

捌、舞蹈的認識與鑑賞

由於國內的學校舞蹈教育中，除了教導一般學校教育舞蹈，如：土風舞、大會舞及各項節慶所需的舞蹈表演活動外，亦有舞蹈資優班與舞蹈科系給予比較專業的舞蹈訓練大致以民族舞、芭蕾舞、現代舞為主，在此為各位老師簡單的介紹國小課程標準中的國小舞蹈種類以及讓各位老師認識一般性舞蹈類



▲多讓兒童接觸不同的舞蹈演出，有助於兒童對舞蹈鑑賞的能力。



▲眼睛也可以如此表現，是不是充滿想像力啊！



▲國家劇院經常演出高水準的舞蹈表演。



▲多留意文化看板，會找到許多舞蹈演出訊息。

型及其鑑賞入門。

一、一般學校教育舞蹈

在我國學校課程中，舞蹈項目是納入體育課的運動項目之一，而且歷史甚早，自我國有學制以來就有舞蹈，可見舞蹈地位的重要性。學校的舞蹈總稱叫學校舞蹈或教育舞蹈，它是由許多舞蹈中選擇富有教育價值的舞蹈納入教材的。最近教育部再修正課程，於八十二年九月頒布最新國小課程標準，其中課程名稱為創作舞，實與本冊強調的創造性舞蹈有相同的理念。課程標準內容如下表：

年級	類別	項目	內容
低年級	舞蹈 遊戲	唱和跳	簡易兒歌、簡易遊戲歌曲等唱跳遊戲。
		模仿遊戲	人物、動植物、交通工具、遊樂設備等周遭事物的模仿遊戲（把握形狀及動態的特徵）。
中年級	舞蹈	土風舞	中外土風舞二～三支。
		創作舞	以動植物、機器、節慶、工作等為題材（以簡單動作把握特徵予以表達）。
高年級	舞蹈	土風舞	中外土風舞二～三支。
		創作舞	以學校或民俗行事、自然現象、機械、環保等為題材，以一連續有起伏有變化的內容與動作（包括開始、進行、結束），把握特徵重點予以表達。

從上面表格可以看出國小舞蹈項目共有四種。現分別說明如下：

(一)低年級舞蹈

低年級的舞蹈在課程標準上叫做舞蹈遊戲，主要是幼稚園的律動遊戲的延伸，爲了配合低年級兒童的特性，故強調教材的遊戲化。所謂遊戲應具備簡單、易學、好玩、刺激等要素。

舞蹈遊戲又可分爲「唱和跳」與「模仿遊戲」兩項目，是創作舞的入門教材。這兩項活動都具備即興、創作的過程，所以也是中、高年級教材的跳板。

1. 唱和跳

本教材的特徵就是唱跳合一的型式，不管用簡易兒歌來跳舞或用簡易遊戲歌曲做遊戲，兩者均與歌詞關係密切。所以指導時要注意如下幾點：

- (1)選擇音樂需要具備兩條件，一是歌詞可做大動作，二是節奏分明，易學易唱。
- (2)爲配合兒童年齡，歌曲長度不可太長。遊戲的特徵具反複性，所以兒童表現時，反複動作的做法較多。
- (3)唱和跳的表現方式有兩種，一種是與創作舞一樣有內容的舞蹈型式，另一種是純遊戲的型式。純遊戲比較簡單，看起來與平時兒童在校園內所做的遊戲一樣。如：跳房子、跳繩、貓捉老鼠、老鷹捉小雞等非常多，不過因爲遊戲必須與音樂配合，所以視遊戲的設計，唱歌的次數也不同。例如：全長十六拍的曲子，因爲遊戲需要較長的流程表現其內容與趣味性，所以音樂的節拍可能以兩倍三十二拍配合。

假如唱和跳是採舞蹈的形式，老師就得先分析歌詞的含義，並了解整曲的重點，使整個表演成爲一幅情景，表演時能突顯其重點就是佳作。目前常看到有些老師，照歌詞的順序，一句一句設計動作，看起來是在做唱和跳，其實只是爲歌詞做交待罷了，有時甚至流於手語舞蹈的形式。下面以一首兒歌做爲範例介紹如下：

2/4 小麻雀（美國兒歌） 劉英淑譯詞

有一隻麻雀，飛到我的花園，嘿，噉噉噉噉跳跳跳。
找到一個朋友，和他一起玩耍，嘿，噉噉噉噉跳跳跳。

- ①分組：全班分五～六人一組約六組，各組每名兒童打一號到五號（或六號）的號碼。
- ②分析：老師引導兒童一起討論，找出歌詞中呈現的重點，把它變成一幅畫面。
- ③情景：一群麻雀在草坪或花園尋覓東西或遊玩，有的單飛、有的找朋友、有的在地上跳走，是一群麻雀和樂的風景。
- ④動作設計：主角為麻雀，配角為花園的花草、樹、椅子。各組自由選擇與設計。麻雀的動作可討論以什麼姿勢在空中飛翔、以什麼動作在地上吃東西、跳動，兩隻麻雀玩耍有哪些動作等。
- ⑤表現：由老師指揮，各組二號至五號或六號擔任花園景物的兒童站在場內，各組1號麻雀站在場外。歌詞為「有一隻麻雀，飛到我的花園（八拍）」，這時六隻麻雀從外向場內各自自由飛翔。「嘿，噉噉噉噉跳跳跳（八拍）」，每一隻麻雀在原地做設計好的動作或即興亦可，「找到一個朋友，和他一起玩耍（八拍）」六隻麻雀自由找對象成二人一組玩耍。「嘿，噉噉噉噉跳跳跳（八拍）」，二人一起或二人分散做自己喜歡的動作。以上是1號麻雀的動作，接著老師加入十六拍間奏讓1號麻雀歸隊成為花園裡的景物，同時景物中的二號跑到外圍做麻雀等待。如此，每人輪流出來跳三十二拍，跳完為止。

2. 模仿遊戲

本活動的重點是在模仿人物或景象的形狀與動態，而且更進一步地把模仿對象的特徵誇張或強調出來。雖然名為「模仿遊戲」，其實並非遊戲，而是有點類似國語課的「造句」。先做模仿對象的形狀做為準備或開始，接著加動態（時間可長可

短)，最後以結束的動作停下來，這種過程就是模仿遊戲，在舞蹈裡叫做舞句。現以範例介紹如下：

- ①開始草原有很多小草(形狀)。
- ②發展：微風吹來，小草向左右或前後搖晃，但風越來越強變成強風了， \vec{F} ——。
- ③結束：這些可憐的小草禁不起強風的威力，有的斷掉了，有的倒地，有的彎下去……。

模仿遊戲視發展的需要，可長可短，延伸出來的內容可以相當多樣。

(二)中、高年級舞蹈

三年級到六年級的舞蹈項目都是土風舞與創作舞。由於項目相同，各學年的指導就要有深淺的層次安排，所以老師的教學能力就變得很重要。

1. 土風舞

土風舞的形成受地理、歷史、生活、風俗、文化思想等因素的孕育，經長時間的演變具備了民族與地方的特色，為地區人民所深愛著，並溶入於生活中。每一支土風舞均有既定的動作與音樂，有些屬於簡單易學的大眾化舞曲，有些則是高技巧的表演性舞蹈。當該地有節慶時，土風舞常常成為活動的高潮。國小土風舞教學雖然比較普及，但老師們常為男女生不牽手的問題傷腦筋。為消除兒童們心理障礙，教學時可注意如下幾點：

(1)先介紹遊戲性的土風舞，讓兒童改變對土風舞的看法並產生



◀明快的節奏能使孩子更投入情境中。

興趣。

- (2) 選擇活潑好玩、節奏輕快、速度中快的土風舞。或多採用互繞、拍掌、敬禮等動作的土風舞，減少牽手的機會。
- (3) 平時老師要輔導兒童們，如何關懷他人，珍視友情、互相團結等問題，提升班級的風氣，也是減少阻力的方法。

2. 創作舞

創作舞乃是透過創作過程達到舞蹈教育目的的一種活動。創作舞的特徵在於創造性與表現性，只要老師能以有系統清晰的指導創作方法，兒童必會自己思考而且進行創作。所以在上課時，老師要決定適合兒童的主題，讓兒童有目標地去思考、解決問題，這種學習方法稱為創作主題。在國小的階段比較容易進行的創作主題有兩種，一為運動主題的學習，二為意象主題的學習。現簡略說明如下：

(1) 運動主題的學習：

它是由外在的動作引發內在意象的產生。老師在教材中取出一個運動，如「跑」、「轉」、「跳」或兩個（或以上）運動，如「跑—停」、「伸—縮」或其他「擦—拍打」、傳統舞蹈的步伐等具有對比性質的運動，讓兒童練習使之產生意象，例如：「轉」有人會感覺像陀螺、飛盤。「跑—停」有人會產生迷路或遇到久別的朋友等意象，如此再把這意象整理成具體的一系列活動內容，加上時間、空間、力等要素的配合，再以「開始—發展—結束」的結構來完成作品。作品的長短視內容而定，所以運動主題的學習也可以說是由運動到意象的方式進行而來的。

(2) 意象主題的學習：

它是由內在意象引發外在動作的產生。由老師或兒童提出題材，如風、雲等自然現象或動植物、生活事項等，由意象中找出主運動，例如：「雲」，因為雲的形狀變化多端可用屈伸運動來表達。「開水」則是水的沸騰狀，所以用跳躍運動做為主運動，加上時間、空間、力等要素的配合，再以「開始—發展—結束」的結構來完成作品。所以意象主題的學習與上面相反，是由意象產生運動的方式進行而來的。

(三) 舞蹈鑑賞

在國小階段要培養兒童對舞蹈的鑑賞能力，可分為幾個步驟：

1. 正課—創造性舞蹈課程

舞蹈鑑賞未必只限於正式的舞臺表演，其實在我們進行創造性舞蹈教學的過程中，隨時可提出有關的舞蹈美學觀點，讓孩子在自然的情境中增加舞蹈的鑑賞能力，以下的幾個步驟都是提供舞蹈鑑賞的大好機會。

- (1) 在準備活動的引起動機時，由老師以講解、圖片或道具，使兒童了解為何而跳，如何來跳，這些理解可幫助思考更為周密，提升作品的品質。
- (2) 在發展活動時，由老師隨時隨地鼓勵、讚美兒童的即興或創作出來的想法與動作，讓兒童產生信心，才能更上一層樓。
- (3) 在整理活動時，進行個人或分組表演前，老師最好交待兒童們對表演者要有回饋。採用自由發言、輪流發言、推派代表發言或小組自行檢討等方式，培養兒童發言的勇氣與獨特的見解。



▲兒童常有令人驚喜的舞蹈作品。



▲在校內舉辦適合給兒童觀賞的舞蹈演出。

2. 課外時間

老師帶領或介紹兒童們參加能增進兒童的舞蹈鑑賞能力的活動（包括：觀賞校內舉辦的表演與比賽，外校的表演或比賽，以及文化中心所舉辦的活動或表演），並觀賞後，老師必須找時間跟兒童們檢討與交換心得，或利用作文的機會讓兒童以文字表達。如此，一方面可以了解兒童品味的進展狀況，同時也是加強鑑賞能力的好方法，以下是幾個可能在課外時間進行的舞蹈鑑賞活動與方式。

- (1)在校內舉辦的舞蹈表演中可安排主持人，來講解表演的內容及觀賞的重點。
- (2)多提供舞蹈錄影帶或圖片書籍，帶給兒童有機會欣賞到不同類型的舞蹈表現方式。
- (3)在週休二日中，可邀請舞蹈專業老師帶領兒童進行舞蹈活動，以及演講關於舞蹈鑑賞的議題。提供表演資訊，鼓勵家長帶領兒童前往觀賞。

二、芭蕾舞

(一)芭蕾舞小歷史

芭蕾舞源自於義大利宮廷舞，因為義大利凱撒琳公主嫁到法國，而將此宮廷舞蹈引進法國王室。在西元一六六一年法國皇帝路易十四，又稱太陽王，創立了第一所芭蕾舞學校，由於這所芭蕾舞學校，芭蕾舞才逐漸流傳至俄羅斯國，然後在俄羅



▶ 臺灣有許多小朋友學習芭蕾舞。（廖末喜舞蹈劇場提供）

斯國發揚光大。直到十九世紀，芭蕾舞已發展至歐洲各國了，如：法國、英國和丹麥等國。當然，也傳到了臺灣，所以現在臺灣的小朋友才有機會學習到芭蕾舞。

在一九〇九年的時候，有一位俄羅斯人他叫狄亞格烈夫（Serge Diaghilev），他是一位很有眼光的藝術鑑賞家，他由俄羅斯帶了芭蕾舞團到歐洲、巴黎巡迴演出，轟動整個歐洲。由於這個舞團有許多在二十世紀是很著名的芭蕾舞星、編舞家和芭蕾舞教師，當時他們在歐洲巡迴完之後，並不回到俄羅斯，而留在倫敦、紐約、巴黎等地，將俄羅斯芭蕾舞藝術紮根在歐洲和美國的大都會內。所以，在各國的大城市都有芭蕾舞團的成立，當然，在臺灣的大城市裡也有許多芭蕾舞團呵！像是臺北首督芭蕾舞團、臺北室內芭蕾舞團、臺北芭蕾舞團、臺北的蘇淑慧芭蕾舞團、高雄城市芭蕾舞團、臺中帝國十一芭蕾舞團等。

(二) 芭蕾舞的風格與技巧

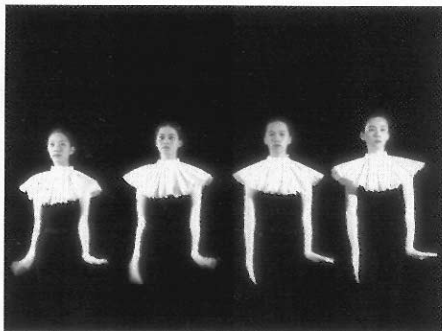
芭蕾舞在持續的發展過程中，可分出重要時期：

1. 浪漫派時期

十九世紀初，此時期也稱為「白色芭蕾舞」，主要經典作品是吉賽爾，臺上的女舞者穿著白色長裙，跳著以村姑、仙女或



▲臺灣芭蕾舞編舞家也嘗試編創臺灣本土的芭蕾舞風。（臺北首督芭蕾舞團提供）



▲這是「四隻小小天鵝」，仔細看呵！我們的手是芭蕾舞者的腳！不信的話，把臉遮住，便知分曉。（臺北芭蕾舞團提供）

精靈為架構的舞蹈。

2. 古典派時期

十九世紀末二十世紀初，芭蕾舞者改穿短裙和利用足尖踮立表現旋轉的技法，此時期主要作品有天鵝湖、睡美人和胡桃鉗等。大部分都用王子公主的童話故事為舞蹈的主軸，所以深受小朋友的喜愛，尤其在歐美國家，每當聖誕節之時，許多知名的芭蕾舞團都會特別表演深受小朋友喜愛的胡桃鉗。

3. 現代芭蕾

在二十世紀中，此時期的芭蕾因現代舞的興起，常與之結合，在動作力量與節奏上作大幅度的變化，但仍保留古典芭蕾的基本技法。此時期代表舞作計：有著名舞蹈家佛金編的《火鳥》、尼金斯基編的《牧神的午後》及巴蘭欽編的《阿波羅》。現代芭蕾目前已普及世界各地，許多創新的想法使芭蕾呈現多樣的面貌，臺灣許多芭蕾舞的編舞家也會用自己的想法創作出臺灣本土的現代芭蕾。

(三) 芭蕾舞的鑑賞

關於芭蕾舞的表演因為要許多專業技術上的配合，所以大部分只在正式的劇場中才可以表演，以下就劇場禮儀、舞蹈主



▲劇場效果也是舞蹈欣賞的一環。(臺北首督芭蕾舞團提供)



▲女舞者穿起硬鞋，踮起腳尖，使芭蕾舞的技巧更上一層樓。(臺北首督芭蕾舞團提供)

題及劇場效果三方向，來讓兒童進入芭蕾舞的鑑賞之門。

1. 劇場禮儀

要教導兒童成爲一個守規矩的小觀眾，在走進劇場之前，就必須讓他們了解一些基本的劇場禮儀（如：不可攜帶任何食物及進食、不可在劇場中喧嘩及在演出中隨意走動、未經演出單位允許不可隨意照相錄影等）。

2. 舞蹈主題

教師可事先蒐集和表演有關的相關資料來讓孩子了解，以引發他們的興趣，而這些相關資料包括舞碼介紹、劇情簡介、舞團介紹、編舞者介紹、舞者簡介及其他相關內容等。

3. 劇場效果

芭蕾舞的欣賞除了舞者本身的技巧外，劇場所呈現出來的效果也是欣賞的重點之一，包括音效、服裝、燈光、道具及整體空間的感覺，教師可提醒小朋友從各種不同的角度來欣賞芭蕾舞。

由於芭蕾舞發展至今已有一百多年了，也由開始的簡單技法發展到現在的繁複技法，雖然芭蕾舞跳起來美美的，看起來像是很輕鬆，其實要成爲一位芭蕾舞者卻是要經過一番嚴謹的基本動作訓練。基本動作訓練是爲了使肌肉強壯、柔軟，讓身體的伸展及跳躍更爲優雅動人。所以，臺灣有許多國小都設有舞蹈資優班，在舞蹈班的小朋友，每天都要不斷的練習，就是爲了使動作的表現看來優雅。但是，因爲芭蕾舞基本動作的練習都是讓肌肉向外翻轉，因此跳舞的人走起路來他們的腳是外八字的樣子。同時，爲了讓腳尖完全的踮起來，他們要穿芭蕾舞硬鞋，讓自己看起來更修長。

三、現代舞

(一)西方現代舞小百科

鄧肯·伊莎多娜(Isadora Duncan)

美國人，現代舞的開山祖師，反對芭蕾舞墨守成規的風格與觀念，提倡從人性與大自然出發的舞蹈創作，並脫去芭蕾舞硬鞋，赤足與身披薄薄的希臘式衣衫自由地舞蹈，震撼了當時的藝術家與影響了後世的舞蹈歷史發展。

丹尼雄(Denishawn)舞蹈學校

由聖·丹尼絲(Ruth St. Denis)與鐵·雄(Ted Shawn)夫妻成立的舞蹈學校，造就了現代舞蹈的三大開拓者：瑪莎·葛蘭姆(Martha Graham)、杜麗絲·韓福瑞(Doris Humphrey)、查理斯·魏德曼(Charles Weidman)。

瑪莎·葛蘭姆(Martha Graham)

美國現代舞的巨擘。不僅創作了許多著名的作品，更建立了葛蘭姆技巧—收縮與延伸(Contraction and Release)，強調腹背的強化運用。其作品風格常探討人性深沈的內心狀態，所以讓人感到沈重而有力。師承葛蘭姆的林懷民(雲門舞集創辦人)，將此套技巧與現代舞的觀念帶回臺灣，所以葛蘭姆技巧成爲臺灣舞蹈專業學校中訓練現代舞的技巧主流。

荷西·李蒙(Jose Limon)

師承杜麗絲·韓福瑞，強調墜落與回復(Fall and Recovery)的重心運用，其作品風格較爲抒情與流暢。

摩斯·康寧漢(Merce Cunningham)

除了葛蘭姆與李蒙技巧，康寧漢技巧亦可稱爲當今現代舞訓練課程的主流之一。師承葛蘭姆，但康寧漢完全揚棄老師以感情與角色詮釋的編舞方式，強調「動作即動作」，動作無須

負載任何意義，用中國易經的概念與機率組合的方式，結構出抽象的構圖與複雜的方位使用。與康寧漢長期合作的音樂家姜·凱基(John Cage)，他以「任何聲音都是音樂—包括無聲」的觀點著稱，汽車噪音或嬰兒哭聲皆可入樂。當音樂與舞蹈以隨機的方式於舞臺演出時，隨時有許多意想不到的事件發生，而形成了所謂「後現代」的藝術觀。

魯道夫·拉邦(Rudolf von Laban)

德國舞蹈育才的奠基者，將動作系統化的分析歸納，發展出拉邦動作分析(Laban Movement Analysis) 與拉邦舞譜(Labanotation)，為舞蹈的理論與教育界理出一個研究視窗，其動作元素理論亦為本冊創造性舞蹈教學的基本教學發展架構。

瑪麗·魏格曼(Mary Wigman)

魏格曼向拉邦學習之前，也跟過達克羅茲學「律動」，因此她對節奏與空間皆具敏銳的感覺，加上她對即興動作的擅長，而發展出自己強烈的編舞風格。於一九二〇年魏格曼創辦了一所舞蹈學校，培育了許多德國現代舞的精英。

碧娜·鮑許(Pina Bausch)

德國人，運用重複的生活動作，戲劇的表現張力，發展出所謂「舞蹈劇場」的舞蹈風格。她著重與舞臺形式的思考，常於舞臺上裝置出相當巨觀的舞臺效果，如布滿全場的花朵、椅子或水。

(二) 臺灣現代舞團小百科

雲門舞集

成立於民國六十一年，是臺灣第一個職業現代舞團，由前國立藝術學院舞蹈研究所所長林懷民所創辦。「中國人編舞、中國人作曲、中國人跳舞」為其創團宗旨。走過二十幾年來，雲門舞集已成為臺灣的舞蹈歷史與文化指標。

新古典舞團

由臺灣第一位舞蹈博士—劉鳳學教授於民國六十五年所創立，劉教授於國立臺灣師範大學任教期間培育臺灣舞蹈教育之師無數，是臺灣舞蹈教育的先驅。現年七十幾歲的劉博士，仍懷抱「化身體為春秋之筆、寫盡人間情與理」之千古情懷，繼續在舞蹈的崗位上創作，一百多支的舞蹈作品中強烈透露出中國的人文氣息與對社會的關懷。

光環舞集

民國六十六年，劉紹爐離開雲門舞集，與妻子楊宛蓉組成光環舞集，目前的作品由東方理念「氣、身、心」出發，發展出特有的舞蹈風格，最近的作品用嬰兒油塗滿全身在地板上悠遊舞蹈，巧妙的身體動力令人嘆為觀止。

舞蹈空間舞團

民國七十三年，由現任國立藝術學院表演藝術中心主任平



▶ 運用嬰兒油塗在身上，結構出意想不到的肢體組合與動力。（光環舞集提供）

珩成立的皇冠舞蹈工作室，引進了後現代的舞蹈觀念，並提供多元的舞蹈課程與創作空間。後來，平珩創立舞蹈空間舞團，邀請香港著名的編舞奇才彭錦耀擔任藝術指導，此團作品讓臺灣現代舞的風貌解脫沈重，呈現百花齊放的驚鴻面貌。

太古踏舞團

民國七十七年，原為雲門舞集的首席舞者林秀偉與夫婿一知名的京劇演員吳興國創立太古踏舞團，決心放棄過去所有的西方身體訓練技巧，從中國的精、氣、神中探索出全新的身體動力，強調內在的呼吸氣流與精神面貌，而呈現一種神秘主義的舞蹈風格。

多面向舞團

民國七十四年，剛返國的陶馥蘭，以女性議題做為創作的切入點，又正值民國七十六年臺灣解嚴，政治、社會有相當大的變化，在陶馥蘭的作品中，對社會的批判與反省是其創作中的精髓所在。

臺北越界舞團

四位雲門舞集的創始團員—羅曼菲、吳素君、鄭淑姬、葉台竹，經過十幾年和雲門在世界各國際舞臺征戰後，再進修取得碩士學位，並於大學取得教職。教學之餘，仍覺得體內與腦內仍有許多能量，於是毅然於四十餘歲共組舞團，這種實際的行動對舞蹈界極具啟發與示範作用。

蕭靜文舞蹈劇場

由蕭靜文與蕭渥廷姊妹所成立，蕭渥廷為臺灣前輩舞蹈家蔡瑞月的媳婦，因為蔡瑞月為二二八的受難者，所以影響了蕭渥廷，其作品常透露著女性受難者的感受。為了爭取由蔡瑞月創辦的臺灣第一所舞蹈社—中華舞蹈社不被拆遷的命運，蕭靜文舞蹈劇場發起「一九九四年臺北藝術運動」，集合了全國藝術團體的匯演與聲援，為臺灣第一次的藝術政治行動。

流浪舞者工作群

民國七十八年，由劉淑英召集歷年文建會編舞首獎的編舞者，並於「一九九〇臺北國際舞蹈季」創團演出，作品呈現臺灣年輕編舞家的多元想法與創新風格。

風動舞蹈劇場

由何曉玫於民國八十一年所創立的風動舞蹈劇場，其作品「跳動的搖籃，旋轉的天堂」結合了媽媽舞者和他們學齡前（八個月到六歲）的小孩同臺演出，創下在國家劇院演出年齡最小的紀錄。

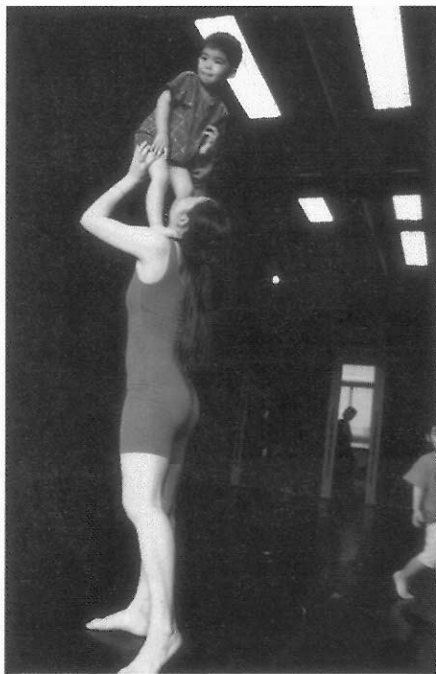
其它

其它還有一些屬於地方性的現代舞團，如：在高雄梁瑞榮創辦的舞之雅集、臺南的廖末喜舞蹈劇場、臺中石吉智創辦的極至舞團、新竹黃千紘和劉淑英創辦的竹塹舞人等，都是在地方上推展現代舞的尖兵。



▲ 爲人母的心情也可以編成舞蹈。（流浪舞蹈工作群提供）

▲ 風味十足的舞蹈。（流浪舞者工作群提供）



▲
◀ 媽媽與自己的小孩同臺演出是畢生難忘的經驗。(風動舞蹈劇場提供)



▲ 誇張的面具也能營造出特殊的效果。(竹塹舞人提供)



▲ 現代舞給觀眾相當大的自我詮釋空間。(光環舞集提供)



▲ 多變的服裝、道具、燈光及肢體運用。(光環舞集提供)

(三)現代舞的鑑賞

由於現代舞呈現的風格非常多元，而且運用的舞蹈動作也較為抽象，在現代舞中常有一些比較內心深層的感受時，也讓觀眾有沈重之感，所以，現代舞大部分不像芭蕾舞那樣被兒童喜愛。但是現在也有一些現代舞的創作，編舞家利用比較活潑的音樂及多變的道具，也相當適合讓兒童欣賞。在正式劇場欣賞現代舞的時候，除了要注意劇場禮儀、舞蹈主題、劇場效果以外，老師也可以鼓勵孩子說出他們個別的感受，因為現代舞有時強調觀眾自我詮釋的空間。

四、民族舞

臺灣的民族舞蹈比賽施行多年，最主要在於發揚中華文化的精髓，其強調漢、滿、蒙、回、藏、苗、僑及臺灣原住民舞蹈等舞蹈風貌。但是因為臺灣的解嚴，海峽兩岸的藝術交流，使我們現在可以看到更多種中國舞蹈形式的表達。目前各地的舞蹈社與民族舞蹈比賽皆可看到此類的中國舞蹈演出，所以不在此贅言。另外，因為臺灣對本土文化的自覺，所以臺灣原住民舞蹈及臺灣民間舞也逐漸被重視，因此有心人士自組舞團來發揚臺灣本土文化，以下介紹幾個臺灣著名的團體。

(一)臺灣各民族風格舞團簡介

原舞者

由臺灣各族原住民組成的舞蹈專業團體，他們長期用田野調查的方式，深刻的探討臺灣各族的文化內涵並展現其舞蹈風貌。同時，在人類學者胡台麗教授、舞譜專家平珩教授及藝術行政工作者陳錦誠先生的協助，及舞團團長蘇清喜先生與多位資深團員的努力下，成為文建會的國際扶植團隊，多次代表臺灣出國表演，展現臺灣原住民舞蹈的特色及臺灣原住民的文化活力，並獲得許多國際級舞評的高度推崇。

臺北民族舞團

於一九八八年由國立臺灣體育學院舞蹈系系主任蔡麗華教授所創辦，以重建傳統舞蹈的展演和傳承為主要特色。不管是中國古典民間舞、臺灣鄉土舞蹈、臺灣原住民舞蹈、或是廟會節慶舞作的表演，兼具傳統與創新的舞蹈風格，也在許多國際舞蹈節中獲得大獎。

天主教蘭陽青年會舞蹈團

於一九六六年由義大利籍秘克琳神父創立，這個結合九到十八歲青少年的團體，以純熟的技巧，活潑的熱力，注入中國傳統舞蹈新生命。演出的足跡遍及歐洲、亞洲、美國及中南美洲等地，演出達八百餘場，並蒙天主教教宗召見七次。

育化民俗舞蹈團

比利時籍戴立林神父，初到臺北縣瑞芳鎮，有感於當地小朋友課外活動缺乏，而成立育化兒童舞蹈班，於一九七三年首次赴西歐表演，佳評如潮。同時也負起文化外交的使命之始，五度蒙教宗若望保祿二世召見，並於五大洲公演五百多場。

舞鈴少年藝術表演團

由臺北市中正國小及敦化國中的學生所組成，結合舞蹈與扯鈴，舞動出極具特色的舞蹈風格，小小年紀的他們多次代表



▲中國民間舞蹈近年來普遍地被國人喜愛。
(天主教蘭陽青年會舞蹈團提供)



▲俏皮討喜的兒童舞蹈表演。
(天主教蘭陽青年會舞蹈團提供)

國家出國演出。

(二) 民族舞的鑑賞

除了正式舞臺的演出以外，許多具有民族風格的舞蹈，大多來自於生活與當地文化。在此建議如果要了解更多關於祭典類民族舞蹈的本質，最好的方式就是進行田野調查，進入當地實際的參與民俗活動，像是臺灣在廟會節慶中有許多民間的舞蹈也是值得去了解、觀賞的（如：十三婆姐、宋江陣等、跳鼓及車鼓等）。

1. 演出前的資料收集

因為各民族其文化特色會影響到其舞蹈的表現風格，為更深入的了解舞蹈表徵的意義，可能需要一些關於民俗或文化方面的資料收集，另外，有一些在祭典舞中的禁忌亦要特別注意（如：八家將的腳踏七星與八卦陣、原住民儀式中女性不得參加的祭典等）。

2. 演出中的觀賞

舞臺上的民族舞蹈演出，除了化妝、服裝、音樂、動作及隊形變化，是欣賞的重點，其中呈現的或細膩的腕指與眼表現，或粗獷的精力表達，以及舞具的多變運用亦常有令人驚豔之處，而在動作背後的文化意義與現場演出的氣氛相互呼應，也是震撼人心之處。

3. 演出後的討論

老師可以和小朋友從文化意義、表演形式、個人感受三方面去討論他們參與民族舞蹈觀賞的經驗。同時，在討論中，老師也可以藉機再次提醒該民族文化的重點，讓小朋友可以從民族舞蹈的觀賞，對各民族文化有更深刻的認識。



▲臺灣民間的藝陣「十三婆姐」也登上了國家劇院的舞臺了。