞蹈概要、肢體動作、探索與即興、創作與表現、表演與欣賞。
- (2)中國舞蹈：中國舞蹈概要、基本動作、組合動作、舞蹈小品、表演與欣賞。
- (3)社交舞：社交舞概要、基本舞姿與舞步（華爾滋、探戈、維也納華爾滋、倫巴、恰恰恰、吉魯巴、捷舞）、表演與欣賞。

總觀國中與高中課程大綱，顯然高中的模式較開放與寬廣，選修部分亦能與體育分離成為獨立科目了，於藝術生活之領域內施行教學，其內容目標可強調與其他如美術、音樂、世界文化及現代社會、歷史、地理等相關科目做統整性、整合性教學設計。因此教師在如此重大改革下，將

是落實該政策的重要主角，今後師資培育管道的通暢與進修更是主政教育政策者的重大課題了。

## 二、藝術教育法與舞蹈教育之發展

自我國現行之「藝術教育法」於1997年二月立法院三讀通過並於同年三月公佈施行後，使近一世紀長的時間內僅涵蓋於體育課程中實施極少時數教學的「舞蹈教育」，得有機會於另一管道來執行教學，使學生除了體育課之外，多了一處可學習到這項「美育」之領域的機會，因此「藝術教育法」的通過對舞蹈教育而言，是今後發展舞蹈藝術教育極為重要之里程碑；因「藝術教育法」中第三章明文規定了極為重要內容：學校一般藝術教育以培養學生藝術知能、提昇藝術鑑賞能力、陶冶生活情趣並啟發藝術潛能為目標。各級學校應貫徹藝術科目之教學；開設有「藝術課程」及有關「藝術欣賞課程」，並強化教材教法。前項目藝術欣賞課程應列為高級中等以下學校共同必修，並由教育部統一訂定課程標準，使其具一貫性（部頒「藝術教育法」，民86年）。

又於第一章總則之第二條文中標明了藝術教育之五大類別有1.表演藝術教育2.視覺藝術教育3.音像藝術教育4.藝術行政教育5.其他有關之藝術教育。從其中更確定既屬表演藝術又為視覺藝術的舞蹈，當涵蓋在其領域中。又於近期發布之新的九年一貫制之教育改革課程總綱綱要中，國

類 別	目 標	項 目	內 容	實 施 說 明
一、激發想像、思考與創作潛能，提昇解決問題的能力 二、擴展肢體動作，增進表達與溝通能力 三、培養藝術欣賞的興趣與能力，豐富美感經驗 四、培養尊重他人、互助合作的態度		創造性舞蹈	1.創造性舞蹈概要 2.肢體動作 3.探索與即興 4.創作與表現	1.創造性舞蹈概要：身體的使用與動作基本要素的認知 2.肢體動作：移位動作與非移位動作之實施 3.探索與即興：肢體動作之空間、時間、力量等要素的探索與即興 4.創作與表現：作品演出與觀賞心得發表
		中國舞蹈	1.中國舞蹈概要 2.基本動作 3.組合動作 4.舞蹈小品 5.表演與欣賞	1.中國舞蹈概要：中國舞蹈歷史、類型及特色認知 2.基本動作：基本位置、動作、步法、與跳躍、旋轉、翻身、平衡等動作的實施 3.組合動作：步法與動作組合練習 4.舞蹈小品：有道具與無道具小品練習 5.表演與欣賞： (1) 作品演練與展 (2) 觀賞心得發表與討論

▲表三

民教育階段之七大學習領域內，舞蹈教育除了應涵蓋於「健康與體育」之原有領域外，當可融入「藝術與人文」領域中之「表演藝術」範圍施教。

綜合上述各項教育法規內容，可知藝術教育，尤其「藝術欣賞教育」課程，在過去以「智育」為主體之升學主義掛帥的學校教育生態環境下，被忽略甚至淹沒的情況，將獲得改善。立法並監督執行是我國教育行政體系主管單位的工作，期望能積極提倡、重視、督促與改革政策能確實施行始能普及落實。但如此重大教育政策的改革，也得獲取各級學校辦學者及教學者的熱誠參與，實際配合實施，相輔相成，始能達成其法規制定之宗旨與目標。身為藝術教育與教學實際推展工作的教師們，尤其是舞蹈教師在獲得如此令人振奮可喜的重大政策改革同時，也將面臨極大的課題挑戰：如教學空間與領域之選擇、教材之設計、教學法的應用，藝術人文教育視野之拓展、舞蹈美學觀的建立等。如何運用適質適量的舞蹈教育與教學使舞蹈藝術並存於校園內的其他藝術教育行列（如音樂、美術、戲劇等）中，讓校園中呈現多元化面貌的「藝術欣賞教育」，受教者達成「活潑樂觀、合群互助、探究反思、恢弘前瞻、具創造進取、具藝術人文涵養、有寬闊視野之世界觀」的公民目標！（參閱九年一貫制國民中小學課程綱要等資料）。

### 三、九年一貫制教育改革與舞蹈教育的發展

「腦力、科技、知識、創作和合作能力」將是新世紀世界各國決勝關鍵，面臨此重大挑戰，各國內部札根、厚植人力乃成爲二十一世紀不爭之真理。且當前及未來的時代變化大而快，過去的種種愈來愈無法作爲未來的借鏡，教育乃成爲各國儲備國力最重要的基礎建設。因此在此世紀末唯恐落人後，各國皆吹起教改號角，先進國紛紛推出其改革政策，教育在此之際一躍爲儲備國力、競賽人才的萬靈丹，誠如美國麻省理工學院校羅教授所言『今天沒有任何自然資源比腦力更重要，未來是腦力產業的時代，教育必然是國家競爭力的關鍵』（註一）。我國爲能迎頭趕上如此洶湧的教改浪潮，全國各界不遺餘力加入工作行列共同推出『九年一貫制』教改大政策，並於1998年九月三十日公佈「國民教育階段九年一貫課程總綱要」，堪稱爲我國有史以來最大教育

改革，預計民國九十年起跑實施，如何落實此巨大的教育工程，使成爲即將來臨的新百年大計人類首要領航指標，實爲舉國必修課題！

這項教改之基本理念是要培養具備「人本情懷」、「統整能力」、「民主素養」、「鄉土與國際意識」及「終身學習」等之健全國民，故學校的教育目標是要透過「人與自己」（強調個體身心發展）、「人與社會」（強調社會與文化的結合）、「人與自然」（強調自然與環境）等三面向架構來提供學生朝七大學習領域受教，從其過程培養出十大基本能力（註二）。整體言之，教改後的課程設計，將使國民教育在未來的學校呈現的是「以學生爲主體」，「生活教育爲其領域」、「合科教學代替現行分科教學」，是適性化、統整化、現代化、藝術化的學習活動。而舞蹈教育在此大波動的改革內，其應有的發展是舞蹈教育界及學校舞蹈教師要思考與行動的重大課題，因爲是半世紀來最值得慶幸的契機與轉捩點。

舞蹈教育除可提供人們健身、體態優美的傳統觀念之功能外，它是具有「表演藝術」、「視覺藝術」兩大領域的藝術教育功能的活動。如言藝術是帶領人類創造文明與文化的重大角色，則舞蹈更是藝術行列中的主幹；它可以綜合其他類別的藝術作呈現，而所媒介者是人體（body）和其一連串的動作（movement），因此九年一貫制課程綱要中的「藝術與人文」、「健康與體育」兩大學習領域，學校課程與教材設計者皆可朝向多元化藝術教育模式思考—如何讓舞蹈教育容納與融入上列兩大領域中？使未來舞蹈教育更落實於中等學校的「藝術教育法」和「九年一貫制教改」政策上，以達成藝術教育的功能、目標與精神。

●註一：天下雜誌 1998. 教育特刊（1998.11 出版）

●註二：參閱「國民教育階段九年一貫課程總綱要」（1998.9.3 教育部出版）七大學習領域：語文、健康與體育、社會、藝術與人文、數學、自然與科技、綜合活動。十大基本能力是：

- 1 了解自我與發展潛能
- 2 欣賞、表現與創新
- 3 生涯規劃與終身學習
- 4 表達、溝通與分享
- 5 尊重、關懷與團隊合作
- 6 文化學習與國際瞭解
- 7 規劃、組織與研究
- 8 主動探索與研究
- 9 獨立思考與解決問題
- 10 運用科技與資訊

第一單元

## 貳 舞蹈教育與舞蹈教學

### 一、舞蹈教育之目標與功能

所謂舞蹈教育(Dance Education)就是透過舞蹈的「教學方法與學習過程」獲知「舞蹈的知識」，體會「舞蹈的經驗」的教學活動。對任何人而言，舞蹈(Dance)是一種極具生命力的體驗與活動，它就發生在人的身體(Body)和其動作(Movement)上，人類再也沒有那一項藝術活動像舞蹈如此與本身這麼貼近者，因為它運用身體和動作去感受和表現；媒介、素材皆取自人體本身，因此學習舞蹈可幫助「與自我身體更接觸」，使自我身體更具敏感度成為與週遭環境產生良好關聯和互動的媒介，又透過創造性舞蹈的學習，可激發其想像力、創作潛能、自我表現力與獨特性，培養鑑賞力，從而可發現新的價值觀與新的認知方式。舞蹈可說是人們語言文字之外可與他人溝通情感、思維或意念之工具，故亦被稱謂是人類的肢體語言。因此舞蹈教育不僅是一種「動作教育」(Movement Education)，同時也是「表演藝術」(Performance Art)與「視覺藝術」(Vision Art)之「藝術教育」(Arts Education)領域的一環，無可置疑，實施舞蹈教育可從中獲得「身體的感知」及「美感的經驗」，總言之舞蹈教育的功能、目標應可涵蓋的層面及領域有下列三項：

- (一) 身體(動作)教育方面 — 透過實際參與跳舞(dancing)的經驗可喚醒個人運動知覺(屬多重感官的訓練)，即身體的感知。
- (二) 創作教育方面 — 透過舞蹈編創活動(creations of dance)的過程可激發想像力、創作潛能和自我表現力、有自信心，強化與他人溝通的能力，培養群體合作精神。
- (三) 藝術欣賞教育方面 — 透過舞蹈鑑賞(appreciation of dance)活動可獲得審美能力，達成美感的涵養，並可培養思辨、批判與解決問題的能力。

### 二、多元化舞蹈教學觀

高科技與民主化的政治，帶領廿世紀人類的文明走向迅速多元化的變遷。人們也因而漸有「地球村」的思維；全球各地距離的縮短，打破了過去的隔閡與疏離；而各地區、民族、國家的文化互相交流，發展出更自由開放、更具有創意與挑戰能力的所謂「多元化觀」之世界。而人類為適應如此快速的變化，就得接受多元化的教育模式與學習，以備妥吸取多元文化的能力，以迎接即將來臨的新世紀。多元文化教育之目標，包括：

- (一) 增進個人對「自我的」及自己的文化之瞭解並學習。
- (二) 幫助受教者培養能接納與尊重他人文化的涵養。
- (三) 可鼓勵個人自由選擇他願意加入的文化群，並互相尊重。他可以自由選擇個人所喜愛的，但同時亦應尊重維護多數人的文化群(大我)(註一)。

要達成上列目標，需透過多元化整合形式的教學設計與實施，使來自不同文化背景的個體，達到相互尊重。過去教育與教材設計大都以主流族群文化為主體，造成主流族群本位主義思想；至於非主流族群則易因產生排斥與不認同感，而可能導致為狹隘自我觀念的學習成果。事實上，主流與非主流族群，皆為組成大社會與地球村文化圈不可或缺之份子，因此執行多元文化教育暨多元文化的教學設計，可協助促進族群間的瞭解、互動與相互尊重，最終完成「造就社會未來之全人」的目標。

當以舞蹈教育作為實踐多元文化教育的方法時，舞蹈教師對於教學的目標、內容與教材設計，必須縝密考慮；首先須考量學生之程度、其文化背景與需求，(如不同地區、不同年齡層及不同學習經驗或能力等)來選擇以「特定的認知」或「概化的認知」為教學目標？或兩者兼具？其

次，考量以何種方式來設計整合性課程（Integrated Curriculum，即「統合性課程」）和教材教法？或自前述的舞蹈教育之三項功能與目標中，選取一或兩項層面，作為教學與教材設計依據？

（一）以「特定的認知」之舞蹈教學目標為例：

- 1.多元民族文化教育：整合各國少數民族舞蹈、中國民族舞蹈、本土各族群的舞蹈等有關之資訊，包括地理環境、民族習俗、文化背景、歌舞動作特色、服飾等。從其中選擇摘要，作為教材設計內容。
- 2.多元舞蹈藝術文化教育：舞蹈的技巧、舞蹈美學。有關學術理論、創作與欣賞(含表演性藝術舞蹈的各種類型)等項目中選擇特定單元來設計教材，並可統整相關科目之教材納入編配。
- 3.國際觀的多元化教育：不同派別的舞蹈、各國的舞蹈發展趨勢或具代表性之舞團，以及具特殊貢獻之舞蹈家等為教材主軸。

（二）以「概化的認知」之舞蹈教學目標為例：

- 1.以舞蹈概論或原理作概要式介紹。
- 2.不拘於舞蹈的特定派別、類型或技巧，而採取各種不同形式、類型或不同功能的舞蹈以為適用的教材設計，廣泛地介紹舞蹈，拓展學生淺簡的認知視野；嘗試不同的、多元化的教材，並透過整合其他相關科目的內容設計，來達成美感的涵養、以及客觀不偏頗而能接納他人異觀的情操之教育目標與功能。

舞蹈欣賞教育的最終目的，是期望能使人們由觀賞者到主動參與活動者、最後將對舞蹈的美感經驗融入生活中，成為舞蹈美學的實踐者。因此教師在培育舞蹈鑑賞力的教學過程中，其重點宜強調在激發學生「自我導向」的學習，以及積極、主動的學習精神，使他們產生興趣，願意主動親近舞蹈。如此藉學校教育達到「人人願自動學習、自動親近舞蹈」。至於選擇、採用何種舞蹈類型、或何種派別為教學之主教材呢？舞蹈素材就在每個人的身體（Body）與其動作（Movement）中，因此開發本身動作之探索的教學應為首要，亦即為「創造性舞蹈教學」；在有限的教學時數內，讓「即興與創造」、「鑑賞作品」之教學同時並進；讓同學們除互相觀摩他人創

作品之外，應導覽中外名作，且依年齡層次設計不同的多元化課程與教材，使學習者能經驗舞蹈、進而認知舞蹈的本質，且感受並能思考與應用身體產生創造力。

教師教學的過程能打破制式化教學，透過漸進式的創作活動方法，帶領學生發展其生活中體驗到的多元內在層面之感覺，各種經驗到的意象（Image），來表現於外。教師亦應能「應用統合性教學方法」設計教材（結合其他科目），讓學生將舞蹈根植於生活中；即人人能跳舞、人人敢跳舞、跳舞可自得其樂，進而可包容且觀賞劇場中各種不同形式的舞蹈。總言之，舞蹈欣賞的教育，應包括有「鑑賞」、「理論與技巧」之傳授；教師應扭轉學生「要跳舞必須得學到能跳天鵝湖主角」之以舞蹈技術本位才是唯一的舞蹈教育等等錯誤之觀念。學習的最佳目標與觀念，因為普及教育與專業教育仍有其不同的教學領域與分野。如何使學生透過「視覺、聽覺、觸覺」的感受而達成對舞蹈的認知與實踐，從中獲知舞蹈之通俗與精緻文化面的區別？又如何搭配、組合與設計使學習者滿足的舞蹈課程與教材？是教師們應積極思考與研究的課題。

●註一：參閱《美育》第四十九期，郭禎祥著。

第一單元

## 參 教學者角色的認知

就學中的青少年，清早就出門(路途遠的，六點就需離開家門)，夜幕低垂才返家。雖然，學校五點放學，但台灣特有的補習班文化，大部分的青少年仍需走入教室中「聆聽知識」。由於青少年幾乎整天呆在學校，使得學校中的教師，對青少年的影響異常深遠。教師的一言一行，深深的左右著青少年的思想、與認知！

如果，青少年只能長期地坐著「聽課」、「強迫記憶」，少有「實作」、「體會」、「創新」、「發現」的機會，則生活將是壓抑而不快樂的。「知識」絕非「分數」的代名詞，而是「喜悅」的泉源。青少年若只習於「思考」，而疏於「感覺」，安於「聽教」，而羞於「發舒情感」，則這種學習模式，可能失之偏頗。

教師應該是激發者，激起青少年對「知識」的興趣，而非壓迫者，強將知識壓入青少年腦中。沒有經過思索的知識，是危險而虛妄的知識，唯有透過上課中，充分的討論、辯證，才是真實的知識。人是生物體，細胞生長需要時間，學習無法速成，體會需要深思，花時間深思過的知識，才是實在的知識。知識貴在實在，不在多。

教師在提供知識的「精神」，不在傳授知識的「所有內容」；在播種，使青少年得到「知識的精髓」，使「高度的企圖心」在心中萌芽；不是在收成，使青少年得到「知識的分數」。人類的文明，在於反思；教師應透過具啟發性的作業及小計劃，促使青少年進行反思，使其獲得深刻而實在的知識。

藝術教育中的舞蹈教育，正是提供青少年「思考」、「創作」、「感覺」、「體會」的良好管道。舞蹈是兼顧「技巧」與「思維」的一門知識。舞蹈教學者應具備的條件、扮演的角色及所需達到的具體任務，如下：

### 一、教學者應具備的條件

#### (一) 應具有舞蹈專業素養

具有舞蹈「專業素養」是舞蹈教師必備的條件。學校中的青少年，個個都是「潛在的人才」，所缺乏的是舞蹈知識的灌溉與滋潤。為了激起青少年對舞蹈藝術的興趣，豐富對舞蹈的認知，舞蹈教師需顯示出對舞蹈的熱忱，以深厚的學養去引導、並感染莘莘學子，穩定並提昇其性靈。

(二) 應是舞蹈的愛好者

舞蹈教師非必要是舞者，卻必定是「舞蹈的愛好者」。他必須常常追求並浸淫在舞蹈的環境中。於是，參加各種的舞蹈藝術活動，成了他常見的生活型態。舞蹈的內涵，覆蓋了人類所有文化、思想領域。所以，廣泛涉獵哲學思想、民族風土、意識型態，成了他生活的重心。深厚的舞蹈藝術素養，是建立在「勤奮」及「鍥而不捨」上。

#### (三) 應是具有想像力、創作力的人

想像、創作是人類最珍貴的特質，而充分顯現在藝術的領域中。從事舞蹈教學的工作者，必須是「想像力、創作力豐沛的人」。他必須透過自己的想像力，帶領學生，並激發學生自身的想像力，創作出屬於個人風格的作品。任何屬於個人的創作均是有價值的。

#### (四) 應是具有觀察力及具有親和力的人

舞蹈藝術是合乎人性而敏銳的。舞蹈教師需喜愛「人」，進而欣賞「各式各樣的人」。他必需時常觀察「人」，抓住各人的特質，強化或善用這些差異性，創作出唯一的風格。舞蹈教育是種情感教育，而情感教育首重氣氛的營造。「氣」通而「情」生，「情」生而「理」直。能夠使教學氣氛圓融的舞蹈教師，才可以期望「舞蹈的種子」在學生心中發芽。

對非專業學生言，舞蹈技巧的教育似乎沒有必要，但，如果舞蹈教師具專業背景，教授基礎的舞蹈動作技巧，則可以強化對動作的體驗，而「深刻的動作經驗」是欣賞舞蹈不可或缺的要件。學生藉由觀察，學習肢體動作，教師借敏銳的觀察力，糾正學生的動作，於是，敏銳的觀察力

決定舞蹈教學的品質，當然也成為好的舞蹈教師所需必備的要素。

## 二、教學者的角色扮演

舞蹈教師扮演著多種角色，有：舞蹈知識傳遞者、精神領導者及感情陪伴者。青少年處於敏銳、好動而變化的時期。教師是領導者，引導著青少年，使其踏入璀璨的知識殿堂、精神上滿足，而感情上獲得發舒。

舞蹈知識涵蓋甚廣，舉凡：運動(傷害、復健、預防、保養)、美學(審美學、藝術批判、表演藝術、主客觀及相對主義)、舞蹈技巧(瑪莎·葛蘭姆Martha Graham技巧、摩斯肯寧漢Merce Cunningham技法、芭蕾舞基本舞步、民族、社交舞步(身形)、舞蹈編製、拉邦舞譜Labanotation (Hutchinson, 1970)、即興與創作、舞台設計、燈光效果)等等，均羅列在內。以有限的教學時間，啟蒙青少年的智慧，教師首在提起學生「興趣」，以生動活潑的教材、激發學生探索舞蹈知識的好奇心。教材需包含舞蹈的最新資訊，有理論的陳述，也有實作的導引。「舞蹈的演出」是時間的過客，「舞蹈的欣賞」需配合多媒體、錄影帶及戶外觀賞活動。教師需在短時間內，透過演出及欣賞，使學生領略、並感受到舞蹈藝術的震撼；教授簡單技法，使學生享受、並獲致舞蹈藝術的樂趣。

在一般中學，舞蹈附屬於「體育」或「藝術教育中」。以現在的教學環境言，舞蹈是副科，但也正因如此，學生更易以輕鬆活潑的態度來對待它，舞蹈教師多變化的教學方式，極易契合學生的想法，而更能在精神上引領學生。舞蹈教育是種感情教育，講求氣氛、溝通及表達，由表達中，可以探知學生的內心世界。舞蹈教育也是種美的教育，講究愉悅、感動及滿足，由觀賞創作中，可以將現實的壓力，予以昇華。透過它，舞蹈教師可以撫育蛻變中的青少年心靈，提昇其性靈。

## 三、教學者的具體任務

舞蹈教育在養成偉大的情操、健全的體魄及完美的人格。理性的智育需佐以感性的美育，腦內的革命需左右並重。司掌語言、計算及理論的

左腦，與掌管空間、形狀及藝術的右腦，平衡發展，性格才得以穩定成長。舞蹈教師的任務在積極，而有效的開發青少年的右腦。舞蹈教師在提供環境，使青少年的創造、想像力被激發，溝通及社交能力被肯定，認識自己的肢體，並善待自己的肢體。在有限資源的中學環境中，舞蹈教師的具體任務為：

- (一) 以錄影帶或多媒體介紹舞蹈各類型、特質、源流。
- (二) 透過網路、期刊，介紹台灣及世界各地著名的舞團或舞者。
- (三) 感覺並認識自己的肢體特質。
- (四) 使學生認識動作的質地，如：動作的形狀、輕重、快慢、強弱。
- (五) 教授簡易動作，分析該動作的特質，即興創作組合。
- (六) 帶學生實地觀賞各類型舞蹈表演，依動作分析的理論寫報告，在課堂討論。
- (七) 在環境許可下，公開或課堂上，使學生參與籌劃期末演出。

第一單元

## 肆 青少年身心發展的認知

「青少年」指 Teenager，是 13 歲到 19 歲的年齡(以我國學制言，約自小學六年級或國民中學一年級，到高中三年級)、或泛指處於青春期的(Adolescence)的少年男女。「青春」依韋伯字典(Krevisky, 1986)的定義為：「1. 人類的發展，自思春期(puberty)到成年人的過渡時期，擴展範圍主要在 13 歲~19 歲，當成熟時稱為青年。2. 長成男人(manhood)或女人(womanhood)。」，思春期(puberty)年齡約 14 歲(男)或 12 歲(女)。所以，「青春」涵蓋的範圍約 14 歲~25 歲(男子)，或 12 歲~21 歲(女子)。

青少年處於身心巨變時期。身體由於各種內分泌作用，快速成長，形態變化快速，心理也成長迅速，向外探索世界、對各種事物充滿好奇，心理視野大開，由懷疑、否定、而肯定，企圖建立「自我」。表現在外的現象是，平常乖巧的孩子變得：「不聽話」、「好動而粗暴」、「開始交女朋友」、「情緒起伏不定」、「懶散萎靡」、「朋友間，話語不斷」、「故意作對」等等，平常的「好」孩子變成社會的「搗蛋者」。其實，在表象下，隱藏著人類最珍貴、最美妙的特質，是祖先自基因遺傳給後代最寶貴的資產。成年人應該「理解」這些身心變化，抱持「愉悅而平和」的心境，「理性而感性」的引導。

嚴格說，青少年的青春不一定存在！據美國人類學家 Margaret Mead 對 Samoan 民族的研究，發現青少年所處時間的長短，受所處的社會環境的複雜影響甚深。像太平洋島嶼 Samoan 土族，社會結構單純，青春雖是孩童期到成年期的過渡期(transition period)，證據卻顯示，該時期不明顯。相似的研究結果也在澳洲土著、及南太平洋熱帶叢林的土著中得到證明。在這些非工業化的社會中，青春只以某種儀式為代表，儀式中賦予青少年社會責任的認知，或對其做成年謀生能力的測試，由於成年的生活型態，在孩童期的日常遊戲中已充分得到認同，於是，青春可以泯滅於無形。

### 一、生理發展與動作教育的關係

西方社會對青春期的研究，常將孩童期到成年期，界定為成熟期。成熟期含發情期(puberty)及青春，期間依賀爾蒙分泌而定，男性約 13~21 歲，女性約 11~19 歲。在發情期中，性腺受腦下垂體作用而成熟。腦下垂體除控制性腺外，對腎上腺皮質、甲狀腺、胰腺，也有控制作用，其所分泌的「生長賀爾蒙」對肌肉、骨骼、臟腑的生長有關，也決定了一個人的體型、性格。

性腺在男性為睪丸，女性為卵巢。睪丸分泌男性賀爾蒙(androgens)，為類固醇(steroids)，能(1)使男性生殖器發育及精子生成，(2)發展第二男性性徵，(3)決定男性的行為。卵巢分泌的賀爾蒙為雌情素(estrogens)，及黃體素(progesterone)，均為類固醇。雌情素主要作用對象為子宮及胸部，能刺激及發展及女性行為。黃體素作用對象為子宮，在維持懷孕、及幫助保持女性特徵。

在青春時期，生理快速生長，其速度依腦下垂體及性腺賀爾蒙的分泌量而決定。一般而言，性腺受腦下垂體刺激，快速生成，性器官長大；為有效使用肌肉：身軀壯碩(手腳加長使身高明顯長高，身圍加寬)、心肺功能增強(肝、心、血管、肌肉，加倍，肺活量增大)。由於生體、力量快速生長，身體缺乏完美的協調，顯得有些笨拙！這時的青少年，已經顯現出成年人的特徵，像頭蓋骨漸固定，而改變很少，顏面加長。由於油脂分泌增加，皮膚毛細孔加大，而帶來青春痘、粉刺(acne)的煩惱。

生理外觀的變化，發情期的男女，顯出明顯差異，女孩自 7 歲始，每年身高可長 7 公分，體重 5~10 公斤，此時，由醜小鴨(胖)而天鵝(苗條)，男孩自 13 歲始發情，漸漸魁梧。見表四。

在青春前，由於長骨及脊椎骨較脆弱，肌肉、韌帶未強化，身體的垂直能力較差，如：兒童期的胸椎，它的伸肌群，由於發育較慢，易形成圓背體型；牽引骨盆的腹肌、臀肌較弱，股關

節屈肌中的腸腰肌、及大腿股直肌較短，骨盆容易傾斜(郭志輝，1990)。骨盆外側與骨盆的夾角，稱為頸體角，新生兒的頸體角為145度，青春時期時，漸漸長成爲成年的130度，頸體角決定大腿與脊椎軸的分離程度，及股關節的活動範圍。頸體角愈大，股關節的承受力愈大(依 Pauwels 理論，150度的頸體角，可以承受6倍的體重)。頸體角過小，使膝關節內傾，易使雙腿變形。

骨化現象由青少年開始，要到 25 歲才逐漸完成，適當的機械性壓力，可促進正常的骨化過程。表五爲部分骨頭骨化年齡。

由於舞蹈訓練是肌肉、神經、骨骼經複雜的協調而完成，幼兒時期，神經系統的發育較早完

會的複雜度增加而加劇。在現代的社會中，當孩子到達青春時期時，父母傾向於給予更多的自由、更大的責任及壓力、或更堅深的課程，刺激其思考深度及廣度，鼓勵其長大。於是，青少年在面臨青春期的生理、環境的改變，心理上也面臨衝擊，其特徵主要分爲下列幾方面顯現出來：

#### (一)自我(identity)的成型(formation)

心理學家對性格的成因持不同觀點。佛洛依德學派人士以爲，青少年所顯示出的精神官能症(neurosis)，像：焦慮、暴力、仇恨，等等，是性覺醒造成的結果。青少年期的人類，揚棄小孩式的、對父母的情緒依賴，走向自我人格的塑造是種普遍的現象。他們在父母及同儕的期望中尋

#### 女孩

- 胸、肩加大。
- 私處、腋窩長毛。
- 平均 13 歲卵巢開始排卵、月事來潮。
- 13 歲後每年生長 2~3cm，到 15 歲減緩。

#### 男孩

- 肩寬、肌肉充實、身高拉長、力量加大。
- 私處、腋窩、胸部長毛，鬍鬚出現。
- 喉結加大、聲索加長、聲音低沉嘶裂。
- 生殖細胞成熟，開始製造精子。

(註：女孩的月事(menstruation)年齡，每10年提早6個月；100年前的月事年齡為15-17歲。以美國為例，80%在11 1/2歲，50%在12 ~ 14歲，33%在11歲以前。)

▲表四

骨頭	骨化年齡	骨頭	骨化年齡
指掌骨	14~21歲	足掌趾骨	14~21歲
橈尺骨	前端 17~19歲	跟骨	14~20歲
	後端 14~17歲		
肱骨	前端 15~18歲	脛腓骨	前端 17~18歲
	後端 18~21歲		後端 16~20歲
肩胛骨	前端 20歲	大腿骨	前端 16~19歲
	後端 18歲		前端 16~17歲
			後端 16~18歲
鎖骨	前端 25歲	髌骨	前端 20歲
	後端 18歲		後端 14~16歲

▲表五

成，但能量系統的發育不足(約 11 歲後才興盛)，而運動的速度，是由神經系統對肌肉的操控，配合能量系統而達成，所以幼兒後期，或青少年初期，即可以做速度的訓練。在生長期中，肌肉牽引較緊，所以柔軟度較差，透過舞蹈訓練，加強伸展，可以提昇柔軟度。

## 二、心理發展與舞蹈教育

青春時期的人類，心理方面的變化，隨人類社

求認同。此時，由於智力的開展、性衝動的增加及社會關係的壓力，逐漸建立自我形象，形成新的自我定義，而漸漸達到穩定的人格。

#### (二)認知發展

青少年期的認知，其質與量均優於小孩。目前心理學上對該種改變的看法受心理學家 Jean Piaget 影響甚大。其理論以爲：1.思想的複雜性是年齡的函數，2.青少年的年齡大小，對抽象化概念、一般化、因果關係、邏輯推理的一致性，有顯著的差異，3.此種改變的成因是 (1)知識累積，(2)分辨能力增加，(3)對他人的知覺或敏感度增加。

當然，有其他心理學家持不同的看法，像 B. F. Skinner 就以爲，心智的發展是不可切割的，認爲心智受環境條件所影響，行爲只是一連串賞罰的結果。也有人以爲，心智的發展受社會、經濟所左右。

青少年期的智力的改變，男女有別。通常青少年早期，女優於男，女孩善長口語，因爲口語使用類比，所以女孩的類比能力較強。男孩則富空間概念及機械能力。隨著知識廣度增加，理解力、判斷力也增加，青少年可以對未來作思想。

字彙的增加，加強了與同儕及成年人的溝通能力，社交能力也大大的加強。

不管心智的發展的成因、改變為何，我們確信經濟上安定的家庭，父母親的鼓勵、時時受到關懷注意、有良好的文化或書本的環境和常常有溝通對象，是對青少年心智的開發有益的。

### ● 1. 情緒的改變

青少年由於性賀爾蒙所造成的生理變化、社會關係改變，感受到情愛、害怕及不安定，情緒起伏的強度增大。青少年的觸角伸向社會時，受電視、廣告媒體、電影、或同伴的對話所影響，尋求並看重愛與被愛。同性間的關係對青少年是重要的，穩定的、明確的同性關係，可為未來的異性關係作準備。青少年的發怒，有時是間接表達，可以是 (1) 強烈的爭辯，或 (2) 加入幫派。在爭辯過程中，男孩習慣用發誓、女孩習慣用哭，表達怒氣。在幫派中常有破壞財物、或反社會行為 (delinquency)。通常，參加幫派的青少年，在青春，期前即有此行爲。統計資料顯示，在 15 歲時，加入幫派的人數快速增加到 19 歲時，才緩慢下降，到 25 歲時停止。孩童的害怕可能是基於丟臉，由害怕而轉爲生氣、或順從 (由免於害怕而認同)。青少年的害怕卻常轉爲擔心，害怕的對象有：生理的變化、學校功課、戰爭死亡問題、成爲公眾人物、與他人的性關係、工作問題、個人所受限制、違背道德標準，等等。

### ● 2. 性趣增加

青少年開始對約會及與性有關的主題感興趣，這也造成擔心。青少年擔心約會的成否及約會時的表現；父母擔心青少年是否有越軌的行動。以美國爲例，有一半的高中、大一學生約會，80% 的大三、大四學生約會。約會有時是受到體內的生化作用催化，有時是受到同儕的壓力，也有受到父母親事件的影響，基於反抗、好奇而約會。青少年處於試探階段，常常戀愛許多次，並

且認爲「穩定的兩性關係」是件嚴肅的事；在他們的觀念裏，那等同於「訂婚」。其實，約會或戀愛，對青少年是有益的，因爲，可以學習到異性戀的特質，像：性、理想化對方、溫柔、舒適、或保護對方。

### ● 3. 獨立於父母

青少年興趣的增加，企盼脫離父母掌握，尋求獨立自主。這現象 (在心理學上稱爲 emancipation) 常造成父母雙方的痛苦。父母親會有「不被需要」的失落感。青少年則會有「經濟困擾」及「想家」的經驗。有時，脫離父母不是反抗現狀，是形勢使然，像：上學、從軍。

通常，青少年與母親間有較多的問題存在，與父親的問題較少，女孩子問題更多。問題主要出在「信心」與「信任」上。表六分別以青少年及父母親爲觀點，列出各自的問題：

將處於青春期的青少年，視爲「危險期」是不對的。青春期是變化迅速的時期，如果，父母親、師長，能穩定自己的情緒，理解這種變化，適時的對應，則「危險期」是最好的「轉機期」。

「藝術教育」足以成爲青少年情緒的宣洩口，是制式、壓抑性環境下，維持身心平衡的唯一選擇。在「舞蹈教育」中，青少年可以學習：

- (一) 表現自我；
- (二) 激發創造力、拓展認知；
- (三) 培養合作團隊的精神；
- (四) 釋放情緒壓力；
- (五) 獨立完成計劃；
- (六) 改善生理結構、增進協調力；
- (七) 學習兩性相處之方法；
- (八) 獲得優美體態，因此是完成青少年的人格教育，不可或缺的一環。

#### 以青少年為觀點的問題

- 限制用車。
- 課業、成績。
- 桌上禮儀、說話方式。
- 不喜歡同伴、並嘲笑他們。
- 檢查舞會地點、或任何事。
- 小心花錢。
- 以某人為榜樣。

#### 以父母親為觀點的問題

- 服飾、穿著。
- 經濟情況改變，花錢習慣不變。
- 常出意外、保險金負擔沉重。
- 性行為 (墮胎、強迫結婚、離婚)。
- 失敗感 (不符合心中的標準)。
- 被孩子拒絕。

## 第一單元

## 伍 教學環境與資源之運用

**舞** 蹈欣賞教學，可以透過舞蹈專業知識、技能教學，以及參觀舞蹈表演等活動，來增進學生舞蹈欣賞的能力與素養，進而培養學生完整的人格。為了達到預定之教育目標，除了學生的努力及學習態度、行政的支援與配合外，有效的教學亦為其重要因素之一。為了進行有效的教學，達到更大的教育成效，努力改善進行教學活動中的相關要素，是教育工作重要的課題。

從事舞蹈欣賞的教學活動時，教學環境品質的優劣，不僅影響學生的學習情緒，亦可決定教學活動的成功與否；換言之，豐富的教學資源，靈活地運用教學媒體，可使教學活動變得生動有趣，並可加深加廣教學內容，進而提高教學效果。因此，教師須以附和學生的身心需求，達到教學目標為依歸，來規劃教學環境及運用教學資源。本章就舞蹈欣賞教學的環境規劃及教學資源之運用，分別述之。

## 一、教學場地與設備

(一) 舞蹈教學場地設施的基本要求：

## ●1. 高而寬廣的舞蹈空間

舞蹈教室內部規格，高度至少4米，長度25米，寬度10米。室內不要有支柱或障礙物，若是因為建築結構所致，舞蹈教室內非得有支柱或障礙物，則須於支柱或障礙物外設置保護軟墊，以防學生撞傷。教室面積大小可視學生人數多寡來調整規劃之，原則上以學生張開雙臂仍能自舞動為即可。

## ●2. 富有彈性的木質地板

理想的舞蹈教室地板須富有彈性，才得以緩衝跳舞時，因為地板的堅硬帶給身體的衝擊力，可減低傷害發生的機率。木質地板的取材須軟硬適中，松木及柳安木等都是適合的質材。地板與地面的距離大約15公分，地板表面必須清潔、平坦、不滑動，以防學生摔傷。

## ●3. 合宜的採光及通風設備

舞蹈教室必須有良好的採光及通風設備，不

良好的光線會影響視覺，而使精神無法集中，容易發生意外。舞蹈時，人體需要大量的氧氣，來幫助身體燃燒熱量，產生能量。而良好的通風設備，可使空氣流通，氧氣充足，以供給人體運動之所需，達到健身的效果。如果經費許可，可增設抽風機、或冷暖氣機等空調設備，使學生得以在舒適的室溫下從事舞蹈活動。

## ●4. 高度合宜的扶把及大幅落地鏡

扶把是舞蹈教室的主要設備之一，其橫桿的質材可用圓形木材或不銹鋼管，可固定於牆壁上，也可裝設活動式。扶把是舞蹈時幫助身體平衡的主要輔助器材。尤其青少年正值發期，身體快速成長，較不易靈活地控制重心。因此，舞蹈教室最好設計低、中、高三層不同高度(約與舞者的腰部等高)的扶把，以應不同身高學生習舞時的需求。另外，舞蹈教室內至少有一面牆要裝設2.5米高的大幅明鏡，以做為學生上課時，揣摩老師的示範動作，以及練習時，檢視、修正自己的舞蹈動作之用。(伍曼麗，民81年)

## ●5. 視聽設備

裝設錄放音機含CD、錄放影機、電視機、麥克風、鼓(敲擊樂器)、白板等器材，以配合教學使用。

## ●6. 其他相關設備

如：儲藏室、盥洗室、公佈欄、置物櫃、鞋櫃等亦為重要設施，然而各校可依各別經費狀況來裝設。

## 二、教學相關資源

(一) 視聽設備：

規劃專用視聽教室，裝設錄放音機含CD、錄放影機、電視機、麥克風、投影機、幻燈機、白板等器材，以配合學科及舞蹈影片欣賞教學時使用。

(二) 教具

## ●1. 敲擊樂器：

如：木魚、鈴鼓、手鼓、響板、三角鐵等。

道具(創作素材)：大型道具如：桌、椅、扶把、木箱、跳箱等，學校容易取得之器材。舞蹈道具如：旗、刀、槍、劍、棍、扇子、彩球、彩帶、絲巾等道具。

#### ●2.其他體育器材

如：球、球拍、呼拉圈等，或平時隨手可得的用品如：布、衣服、垃圾袋、鬆緊帶、繩子、報紙、毛巾、氣球、紙箱等皆可做作為創作素材。

(三)相關錄音帶、CD、錄影帶、圖書、雜誌、幻燈片等。

### 三、周邊資源之運用

一般而言，教學活動多半是在教室裡或校園內實施，對學生而言，學習到的知識內容可能流於抽象、不具體。並且有可能因為枯燥無味的學習活動而影響到教學效果。相反地，教師若能廣泛地收集周邊教學資源及資訊，配合教學需要，有計劃有效果地運用這些資源，就可以幫助學生獲得具體而有意義的學習經驗。

再則，人與社會的關係習習相關，培養學生適應生活的能力，進而成為健全的公民，亦為重要的教學目標之一。在教學中，透過社會資源的運用，學生可以經由參觀、訪問、參與及交流等活動，更深一層地與社會接觸，進而了解社會現狀及掌握社會脈動，提早適應社會生活。為了充實舞蹈欣賞教學內容，使其與生活能有關聯，教師可以善加利用社會資源。

#### (一)社會資源的範圍：

所謂社會資源，簡單的說，是指社會(社區)中一切可以運用在教學上的人、事、時、地、物等而言。這些資源對教師及學生而言都是非常有助益的教學媒體。它的範圍可以包含：

- 1.自然資源：指天然資源及大自然環境而言。例如：山川、地形、氣候、海洋、公園、廟宇、建築物、紀念堂、或名勝古蹟--等等。
- 2.人力資源：指可以協助教學的一切人員而言。例如：社會人士、學生家長、專家學者、機關首長、或各界領袖等等。
- 3.物質資源：指可以協助教學的一切物品。例如：花卉、野生植物、用具、衣物、圖書資料、機關或設備...等等。

- 4.組織資源：指可以協助教學的各種組織、機關而言。例如：教會、教育館、圖書館、博物館、文化中心、藝術基金會、寺廟、教育局、俱樂部、電視台、書局、或文化及藝術團體等(伍振鸞，民87)。

#### (二)社會資源舞在舞蹈欣賞教學上的應用

以下建議，教師可依各別實際教學情況，配合或參考應用之。

- 1.鼓勵學生出席、觀賞各種劇場演出。
- 2.配合教學進度及內容，實地參觀各種節日、慶典及表演活動。如，祭孔、紀念大會、山地豐年祭、廟會等活動。
- 3.鼓勵學生參加外界舉辦之舞蹈營及專題演講等活動。
- 4.聘請專家學者、社會人士來校教學、座談或演講。
- 5.善用藝術文化組織或團體之教學媒體。如，圖書資料、表演或教學錄影帶等。
- 6.鼓勵學生觀賞公視中心或其他電台所播放之舞蹈或其他藝術節目。
- 7.利用旅遊活動參觀名勝古蹟，引導學生欣賞周邊自然環境之美，並可作為創作素材。
- 8.利用校內或本地公共場所舉行成果發表會。
- 9.善用網際網路之資訊來充實教學內容。

總之，教師可以善用各種社會資源，自行規劃、設計及運用，讓學生觀察、參與、實驗或實習。社會資源是活潑生動而實際的教材來源之一，老師們於使用時最好與教學內容配合，使學生透過舞蹈欣賞課程體驗充實、活潑生動而有意義的學習歷程。

## 第一單元

# 陸 舞蹈與健康

**舞**是以肢體，透過韻律的動作來表達思想、感情、及技巧的一種藝術。舞者主要的舞蹈工具就是自己的身體；也就是說人體是舞蹈主要的運動器官。和其他運動項目一樣，舞蹈須要以大量的肢體動作來表現。換言之，舞蹈可以透過肢體動作的練習來刺激生理機能，鬆弛心理壓力，促進身心健康。透過舞蹈欣賞教育，教師不僅可以引導學生，做一個高層次的觀眾，更可以投身於舞蹈活動中，享受舞蹈時帶來的青春、美感、快樂與健康。

舞蹈既以人體作為主要運動器官，懂得如何保護自己的身體，對每一個舞蹈從事者而言，健康與快樂的跳舞是非常重要的課題。一位稱職的舞蹈老師不僅要熟知專業知識理論，以及動作技巧要領之外，更要了解相關知識並傳達給學生。本單元就舞蹈與保健的基本概念、以及舞蹈傷害的預防及處理，分別簡要地介紹之。

## 一、舞蹈與保健的基本概念

舞蹈的保健概念，除了身體的保健外，尚包含了教學及環境的保健。為了幫助學生健康的跳舞，確實達到學習效果，並預防傷害的發生，在舞蹈教學時，教師本身應注意，或告之學生下列事項：

### (一) 身體的保健：

- 1. 健康檢查及體能測定。平時（新生入學前或學期初）須做健康檢查，了解學生各別健康狀況，有無特殊疾病，而不宜參與舞蹈活動，或不宜做某些特定的舞蹈動作。並透過體能測定，了解學生學生的體能狀況，如此才能確保身體的健康與安全，並享受舞蹈帶來的樂趣。
- 2. 不要在疲倦時或飽餐後一小時內舞蹈。因為疲倦時生理機能降低，精神無法集中，容易產生傷害。而飽餐後大部份的血液流向胃部幫助消化，若此時跳舞，血液又流向全身肌肉，可能引起腹痛、腹脹、消化不良、嘔吐等症狀，影響健康。

- 3. 舞蹈過程中若感口渴可以補充適當水份。舞蹈後可以補充水或些許果汁等飲料。切記，不要馬上大量喝水、更不要喝冰水。或含有人工色素、糖分、香料的飲料，否則汗水便白流了。

- 4. 穿著合適的服裝及舞鞋（詳述於下個單元）。髮式以清爽、不凌亂、不防礙視線、動作學習為原則。其他配備如：護腕、護膝、護踝、繃帶等，則應視各別情況而配帶。

- 5. 注意保暖。舞蹈結束後，會因體溫升高而大量出汗。要馬上將汗水擦乾，更換乾爽的衣服，並且，要披上大毛巾，或穿著保暖衣物始可到戶外活動，不要因為體溫升高而吹涼風，易引起關節病變。

- 6. 女性生理期運動的保健：女性生理期是一種女性正常的生殖生理機能現象，一般稱為「月經」。多數的女性在生理期間，多半有腹痛、腰痛、想吐或腹瀉等生理疼痛的現象。依據生理醫學家言，其原因概括兩種，一種是由疾病引發的器質性生理痛。這種情況在月經期疼痛劇烈，月經量多，須靠藥物來止痛。因此，有這種情況的女性在生理期間，最好就醫，並停止運動。另一種是沒有疾病引發的機能性月經困難症，有些女性也會感到十分疼痛，但在正常的情况下，這種情形是可以從事正常活動。許多人認為，生理期間應保持身體安靜以減輕生理痛，這是錯誤的觀念，相反的，適當的身體運動，反而能有助於解除骨盆內淤血，而減輕生理痛現象（郭志輝，民88年），因此，適當的舞蹈活動是協助理學期間減輕疼痛的理想治療辦法之一，學生應視身體情況儘量參加學習活動。

### (二) 舞蹈過程中的保健：

- 1. 切記要做舞蹈前的熱身運動，及舞蹈後的整理運動（詳述於下個單元）。
- 2. 舞蹈動作技巧要循序漸進、由緩而急、由簡而繁、由輕而重，練習時間要考慮各人健康狀況及體力差異來規劃。
- 3. 要求學生確實做到標準的舞蹈動作技巧，並持之以恆的練習。

●4.教學管理：班級次序的管理十分重要，特別是動態的教學，稍不注意便會影響安全。上課時，應排隊保持良好的視線聽講。講解示範時，應禁止學生嘻笑打鬧。舞蹈過程中，有條理地安排隊形，並時常調整學生前後排的位置，教師要時時於學生隊伍間走動，以鼓勵學生學習心理。另外，可分組依次輪流練習，以便於發現學生的各別差異。保持安全距離，特別是使用堅硬的道具時。做高技巧或危險動作時，須有人在旁保護，以策安全。

#### (三) 環境的保建：

學校若有專用舞蹈教室，則需注意使用前後的清潔工作。若需使用其他場所來替代舞蹈教室。如：禮堂、穿堂、空教室、室外場所，則須事先掌握其環境。包含，天候、地形、設施、人、事等。並檢查其安全性，如：場地有無破損、坑洞、尖突出物、危險物品。設備是否安全、牢固等。

(四) 若發生傷害應立刻停止跳舞，並做處理（細則詳述於下個單元）。

## 二、舞蹈傷害的預防與處理

一般人認為舞蹈是一種輕鬆，柔和的運動，很少有嚴重的運動傷害發生。然而根據許多的研究結果顯示，目前國內確實有不少的人數因為練習舞蹈而造成運動傷害，其中有些傷者甚至於因處理不得法，而導致終身的運動傷害。

那麼何謂「舞蹈傷害」呢？簡單地說，所謂「舞蹈傷害」乃指舞者在從事舞蹈過程中，包含從身體訓練到舞台表演，一切因練習、生理、心理、環境等因素所致而產生的運動傷害。（郭志輝，民84年）

所有種類的舞蹈都須要經過反覆練習，才能以敏捷及輕快的肢體舞動。舞者在練習過程中難免有意外傷害的發生。因此，舞者除了要了解自己的身體構造之外，更要懂得如何保護自己的身體。正確的運動傷害防護基本知識，可以減少舞蹈時傷害發生的危機；而適時正確的急救與處理可以避免受傷情況的惡化，並促使傷者儘快復原。在這個單元中，將介紹舞蹈傷害基本的防護知識，包含了舞蹈傷害的基本原因、預防原則處理

步驟及方法。

#### (一) 舞蹈傷害的基本原因

要談到舞蹈傷害的預防之前，首先必需先了解其產生的原因。直接或間接造成舞蹈傷害的基本原因有很多，其中包含了，觀念偏差、教學不當、舞者身體結構、以及場地器材等因素，茲將其歸納如下：

##### ●1.對於舞蹈傷害的意義認識不足：

舞蹈傷害的發生往往是與主管單位、舞蹈老師、舞者對於舞蹈傷害的意義認識不足有關。一般人常認為「舞蹈傷害不過是些小傷害，無關緊要」，「為達練習效果，酸痛受傷是難免的」，「自己非醫護專業人員，不需太在意」---等。在這些錯誤的觀念影響下，平時不重視舞蹈安全教育，在舞蹈過程中沒有作好妥善的預防措施，傷害發生時又無法做適當的處理，歸納原因、並且改正錯誤，而使傷害不斷地發生。

##### ●2.訓練不當：

(1)準備活動(暖身運動)不足，及未做整理運動(冷身運動)：

準備活動是指從事運動前，為了適應將要做的運動，發揮自己本身運動能力及減少舞蹈傷害為目的而實施的活動。透過準備活動，可以使我們的身體的情況對於後來即將要做更激烈的舞蹈動作有所準備。它可以漸進地提高心肺機能，促進血液循環，提高體溫，使全身肌肉伸展開來，以及使關節更柔軟更靈活。並且使精神集中，使舞者在生理機能及心理狀態在最理想的狀態下從事主要的舞蹈活動。因此，身體各部位的組織器官在還沒做好適當的準備與調整，以達到能適應激烈運動負荷範圍前，突然做激烈的動作容易引起舞蹈傷害。

另外，我們常常會看到許多人在做完主要運動後，因為太疲倦，或坐或躺，馬上休息，這樣做對身體有不良的影響。因為在劇烈運動後血管擴張、血液循環加強、體溫升高，若急劇使身體冷卻，會引起「血管性迷走神經反射」現象，因為不能急速處理肌肉組織內的血液，有時會引起嘔吐、頭暈、肌肉疼痛等現象。

(2)不諳動作技巧：

舞蹈有其正確的動作技巧要領，錯誤的動作會違反身體結構與機能。學習者若是不能明白動

作技巧要領而盲目的練習舞蹈動作，不但達不到練習效果，且長時間的錯誤姿勢，肌肉使用力量不均，壓迫局部肌肉、骨骼及神經，會在不知不覺中造成舞蹈傷害。

### (3)練習時間過長：

過長的練習時間容易造成疲勞。生理上的疲勞使我們的反應變遲鈍，體能減退無法負荷激烈的運動量，而精神上的疲勞則使人容易分心，精神不易集中。在這種情況下就容易發生錯誤而產生舞蹈傷害。

### (4)反覆次數過多：

同一部位及同一動作持續、過度地反覆練習，則容易混淆動作技巧，並且導致局部肌肉過度疲勞而產生傷害。所以練習時不要操之過急，必須考慮整體、均衡地練習，並且適度地使肌肉放鬆休息。

### (5)動作強度過強：

舞蹈動作力量的運用必須適度，若是動作力量強度超過了身體組織負荷的範圍，就會產生傷害。

一般而言，不熟悉動作技巧及力量使用不當多半發生在初學者及學習新動作的情況，而過度疲勞則常發生在考試或表演前，有些學習者對於自我要求過高也會有過度練習的情況，因此，老師在教學時必須提醒學習者循序漸進，量力而為。並且在課程安排時要顧及整體性及均衡性的動作技巧練習。

## ●3.身體結構與體能缺陷：

青春期的正值生長發育最快的時期，學生若無法適應改變，在做動作時無法掌握身體重心，會造成姿勢錯誤，而致骨架歪斜，肌肉力量使用不均，姿態不良。每個人的體能也有差異，若是肌力、耐力、速度、彈性、柔軟度、或敏捷性等體能素質差也會間接造成傷害。如：芭蕾舞動作中的「Turn out」外轉動作，須靠髖關節外轉來帶動，有許多先天性髖關節外轉角度不夠好的學舞者，為了做好這個動作，被迫以膝及踝關節來帶動，會使膝關節因極度曲扭而引起膝及踝關節的慢性疼痛。又一些跟腱柔軟度不好的人，會引起踝關節扭傷。甚而為了達成動作要求用力過度，致使脊柱承受過大的曲扭力量，而導致腰部受傷。

因此，做動作時必須注意不要違反了身體結

構與機能特點，以防傷害的發生。

## ●4.場地與設備：

舞蹈有許多彈跳衝擊性強的動作，舞者若是在太堅硬，沒有彈性的地板上跳舞，就容易因衝擊力過大而產生傷害。一般學校少有合乎規格的舞蹈教室，經常是利用禮堂或室外操場練習，因此必須更加注意地面是否太滑、凹凸不平、或有碎石雜物而造成傷害。

舞鞋必須合宜，太大太小或過緊的舞鞋都會影響足部的活動，甚而引起傷害。

## ●5.其他因素：

(1)氣候因素：高溫潮濕得氣候容易產生疲勞或中暑，而低溫則使機能減退肌肉僵硬，而產生肌肉韌帶的損傷。

(2)若是學習者的身體不適、情緒不好、精神不佳、或心理緊張等因素也會造成傷害，老師應時時注意學生的情況。

(3)若是有使用堅硬銳利的道具，或排練難度較高的動作，則危險性自然增高，因此需注意安全，以免因失誤而受傷。

## (二)舞蹈傷害的預防原則：

●1.要預防舞蹈傷害首先要加強觀念及思想，並且採取有效預防措施，以減輕傷害發生機率。

●2.合理地安排教學及訓練內容：

(1)做好準備運動(暖身運動)及整理運動：

準備活動的內容和量要考慮主教材的內容、學生的狀況、和氣候等條件。活動要充分，一般而言，準備活動的時間大約15~30分鐘左右。若氣溫低，則暖身時間需要延長些。總之，當學生開始流汗時即表示暖身已足夠。另要注意，若課程有中斷要再度活動前，也要簡單地再做暖身，使身體機能再度回到可以承受激烈運動的狀況。

準備運動沒有絕對及特定的實施方式，但必須考慮實施原則。設計準備運動時，必須考慮學生的體能差異。動作強度要由輕鬆和緩的動作開始做，慢慢地提高強度，進入主要的練習動作。例如，配合音樂做全身各部位的關節活動、呼吸運動、柔軟操、或輕鬆的跑步或彈跳開始做準備運動。動作的難度要循序漸進漸進，初學者由大而簡單的韻律動作開始，稍有基礎的同學則可加入簡單的舞蹈技巧，以提升學習興趣。另外，要求學生動作要確實，以達到效果。

另外，活動結束後也要做至少5分鐘的整理運動，以使我們的心跳數及呼吸系統恢復正常的速率，身體機能從激烈的活動中回到平時狀態。由於全身血液舒暢流通，代謝機能增加，可減少身體疲勞時間，減輕肌肉與神經緊張，鬆弛身心。

做整理運動時儘量要求在「放鬆與和緩的旋律及節拍」下實施，以減輕身體的疲勞感。輕鬆的走步、呼吸運動、柔軟操、伸展操等皆為合適的整理運動。

#### (2) 正確的動作技巧教學：

教師在教授動作技巧時須以謹慎的態度，正確的示範說明，以防學生因技巧要領錯誤而受傷。

(3) 青少年正值發育期，技巧動作之安排需要考慮到學生體能得以整體及均衡地發展。並且要注意由易而難，由簡而繁，按部就班，循序漸進地安排動作技巧難易度。

(4) 盡量避免設計高難度舞蹈動作，以及時間過長的課程及活動。

(5) 因材施教。每個學生能力不盡相同，不要用單一標準要求學生達到某種標準。

#### ●3. 教師在選擇舞蹈空間時，需注意下列因素：

(1) 選擇空間大，明亮通風的場所。

(2) 舞蹈地板，最好選擇有彈性並與地面懸空的木質地板，以緩衝動作衝擊力，並且要注意地板的清潔工作，以防學生被碎石或釘子等雜物刺傷。

(3) 若必須在室外教學時，要注意場地的安全性。例如：地面是否平坦、太滑、太堅硬？有無雜物？...等因素，以防因場地不佳而受傷。

(4) 舞蹈場所若有其他擺設，如：桌椅、運動設施等，要保持安全的活動距離，以防撞傷。

●4. 舞衣以合身、輕便、吸汗、柔軟即可，舞鞋則要求輕便柔軟，適合腳背弧度動作，並不束縛足部活動為主。如果實施有氧舞蹈課程，則應要求鞋底配有墊子的有氧舞鞋，以防傷害的發生。

另外，教師應時時關心學生的情緒及健康狀況。在練習後，給予學生充足的休息時間，以恢復體力。

#### (三) 舞蹈傷害的處理步驟

若發生舞蹈傷害的情況，應迅速而適當的處

理，不時地激勵傷者，使之安心。並且施以冷靜而正確的急救，以防止傷勢惡化。以下為處理步驟：

●1. 立即停止跳舞。

●2. 診斷傷害之輕重及徵狀。在作判斷時需根據各方面資料，了解受傷的原因和症狀，以為參考之依據。以下為診斷時之注意事項：

(1) 利用詢問技巧，得知傷者的感覺，來判斷其症狀。如，是否疼痛、壓痛、失去感覺、冷熱、口渴、虛弱、頭昏、能否運動等等。

(2) 由診斷者的感官察知傷者的徵候。

◆a. 視覺：呼吸、出血(類型及失血量)、傷口、異物、臉色、腫脹、畸形、瘀血、反射作用、對觸碰與聲音的反應、嘔吐、失禁等等。

◆b. 觸覺：潮濕(出血、失禁)、體溫、脈搏、腫脹、畸形、壓痛、不規等等。

◆c. 聽覺：呼吸、呻吟等等。

●3. 急救。急性期(受傷後72小時內)處理原則採用P：(Protect)保護、R：(Rest)安靜休息、I：(Ice)冰敷(每次10-15min反覆實施)、C：(Compression)壓迫(包紮不要壓迫過度)、E：(Elevation)高舉(比心臟高)法。

●4. 迅速送醫治療(傷重者)。

#### (四) 常發生的舞蹈傷害及處理方法

##### ●1. 輕微的傷害及處理：

(1) 瘀傷：內部血管滲入體組織而造成皮膚變色。

症狀：傷處腫脹疼痛，呈紫色。

處理：冷敷，以減少出血及消腫。

(2) 擦傷或裂傷：

症狀：傷處疼痛，輕微滲出血液。

處理：a. 清洗及消毒傷處，b. 塗敷消炎藥，用膠布敷料包紮小傷口，c. 若持續出血，施以直接壓迫傷口。

(3) 刺傷：遭小型異物刺傷時，以棉花棒抹去，或以冷水洗滌，則傷口任何小異物皆可輕易除去。若遭大型異物，如：鐵釘或玻璃碎片刺入皮膚深處時，最好別取出。因異物正好可以堵住傷口而減少出血，而且取出時附近的組織也會遭到傷害。

處理：a. 直接壓擠傷口邊緣，使之接近異物以止血，b. 輕輕地在異物上或附近放置一些紗布，c.

以棉花做成的環型墊或類似物品疊高放在傷口周圍。以防止直接壓到異物，d.以繃帶固定之(確信繃帶未壓到異物)，c.高舉患處，並保持處理時姿勢迅速送醫。

(4)抽筋：是一條或一群肌肉忽然不自主的收縮，可引起疼痛。

症狀：抽筋處疼痛，無法放鬆，抽筋肌肉僵硬與抽搐。

處理：先拉直再輕輕地按摩抽筋肌肉。

(5)水泡：足部因經常地與鞋或地面磨擦，導致組織液滲出積於皮下，會因腫脹壓痛，而使活動受限。

處理：a.以消毒過之針刺穿水泡，以排出組織液，b.以藥水清洗傷口，再敷消炎藥，並貼上彈性膠帶。

(6)肌肉僵硬與酸痛：因運動過度，而使疲勞物質(如：乳酸、肌酸等)堆積於肌肉中，導致肌肉酸痛、麻痛及僵硬，而使活動力減低。

處理：可做熱敷、按摩、指壓，以促進血液巡還。做放鬆性，及伸展性體操來消除堆積於肌肉中的乳酸，如此處理即可使症狀解除。

## ● 2.較嚴重的舞蹈傷害及處理：

(1)肌肉拉傷：由於一條或一群肌肉過度伸展，或忽然的扭曲所造成。

症狀：受傷處刺痛、腫脹，疼痛會向外延伸隨後肌肉可能僵硬或抽搐。

處理：輕微者採P.R.I.C.E.法急救，急性期過後則改施以熱敷及按摩，傷重者送醫治療。

(2)扭傷：關節附近的韌帶及組織，突然受到扭曲或拉扯時所造成的傷害。

症狀：傷處疼痛、壓痛、腫脹，隨後發生瘀傷，移動時疼痛加劇。

處理：急性期採P.R.I.C.E.法急救，急性期過後則改施以熱敷，傷重者送醫治療。

(3)骨折：骨折可分作封閉性骨折和開放性骨折，二者均可造成血管和神經的合併症。

症狀：a.由外表皮膚可摸出骨折的斷裂處，b.動作會引骨折處疼痛、c.骨折處局部壓痛、d.骨折處皮下組織出現腫脹、瘀血，e.骨折處失去運動功能，f.骨折處出現縮短、曲折、旋轉等變形，g.骨折處四周出現水腫。

處理：a.以布條和繃帶包紮固定骨折部位，b.

並以衣物墊在固定部位，以減輕出血與腫脹，c.若非必要不要移動病人。d.送醫治療。

(4)脫臼：所謂脫臼就是關節內相關位子發生移位。

症狀：a.傷處疼痛，b.無法移動傷處；關節固定不動、c.傷處腫脹、隨後出現瘀傷，d.傷處變形。

處理：a.以衣物墊在傷處，b.如果需要，以布條和繃帶包紮固定傷肢，c.送醫治療。

(5)休克：乃因某些傷害或疾病造成體內血液大量流失而發生。

症狀：a.患者自覺虛弱、頭昏、眼花、焦慮不安、口渴。b.患者皮膚蒼白、冰冷、濕黏、且可能有嘔吐現象。c.患者脈搏快而弱，偶而出現不規則。呼吸淺而快，可能會呻吟，甚而出現意識昏迷的現象。d.可見患者內或外出血表徵。

處理：a.讓患者安心舒適地休息。b.如情況許可讓患者仰臥並加墊毛毯頭低腳高並使頭傾向一側(如此以使腦部供血，並防止吸入嘔吐物質)。c.蓋以毛毯保溫。d.若患者口渴，以濕棉球輕拭口唇，切勿直接給予任何飲料。e.送醫治療。

另外，教師最好能具備心肺復甦術(CPR)急救知識及技能，以備不時之需。