

深深的期許

輕叩潛在的創造力

拉邦「勁力」運用在 「基礎音樂戲劇」教學之研究

A Study on the Application of Rudolf Laban's
"Effort" to "Elemental Music Drama" Teaching

陳淑文

Su-Wen CHEN

國立新竹教育大學音樂學系副教授

壹、緣起

一、咖啡的聯想

近年來，我有個嗜好，就是到咖啡館與自己約會，思考在教學工作中或家庭生活中的點點滴滴，在這樣公開又隱密的空間裡常帶來了靈感。

二〇〇五年二月十三日這天在咖啡館裡，我又有了這樣靈思湧現的機會，當我思考下學期「國民小學藝術人文教材教法」如何將「基礎音樂戲劇」(Elemental Music Drama) 帶入課程的設計時，突然閃過一個念頭，何不做個行動研究來瞭解這樣的課程設計是否能達到教學目標？

「基礎音樂戲劇」是奧福教育協會二〇〇五年在台北國際音樂冬令營的研習主題，由莫札特大學教授Manuela Widmer，透過工作坊(workshop)的方式介紹給台灣的奧福音樂教師。我於一九八八年至一九九三年間，曾經在當時的「唱遊科教材教法」中以奧福的方式探索戲劇表演的實作，累積了一些音樂戲劇的教學經驗，此時接觸了「基礎音樂戲劇」模式，我心中頓時有所領悟，好像在大海中掌起船的舵來了，在這兒可以盡情發揮音樂的專業，也兼顧了戲劇的表演，喚醒潛在的創造力，合乎藝術與人文領域三大目標主軸：探索與表現、審美與理解、實踐與應用，提供了藝術與人文領域教學一個可依循的方向。

「基礎音樂戲劇」包括了音樂、語言、肢體動作與舞蹈，對於沒有足夠經驗的學生們，如何幫助他們在短時間內達到教學目標呢？我想起有一次，在中正表演圖書館想要一睹拉邦(Rudolf Laban, 1879-1958)舞蹈的風采，卻發現一卷《Laban's 8 effort actors》²(拉邦的八個勁力動作)錄影帶，介紹八個勁力(Effort)以及運用在戲劇教學的實例，當時覺得這種基本而簡明的原則也可以運用到音樂的表現方面，比如說用勁力來分析音樂的表情，讓音樂更為生動、更為豐富。而現在將拉邦的勁力做為工具以利於「基礎音樂戲劇」的表演，是否可行呢？我訪談了兩位鋼琴副教授，兩位視覺藝術教授，一位作曲教授。我訪談他們各一次，每次訪談時間約三十分鐘，我的訪談分析，獲得以下結論：

1. 確定拉邦的勁力可為「基礎音樂戲劇」的訓練工具。
2. 認同行動研究為適合本研究的研究方式。
3. 協助確定在聲音上的勁力。
4. 建議教學的策略由日常的生活切入，以引導代替講述。

接下來，就展開了一段奇妙的旅程。

二、探尋的方向：我的研究目的與研究問題

(一) 我的研究目的

1. 在我的「國民小學藝術與人文教材教法課程」教學中，運用拉邦的勁力在「基礎音樂戲劇」之可行性與效果性。
2. 以「國民小學藝術與人文教材教法課程」為例，在音樂課程中，以「基礎音樂戲劇」統整課程，觀察分析學生的學習成果，作為國民小學藝術與人文課程設計之參考，並就研究所得提出建議。

(二) 研究問題

1. 在我的「國民小學藝術與人文教材教法課程」教學中，將拉邦勁力運用在「基礎音樂戲劇」的成效為何？
2. 在「國民小學藝術與人文教材教法課程」教學中，運用「基礎音樂戲劇」統整課程所面臨的問題為何？因應策略為何？

貳、我的立足點

一、拉邦的勁力

拉邦是匈牙利人，十六歲時拜師當地的畫家，二十歲時到巴黎學繪畫，接觸到有關肢體律動的新思維，二十七歲才發展他對舞蹈的興趣。他的觀念來自於對動態事物敏銳的洞察力，如：天空的雲、地上的花草樹木、原野的動物及街上的人物等，他擅長於掌握他們的實體（three-dimensional）、表情（expressive）及動態（moving）的形式³，因此將觀察宇宙萬物及實際體驗中得到的想法，歸納出放諸四海皆準的通則，一九四七年出版的《勁力》（*Effort*）可以說是通則的典範。

拉邦認為在工業社會裡，人類面對和機器協力工作的挑戰，要有效的達成工作目標，牽涉到如何運用適當的重力（weight）、空間（space）、時間（time）以及力流（flow）的因素，瞭解這些才能發揮人類的工作效能。將這樣的觀念運用到肢體律動方面，則是考量什麼樣的動作需要輕的或重的力量？什麼樣的動作力流要自由或者控制？然後決定用什麼樣的空間指向，以及運用快速或慢速來完成它。重力有重和輕（heavy & light），空間有直接和間接（direct & indirect），時間有斷續性和持續性（sudden & sustained），它們的不同組合可以產生八個基本的勁力類型⁴，在我們生活周遭有頗多「勁力」的情境，舉例如下：

1. 猛擊型：直接、斷續、重的（punch: direct, sudden, heavy）

猛然爆發出的動作，如：跳水、拳擊；突然的強烈的響聲，如：敲門聲、槍砲聲；激烈的情緒，如：狂喜、生氣。

2. 緊迫型：直接、持續、重的（press: direct, sustained, heavy）

使力的動作，如：彎腰、推拉、皺眉；沈重的聲音，如：警告的語氣、飛機的隆隆聲；有壓力的情緒，如：使順從、決心。

3. 輕觸型：直接、斷續、輕的（dab: direct, sudden, light）

輕而短促的動作，如：輕拍、撫摩；輕巧的聲音，如：輕輕的腳步聲、輕聲細語；愉快的情緒，如：郊外踏青、逗人。

4. 滑動型：直接、持續、輕的（glide: direct, sustained, light）

流暢的動作，如：撫平、車行；輕柔的聲音，如：貓叫聲喵～、母親哄小孩的聲音；甜蜜的情緒，如：戀愛的感覺、事情順利的心情。

5. 揮擊型：間接、斷續、重的（slash: indirect, sudden, heavy）

揮擊的動作，如：揮棒、大海的浪潮；吵雜的聲音，如：嗖嗖、唰唰、嘩嘩；激動的情緒，如：難以控制的憤怒、驚訝的氣氛。

6. 扭絞型：間接、持續、重的（wring: indirect, sustained, heavy）

絞、扭的動作，如：擰毛巾、緊抓；不舒服的聲音，如：呻吟聲、壓榨器；痛苦的情緒，如：遭受打擊、被曲解的心情。

7. 輕彈型：間接、斷續、輕的（flick: indirect, sudden, light）

灑或撿的動作，如：噴灑、摘撿；突然的輕快聲音，如：林中的小鳥叫、尋找的呼喚；輕鬆愉快或不安的情緒，如：休閒的心態、著急的心情。

8. 飄動型：間接、持續、輕的（float: indirect, sustained, light）

漂浮的動作，如：水中漂流、空中飄盪；不經意輕柔的聲音，如：哼唱歌曲、散播謠言；順勢而為的情緒，如：享受或猶豫的心情。

勁力屬於拉邦動作分析理論中的一項，是探索動作質感的要素⁵，它原本是從動作面來思考，但探究其動作背後的因素，會發現一個動作與情緒、想法都有關聯，也就是說身體的造形就是心理的造形，因此，當我們解放了身體，就解放了情緒和想像力⁶，能想像情景才能表演。同樣的一個聲音的表達也包含了情緒、想法甚至於動作，所以將勁力運用於戲劇、舞蹈、音樂、語言等方面，做為建立個性的基礎訓練，是一個有效的探索工具。以下是同學的練習狀況舉隅：

1. 用手表達勁力：在肢體上，手是最靈活的部分，由手來練習比較容易做到，如：輕觸型（圖1）、揮擊型（圖2）、緊迫型（圖3）。



圖1 輕觸型



圖2 揮擊型



圖3 緊迫型



圖4 輕彈型扮演小鳥

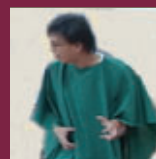


圖5 緊迫型扮演大鱷魚

2. 用勁力表達名字：名字對每個人來說是最悅耳的聲音，用不同的表情唸自己的名字，分析歸納它屬於那個類型的勁力，再加強它，可增進聲音的表現力。
3. 用勁力增強動作：用肢體表達動作後，分析歸納它屬於那個類型的勁力，再加強它，可增進動作的質感。
4. 用勁力去唱一首歌：分析歌曲的段落，適合哪種勁力，來練習表達力。
5. 用勁力演奏曲子：在彈奏樂曲時，分析音樂的感覺屬於那個類型的勁力，來增進樂曲的表現力。
6. 用勁力去思考角色的扮演：為了建立角色的個性，可以思考那個類型的勁力，適合幫助角色的扮演，如小鳥通常會選用輕彈型（圖4），大鱷魚可能選用緊迫型（圖5）。

誠如拉邦所說：「今天每個人為了他個人的生活及他所積極參與的每個活動領域，人類的勁力與學習勁力的信念是必需的。(Human effort and the conviction that the study of effort is today necessary for everyone in his own personal life and in every field of activity in which he is engaged) 7」。在拉邦的勁力裡，我不但找到了教學與研究的新的立足點，我也實踐了必需學習勁力的信念。

二、基礎音樂戲劇

基礎音樂戲劇 (Elemental Music Drama) 屬於奧福教學活動的內容之一。「Elemental」在翻譯上有許多用語，如：「基礎的」、「順乎自然的」、「元素性的」、「基本元素的」、「原始自然的」、「原本性」，其實「Elemental」包含了以上的含意，是奧福教學理念 (Orff-Schulerwerk) 的核心思想。

卡爾·奧福 (Carl Orff, 1895-1928) 是德國作曲家，他建立了二十世紀國際化的兒童音樂教育理念，Doug Goodkin 形容奧福教學理念的 formed 是一個傳奇，其中一個原因就是「Elemental」的直覺⁸。一九一四年，奧福發現舞者瑪麗·威格曼 (Marry Wigman) 的舞蹈中有一種原始自然的特質 (an elemental quality in Wigman's dancing)，與他自己尋找的「原本性音樂 (elemental music)」有相似的地方。之後，民族音樂學家 Curt Sachs 對奧福的「Elemental」這個直覺加以肯定，並說：「原始的就是你的基礎 (The elemental is your element) 9。」奧福對於「原本性音樂」的說明如下：「『原本性音樂』從來不是只有音樂，而是音樂、律動、舞蹈與語言的結合，透過音樂，一個人創造出自己，他不僅是聆聽者而更是參與創造者。」

基礎音樂戲劇也可稱「原本性音樂戲劇」，就是探尋人類原始的、自然的本能，喚醒每個人潛在的創造力，是原本性音樂與肢體動作教育之特殊表演型態¹⁰。這是由 Manuela Widmer 的父親——第一代的奧福教師 Wilhelm Keller 在 *Ludi musici (4) - Minispetacula* (Fidula/Boppard and Salzburg, 1975) 當中首次提出的，其特色是表演者全部圍成一個半圓 (如圖6)，輪到你的角色時，你才進場，出場後仍回到座位上，表示每個人都是一樣重要的，每個人都是戲劇中的一份子。Manuela Widmer 也寫了一本書《躍入遊戲》(Fidula/Boppard and Salzburg, 2004) 給校內校外團體從事基礎音樂戲劇者做為工具書，繼續推廣這個觀念。



圖6 表演者全部圍成一個半圓

基礎音樂戲劇包括肢體動作、音樂及語言，簡述如下：

1. 肢體動作：

- (1) 角色扮演：具有象徵意義的動作，比如小鳥輕快、老鼠小巧的特質。
- (2) 舞蹈：舞蹈可以作為表達劇情的方式，如熱鬧的場面～開場或結尾的舞蹈、單獨的情景～雁子的遨翔、劇情的發展～小麥的生長。

2. 語言：

- (1) 台詞：適當的台詞是戲劇重要的一部分，可由擔任角色者自創。
- (2) 語言節奏：運用設計好的語言節奏表達人物的個性或劇情，如：
一 袋 又一袋 麵粉帶回家
揉一揉 搓一搓 做成麵包分大家
- (3) 朗誦調：敘述劇情的功能，結合音樂與語言的唸唱形式，通常以一個音高為主軸，在重要的文字時再加以變化來強調它，最後回到音高的主軸，它的速度和節奏盡量與語言一致。

3. 音樂：

- (1) 歌曲：與舞蹈一樣可以安排在開場或結尾或配合角色的動作表演，鼓勵參與者自行創作歌詞與曲調。
- (2) 舞蹈音樂：可以先有音樂再編舞，也可以先有舞蹈，再由配樂者隨著舞蹈的節奏即興。
- (3) 情境配樂：最簡單的情境配樂就是每個人想像當下情境中的聲音，用人聲或樂器表達，只有三次機會，做完就停，可以選定由某樂器開始及結束。如：非洲叢林，就由鼓聲開始，刮胡、鐵琴、沙鈴等先後加入，每人以不定時的三次演奏就結束。
- (4) 音效配樂：
 - ◎ 將肢體動作視為指揮，音樂伴隨各種動作出現，以增強動作效果，如：敲門時，木魚隨著動作敲出叩叩聲。
 - ◎ 在重要的字句加上音效，以加強語言氣氛，如鱷魚說：「我要吃小孩！」，配樂者用鐵琴刷的一聲增加恐怖的氣氛。
- (5) 角色配樂：
 - ◎ 每個角色有特定的音樂，讓音樂戲劇呈現統一的風格。
 - ◎ 各個角色有其代表的音色，讓角色更為分明。

基礎音樂戲劇指導的原則，如下：

1. 尊重每個人的意願：

在角色分配時可以詢問參與者，如：「誰想要擔任國王？」、「誰想要演奏音樂？」、「誰想要跳宮廷舞？」，讓大家能自在積極的參與活動。¹¹

2. 鼓勵並發揮每個人的才能：

能力好的學生盡可能讓他有單獨表現的機會，膽怯的學生多讚賞肯定他表現好的地方。

3. 鼓勵創作：

給予動機、形式、技巧的原則性後，盡量讓參與者自行創作簡單的音樂、語言節奏、舞蹈及歌曲。

4. 教師以引導代替教導：

當角色分配好之後，讓參與者自行揣摩表現的方式，教師視需要而指導。

5. 善用魔數字「3」¹²：

戲劇也是時間的藝術，為了將訊息傳遞清楚，通常要重複表示，三次是不多不少的次數。如：在角色出現的軌跡上，停三次展現一下特色；重要的動作或台詞用不同的表情重複三次；製造吵雜的聲音或情境音樂時，以群體各自不定時的出現三次的聲音。

6. 貧窮劇場觀念：

道具由人扮演，如：櫃台、門、櫥櫃都可由人扮演。使用簡易道具，如：各式各樣的絲巾方便又有效果；不同顏色的布剪個洞套頭進去的戲服亦是簡易有效。¹³

7. 進退場訣竅：

讓道具說話，找藉口讓道具進場，如：店長詢問：「櫃台呢？」，擔任櫃台者一邊回答：「在這裡！」一邊到舞台之中。

8. 演出場地：

基礎音樂戲劇主要是喚醒潛在的創造力，不以精緻表演為目的，所以可以在教室或任何合適當的地方演出。

小時候，每個人都會辦家家酒，意味著每個人天生都會演戲，基礎音樂戲劇意在喚醒我們潛在的能力，透過它，一個人創造出自己，他不僅是觀賞者而更是參與創造者。

參、整裝待發

一、新的朋友—行動研究

過去對於行動研究沒有接觸，因而質疑它的研究價值，但在瀏覽行動研究的方法論，並看了林麗真副教授於奧福教育年刊第七期中的「形線畫」之後，覺得這是一個適合於教學研究的方法。

教學行動研究強調協同合作與專業對話的特質，這使我想起，修女阿姨曾對我說過的一則小故事：當一位神父要獨當一面去傳教時，主教會問他：「你夠軟弱嗎？」這個意思就是提醒神父不要靠自己的力量，因為人是有限的，需謙卑的依靠上主。

我想行動研究的意思也是站在這樣一個基礎點上，忠實的反映教學實際，「從做中學」的過程中，與他人討論分享並接納別人的建議，承認自己的不足，在檢討分析中，改變自己的想法，解決問題，重新思考並建構自己的知識與價值觀。

二、我的伙伴們

我以九十三學年度下學期「國民小學藝術人文教材教法」的班級作為研究對象，這個班級包含五位音樂系三年級、五位初教系二年級、四位初教系三年級、二位自然學系三年級、一位自然系研究生共十七位學生，然而實際上課情形因在學期初加退選課其間或請假等因素，大約在十一至十七位學生之間。

這些學生們就是我旅程中的伙伴們，我們在地板的教室上課以利於肢體表演，教室後方有奧福樂器架子以方便樂器的合奏，每個單元用學習單反應教學情形，以便我掌握訊息。

三、後援部隊

我有一個強有力的後援部隊，包括與我一起擔任藝術與人文教材教法的視覺藝術教授a，定期與我討論教學內容（每個單元結束後，我將攝影或錄音資料做成簡報）並提出研究該注意的方向。還有視覺藝術教授b、視覺藝術副教授c、資深奧福教師三位d e f、表演藝術講師g、擔任藝術與人文教材教法的音樂副教授h，不定期提供我有關表演及教學策略的諮詢。

四、旅程計畫

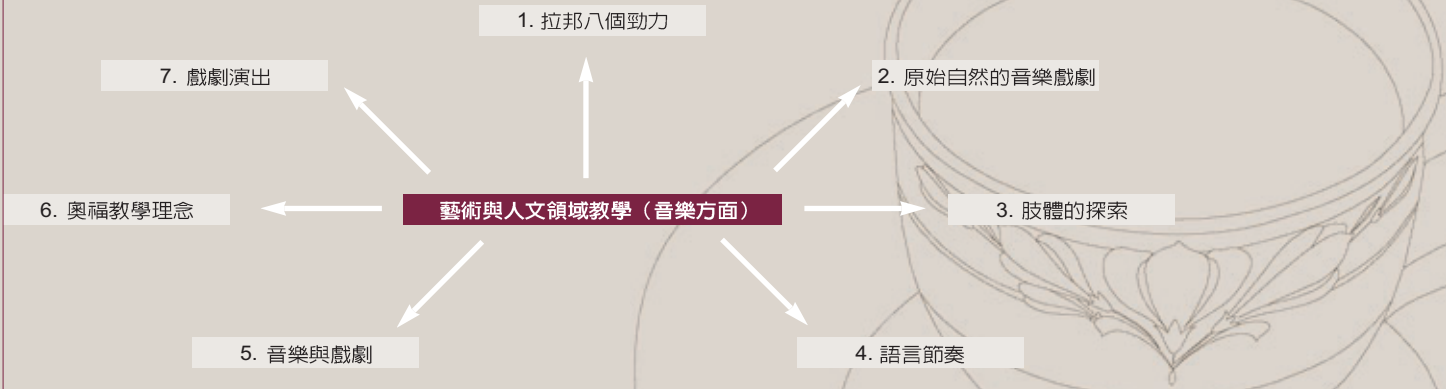
（一）教學目標

1. 以藝術統合的原則，透過「原始自然的戲劇」（elemental drama）來學習節奏、歌唱、合奏、即興及表演，以培養音樂能力並啟發創造力。
2. 運用拉邦八個基本的勁力做為藝術表現的基礎練習，以增進肢體、表情、聲音的表現力。
3. 認識奧福教學理念提供藝術與人文領域的教學方案。

(二) 教學大綱

週	單元 (2 節課)	主要內容
1	拉邦八個勁力	1.時間、空間、重量、流動。 2.猛擊型、緊迫型、輕觸型、滑動型、揮擊型、扭絞型、輕彈型、飄動型。
2	認識「基礎音樂戲劇」	1.以繪本《紅色的小母雞》為範例，練習「基礎音樂戲劇」的模式。 2.分析劇本段落及設計段落內容。 3.簡易宣敘調。
3	肢體的探索	拉邦六個基本的身體動作 (Body actions) : 移位 (Locomotion)、定位上的姿態 (Gesture)、來回的動作 (Stepping)、跳躍 (Jump)、旋轉 (Turn)、靜止 (Stillness)。
4	語言節奏	1.語言節奏的創作。 2.合奏曲「老巫婆」。
5	音樂與戲劇	1.以繪本為題材的音效與配樂。 2.合奏曲「老巫婆」。
6	奧福教學理念	用power point 介紹奧福教學理念。
7	音樂戲劇演出及檢討	1.欣賞。 2.分享。

(三) 課程架構圖



肆、出發了

一、緊張興奮的一天：第一單元 拉邦的勁力

(一) 拉邦的勁力之教學

拉邦勁力是我第一次的正式教學，心情有些緊張，不知道效果如何，本來想自己先示範不同勁力的名字唸法，但靈機一動讓同學自己隨意表達，沒想到很快就進入了情況，步驟如下：

1. 每個人用不同的方式唸自己的名子，再分析聲音的速度是快的或持續的？是重或是輕的？是直接或間接的？
2. 根據不同的組合配對不同的勁力，再加強它的特性。
3. 將肢體與不同勁力的姓名相結合。（此時唸的表情更好）

接下去我用鋼琴做音效及情境的引導，讓他們用身體去表達，如：

- 猛擊型：直線快速移動，心中充滿著：「我知道是你破壞了我心愛的東西」的憤怒。
- 滑動型：直線流暢的進行並伸出雙手有如趨向心愛的人。

這時候我覺得他們很不習慣運用肢體，於是探討莫札特鋼琴奏鳴曲音樂中的勁力，先用手配合音樂表達，再引導到整個身體。發現他們在滑動型時做得非常好，緊迫型還是比較難一點。我請兩位音樂系同學下次運用勁力演奏一段樂曲。最後用卡片複習八個勁力的特徵。

(二) 學習單的教學反應

1. 瞭解拉邦勁力

在「對於拉邦勁力瞭解多少？」中，45%同學表示瞭解，55%同學表示還可以，顯示同學已經認識了勁力。

在「可以運用到什麼地方？」90%能作答，例如：

可以運用在音樂、劇戲的表演，也可以進行課程的暖身。(S2)

我覺得上完課後，發現那八個表達方式其實充滿在我們的四周圍。例：散步睡覺…等。(S14)

音樂系學生的表達更為具體：

音樂表演中，樂曲分析的應用與綜合。(S6)

可以在教學生彈琴或吹樂器之前，先讓他用身體做出曲子的感覺，對於吹奏或彈奏應有幫助。(S7)

邊聽音樂(鋼琴)邊用身體表現出Laban的八種力度，對於肢體開發以及表現，是很不錯的方式。(S7)

可見只要以勁力為主軸的課程設計，學生很容易瞭解它。

2. 肢體表達的困難

大體上來說肢體是比較困難的，聲音的表現好像好一點。(日誌3.1.05)

這與學生在「這個單元裡，你最困難的是什麼？為什麼？」的反應吻合，例如：

肢體動作的表現要克服心理障礙。(S3)

肢體表達節奏和情緒；因為平常有這種的機會不多。(S9)

3. 對樂器學習的期望

有2%同學表示希望學習樂器的期望，例如：

如果配合樂器比較有趣(期待^_^)。(S4)

(三) 檢討

1. 拉邦的勁力初步獲得肯定

我覺得你已經把拉邦的那個東西連過來了，我很喜歡你這個設計，而且最好的是因為你是在引導他而已，不做示範。(訪談奧福教師d, 3.13.05)

2. 名字是最好的素材

我從名字開始，用名字做勁力效果滿不錯的，而且不是都是我自己示範，讓他們先試著用不同的表情唸，然後把它歸類成大概是什麼類型，再加強它，這個部分滿成功的。(日誌, 3.1.05)

3. 應給予學生演奏的機會

整個課程應該給他們自己演奏樂器的機會，否則他們會覺得好像會少了一些什麼西。(日誌, 3.13.05)

二、疲憊的上坡行：第二單元 基礎音樂戲劇

(一) 基礎音樂戲劇之教學

上課之前，我先在其他班上的音樂課試著讓他們演「紅色的小母雞」，發現學生的演出有如在玩家家酒，無法呈現「基礎音樂戲劇」的模式，於是趕緊將劇本分析與設計好，以便於給學生一個架構。這個工作並不容易，也體會一下學生在做劇本分析與設計的辛苦。

首先，我希望知道學生最原始的演出會是怎麼的一個樣子？所以上課就直接發劇本給先到的學生，並請他擔任主角，再將學生分組：朗誦調組、小貓小老鼠小豬組、小麥組、麵粉麵包組，讓他們討論十五分鐘就演出，結果發現他們幾乎沒有演戲的經驗，不知道面對觀眾，動物們也不知道要到舞台當中演戲，很寫實的學動物四腳著地（圖7）。

經過第一次不加說明讓他們彩排一次，第二次再給他們一些提示，譬如請他們在演出的時候一定要到前面來，稍微好一點。

之後，我讓兩位音樂系同學彈鋼琴曲（圖8），其他同學用肢體表達勁力，做為複習。接下來我才分析劇本，和他們討論戲劇的模式並介紹朗誦調唱法，還給他們語言節奏與前奏歌曲的範例，以幫助他們掌握「基礎音樂戲劇」的模式。

(二) 學習單的教學反應

1. 對戲劇產生興趣

我讓他們先嘗試演戲後，才慢慢一點一點的教給他們，這種方式引起他們的興趣，例如：

演小母雞大家玩成一片，共同討論、交流意見，滿快樂的。（S8）

我最喜歡表演戲劇這個部分，因為大家可以配合故事發揮想像力，把自己動作表現出來，也可以看到別人的表演，很有意思！（S14）

2. 喜歡為戲劇配樂

這個部分可滿足玩樂器的需求，而且由他們的敘述中可知已體會到音樂的魔力，例如：

配樂部分，增加演戲氣氛，讓演員有更好的空間發揮。（S9）

配樂，有畫龍點睛的感覺。（S16）

音樂系的學生反應更為清楚：

幫劇情配樂，好有趣喔！靈感不斷湧現呢~~（S6）

要把穀子磨成麵粉時的動作和配樂；（辣齒）搭配的很適當，而且麵粉進去的時機也很好。（S7）

3. 不知道如何扮演角色

在「這個單元裡，你最困難的是什麼？為什麼？」中同學們表達了她們扮演自己角色的困難，例如：

演老鼠一因為要配合其他人的動作還有故事，時間抓不大準。（S1）

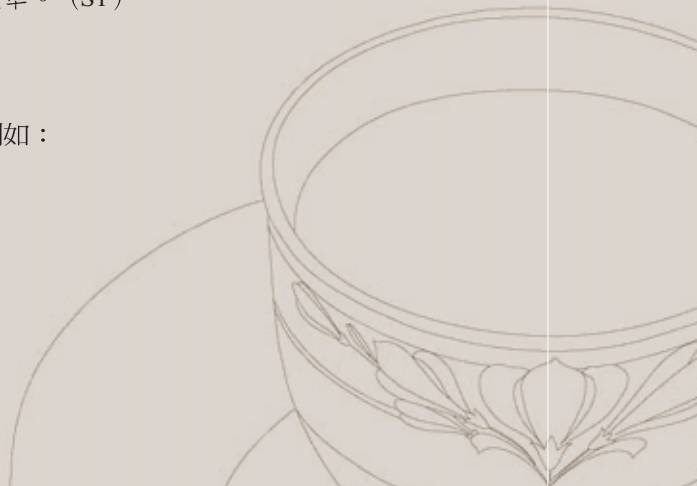
不知道小麥要做什麼動作。（S13）

4. 朗誦調的困難

學生對於唱出音樂與語言節奏相配的朗誦調感到困難，例如：

朗誦調很難抓對感覺。（S3）

不熟悉這種唸法，有點抓不到它的規律。（S16）



5. 喜歡配合音樂用肢體表達勁力

音樂系同學發揮她們所長，演奏不同的曲子，同學們隨音樂做出不同的勁力，頗受歡迎，例如：

音樂系同學準備的曲子讓我們練習拉邦；很有趣又可以隨音樂擺動。（S2）

（三）檢討

1. 拉邦的勁力再度受到肯定

奧福教師d看過第二單元的上課簡報後，我問道：「您覺得音樂練習時用拉邦的勁力如何？」

我覺得很好呢！我很喜歡，你看嘛！你這裡有音樂系的學生，他更可以把以前會彈的曲子拿來做表達，我彈起來看你能不能做出我要的感覺？如果你的音樂能夠讓人家可以做得出來，那你的音樂就很好，…！（訪談奧福教師d，3.13.05）

2. 彈性處理朗誦調

我提出學生對朗誦調的困難，奧福教師d，建議如下：

不一定用一個音，可以用朗誦的又說又唱。語言應該讓他自然就好。

讓他們自己用自己的方法去唸去唱去朗誦…。（訪談奧福教師d，3.13.05）

3. 鼓勵學生自己創作音樂

奧福教師d看到我用現成的歌曲改變歌詞來為「紅色小母雞」做開場音樂時，建議我應該讓學生自創音樂：

為什麼不要讓他們自己作曲？鼓勵他們自己即興配樂。（訪談奧福教師d，3.13.05）

三、和諧的樂章：第三單元 肢體的探索

（一）肢體的探索之教學

上課時間一到，我就放映上星期學生演過的「紅色小母雞」影片來燃起他們的興趣，再用一首比較熱鬧的俄羅斯舞曲（圖9）來做身體各個關節部位的暖身（圖10），以及脊椎的探索。

接下來介紹拉邦的六個基本身體動作：移位（Locomotion）、定位上的姿態（Gesture）、來回的動作（Stepping）、跳躍（Jump）、旋轉（Turn）、靜止（Stillness）。給他們抽四個動作組織起來，然後再加上拉邦的勁力，讓他們在做動作時有不同的表情。

然後帶入聲音和動作的關係：用身體反應樂器的聲音（圖11），再把它帶到戲劇的部分，例如：小麥生長及收割的部分，讓一組學生配樂，一組做肢體的動作，最後練習麵粉烤成麵包的肢體創作。



圖7 母雞請小老鼠幫忙原始型



圖8 音樂系同學彈奏鋼琴



圖9 熱鬧的俄羅斯舞曲



圖10 膝關節探索



圖11 身體對聲音的反應

（二）學習單的教學反應

1. 有助於肢體的探索

在「這個單元對於你的肢體開發有多少幫助？」中，24%覺得很有幫助，76%覺得有幫助，顯示這個單元對肢體的探索獲得高度的肯定。

2. 聲音與肢體的結合很受歡迎

在這個單元裡學生感受到音樂與律動的奧妙，例如：

聲音與肢體動作的對話，讓人有一種聞樂起舞的感覺，遇見不同的聲音要表現不同的動作，也是一種創造力的表現。（S15）

…我覺得很有趣，多了音樂，會讓本來單調的動作，變得活潑，也多采多姿（S14）

（三）檢討

1. 利用俄羅斯舞帶動熱絡的氣氛，使學生放鬆心情，再探索肢體，容易達到教學目標。

2. 肢體明顯的比上週進步，但麵粉做成麵包的肢體創作仍然困難，於是我尋求支援。

以鬆軟香噴噴的為例，強調麵粉攪動、發酵的過程及圓形造型為主。（訪談視覺藝術教師f，3.28.05）

3. 拉邦的基本身體動作加上勁力這個部分比較困難，但可視為複習與挑戰。

4. 課後學生主動留下討論劇本是意想不到的事情，反映了他們對於課程的重視（圖12）。

四、跌落谷底：第四單元 語言節奏

（一）語言節奏之教學

今天上課同學缺席嚴重，影響上課氣氛（事後得知生病及臨時事故之因素），但我仍要打起精神來上課，在等待學生時，先以做麵包來探索圓形肢體造形的可能性，接著複習拉邦六個基本動作型，並配合維瓦第「四季·春」的段落（圖13），例如：第一段「春神」用跳躍型，「終結樂段」用定位的姿態型，「雨過天晴」時用旋轉型等。

然後進入主題：以奧福兒童音樂中文版中的「老巫婆」為實例，提醒學生語言節奏中的押韻：

老巫婆 老巫婆 走起路來像駱駝

靠音樂系同學的幫忙很快的用奧福樂器合奏了這首曲子。最後用語言節奏幫助學生記住俄羅斯舞較難的身體節奏部分，熱鬧的結束了本單元。

（二）學習單的教學反應

1. 對於語言節奏有初步的瞭解

在「你對於語言節奏瞭解多少？」中有36%表示瞭解，64%表示還可以，只能說是初步的瞭解。

2. 喜歡配合維瓦第「四季·春」的舞蹈

在「這個單元裡，你最喜歡的是什麼？為什麼？」中有72%同學表示喜歡這個活動，例如：

大家一起跳的感覺很好。（S12）

有人當春神、有人當小鳥、有人當打雷也有雨過天晴，我覺得大家一起分工合作完成一首曲子，感覺很棒！（S14）

(三) 檢討

1. 這個單元我花了些時間在舞蹈的部分，語言節奏上著墨不多，下個單元應該再加強。
2. 課程已過了一半，但學生在音樂及肢體表現上都有待加強，倍感時間的壓力，也許在課程設計方面有改進的地方，或許第一單元可以省去，而將之融入各單元，以便多出一個單元的時間來加強音樂的表現力。

五、接受現況尋求解決：第五單元 音樂與戲劇

(一) 音樂與戲劇之教學

上課前我心裡已有準備了，尤其是下雨天，可能又是姍姍來遲或是缺席很多，所以並不期望能夠按照課程設計來進行。我從他們的劇本開始導入，有一組的學生演的是兒童繪本《喬治猴 (*Curious George Visits a Toy Store*)》¹⁴ 的故事，我用他們的旁白：「新的玩具店開張了！」做為範例，讓每個人嘗試著用不同的表情來唸，再找到一致的聲調與節奏，發現很不容易做到。接著提供他們運用半圓形舞台的技巧，以及語言節奏的範例，發現他們的表演能力還需要很多的加強。

接下去就用合奏曲「老巫婆」來做表演和演奏（圖14），我讓自己放輕鬆慢慢的引導他們，並用拉邦的勁力來加強探索歌詞及角色扮演的表現力，覺得他們仍然不習慣運用這樣的工具。

原本想看看另一組的戲劇，但他們尚未排演好，就放棄了。而把預先準備的影片一別班演的「紅色小母雞」給他們觀賞，大體說來這堂課都有完成我預定的計畫。

(二) 學習單的教學反應

1. 「老巫婆」表演及合奏受到喜愛

迷人的奧福音樂吸引了同學，例如：

我覺得用這些樂器合奏出來的音樂很好聽。（S8）

幫老巫婆配樂，覺得加了音樂，整個表演都生動、完整了許多。（S11）

2. 拉邦勁力加強音樂與肢體的表現力

在「你認為運用拉邦的勁力在合奏曲『老巫婆』對於音樂表現的成效如何？」中15%認為很有幫助，77%認為有幫助，8%認為還可以，可以說是受到很大的肯定。S15敘述如下：

學習如何呈現小孩與巫婆的表情動作與聲音的表現，讓不同的角色展現出生命的活力。

3. 同儕學習的重要性

原本不打算讓學生看影片，但學生的戲劇仍未練習，所以適時讓他們觀賞了其他班的表演，沒想到獲得很大的回響。（日誌，3.29.05）



圖12 課後熱烈的討論



圖13 維瓦第「四季·春」的舞蹈



圖14 「老巫婆」表演和演奏

以下是學習單的反應：

最後看別系演母雞那一段，因為自己演過再去看別人的演出方式，可以比較出哪裡好，哪裡不好，也可以知道自己哪些部分需再加強。(S10)

可以看到別班不同的有創意的表演方式。(S16)

(三) 檢討

1. 接受現況

現在已不那麼期望能看到什麼完整的表現了，只要學生比過去敢表達聲音及肢體動作就不錯了，畢竟短短的幾個單元難以讓他們表達得很好，奧福的精神重在啓發及過程，並不要求過度反覆練習的技巧及精緻的成果，就讓他們自由發揮吧！（日誌，3.29.05）

2. 尋求解決

剩下一個單元就要表演，上課時間有限，如何完成呢？於是我探訪了兩位資深奧福教師e與f，尋求良方。

我曾經有過這樣的經驗，在戲劇表演時又用管弦樂、直笛、奧福樂器、跳舞，他們是音樂班的學生但管弦樂經驗不足，直笛與奧福樂器沒問題，然而顧了這邊就顧不了那邊，最後來不及，只好去加課才得以完成。（訪談奧福教師e，4.3.05）

聽了她的經驗，我想到過去讓學生演戲時，也一定要課後去指導才能完成，就決定這樣做。

3. 過去也有好東西。

4. 1.05 中午與擔任藝術與人文教材教法的音樂教師h彼此交換意見。這次的分享提醒我過去指導音樂與戲劇的教學策略仍值得嘗試，如：戲劇分成肢體、語言、音樂三部分。肢體就從手或腳開始探索，語言由一句話開始探索，音樂部分則分為音效及角色配樂。

六、從容不迫誠心的期許：第六單元 認識奧福教學法

(一) 認識奧福教學法之教學

由於我將戲劇彩排放在課餘之後，所以在上課時間的掌控上，比較不慌不忙，首先我用過去指導戲劇的方式讓學生練習，例如把戲劇分成肢體、語言還有音樂的部分，那麼肢體就從最小的單位～手和腳開始做，不過我要求他們多一點，也就是說在表達的時候能夠做一些強弱或者重複，讓戲劇性濃一點，或者多十倍的表現的力量，發覺早期使用的這個方式效果也不錯。之後，才進入用powerpoint介紹奧福教學法的歷史，以及教學理念的精神。最後給他們欣賞「極致體能劇場」在舞蹈表現中有關勁力的例子，以及提醒他們注意舞者在肢體各關節部位的應用。

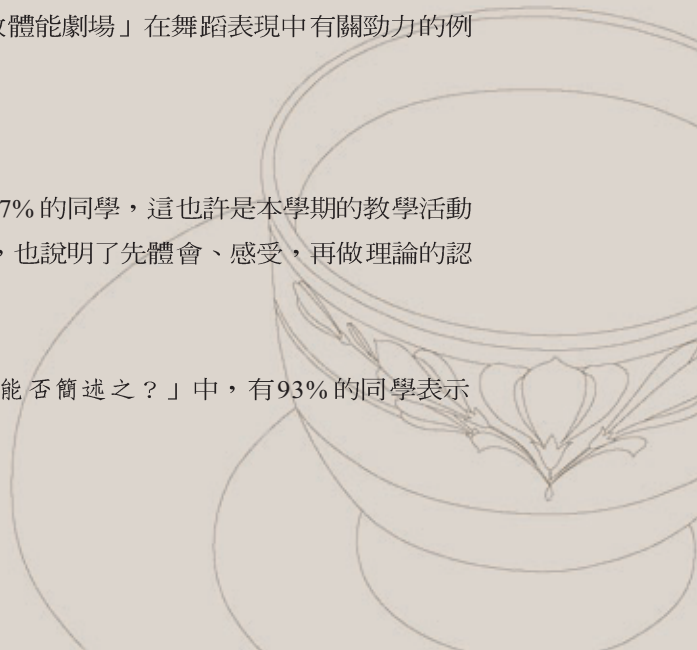
(二) 學習單的教學反應

1. 奧福教學理念獲得學生廣大的迴響

認為「認識奧福教學的理念是本單元最大的收穫者」有87%的同學，這也許是本學期的教學活動一直在實踐它的理念，所以學生的吸收與接受度相當高，也說明了先體會、感受，再做理論的認知學習過程是事半功倍的。

2. 運用拉邦勁力來思考戲劇中的角色

在「在音樂劇的排演中你有沒有運用拉邦勁力來思考？能否簡述之？」中，有93%的同學表示



「有」，並加以舉例如：

猴主人開車→glide。(S1)

Flick，小鳥輕盈的感覺。(S3)

Wning，痛恨亡、魚，要推開他時的感覺。(S4)

3. 領悟「極致體能劇場」音樂與舞蹈的結合

好的作品會提升學生的水準，如學生所述：

藉由旁觀者的角度，聽著音樂，分析舞蹈的編排，可明確了解 Laban Effort。(S5)

很新鮮、有趣，從另一個角度看古典樂也是種學習。(S6)

(三) 檢討

1. 發現學生的潛力

在觀察學生排戲的當中，發現他們雖然沒有經驗，但是很用心，「喬治猴」這組同學編了許多押韻的語言節奏，還將上課時練習的旁白表現「玩具店新開張」做為開場。另一組演的是英文兒童故事《大鱷魚(*The Enormous Crocodile*)》¹⁵，第一次看他們彩排時，發現他們仍然不知道面對觀眾，不會將音樂與語言節奏帶入，在我建議該在某個地方加入後，很快就進入情況了；難能可貴的是扮演鱷魚的同學在我指點一次後，往後的彩排完全ok。

2. 誠心的期許

由於學生的肢體與戲劇經驗不足，我一度擔心他們的能力，但卡內基課程中提到：「高度的期許是一切成功之鑰」，於是我提醒自己一定要肯定他們的潛力，只要誠心的期許，不要在意結果如何。

七、完成任務皆大歡喜：第七單元 音樂戲劇表演

(一) 音樂戲劇表演之教學

這個班級共十七人，分為兩組，每組八或九人，對一齣戲來說少了一些，為了希望每個人都有演戲及配樂的機會，我要他們彼此配樂，這使得他們異常忙碌，彼此互相搭配的時間不夠充分，所以上課時，必須讓他們彩排一下，發現他們還是不熟練，但正式演出時，卻展現了燦爛的火花(圖15、16、17)，如S5的描述：

經由演「大鱷魚」這四天晚上的「集中營」，學到了音樂、舞蹈、說白……的結合可以產生怎樣的火花，覺得很可貴。

(二) 學習單的教學反應

1. 演好自己的角色

由於大多數同學是第一次演戲，能夠演好自己的角色對他們來說相當重要，學習單上反映了這個現象，例如：

可以盡情的演戲。因為以前很怕要面對別人演戲，不過這次就比較敢表現自己了。(S7)

演好自己的角色，我是一個不太放得開也沒什麼創意的人，在練習的過程中，逐漸學會去注意每個角色的特性，把個性表達出來，比較放得開，可以自然的詮釋。(S11)



圖15 小朋友發現鱷魚喬裝的蹺蹺板



圖16 小鳥數落大鱷魚



圖17 隊伍這麼長 看我喬治猴躲躲又藏藏

大家一起演出的戲劇，雖然大家一開始都沒辦法配合的很好，但漸漸地都能抓到自己飾演的角色和性格。(S10)

2. 發揮了潛在的創造力

在同儕的學習以及開放的心胸下，創造力就發揮了，例如：

讓我們能體認出團隊合作的重要，跟激發出大家的創意。(S8)

觀摩同學怎麼演出，激發自己一些idea想法。(S16)

最後成果的發表，激發出每個人的潛力；即使演出前有許多不足的地方，但在演出當下大家的即興都非常的有爆發力，甚至超出預期。(S17)

3. 「基礎音樂戲劇」統整了藝術與人文課程

雖然我沒有特別提起課程的統整，但仍有學生能體會，例如：

這個單元是半個學期的最後總驗收，把整個學期的東西都融進去，然後用戲劇的方法呈現感覺很有收穫，看到大家的表演很感動。(S14)

我對「教材教法」的看法，期望是希望以後知道如何教學生，這堂課老師的教法讓我覺得將來可在國小應用。(S12)

4. 能更深入的欣賞音樂

以前聽古典樂時不會去思考那麼多，現在漸漸會試著去體會音樂的情境了。(S9)

對於一段音樂的感覺，以前可能都無法感受到音樂的情境，經由老師的分析和介紹，後來平常在聽音樂時都會想著演出者要表達給我們的情境。(S10)

(三) 檢討

1. 潛在的創造力甦醒了

終於鬆了一口氣，可以用皆大歡喜來形容，他們都發揮了潛力，在一次次的玩當中提升了他們的表達能力，正式演出的時候我覺得情緒都出來了。(日誌，4.19.05)

不論是音樂或肢體的即興的能力，證明自己不是沒有創意的小孩，哈哈！^_^ (S6，4.19.05)

2. 幫助他們成功

這幾個晚上的付出，懷著協助他們成功的心情，不計結果的態度，肯定他們的潛力，在這樣的期許下，真的是把平凡的人變得不平凡了！

我想我成功的幫助了他們成功，給這個學期的課程劃下完美的句點，當他們在寫學習單時，有一股認真興奮的氣氛籠罩在教室裡，我只能說頗感欣慰，我付出了努力，他們接納了並回饋於我。

(日誌，4.19.05)

3. 拉邦勁力獲得支持

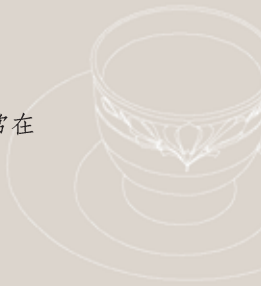
演出中有一股情緒的張力，應該是勁力的發揮吧！

拉邦 effort 這項理論，能應用在音樂和戲劇中，強化個性，真是太好用了！(S6，4.19.05)

伍、圓滿的旅程

一、咖啡香的早晨

從拉邦的勁力開始，經過肢體、語言、音樂與戲劇的統合，對於缺乏經驗的同學們，雖然還有許多成長的空間，但每個人都發揮了潛能，圓滿結束了課程。



第二天早晨，有一股衝動，我又來到咖啡館，在那輕柔的音樂，雅緻的環境裡，我的心靈得到休息，把這半個學期來的興奮—著急—失望—接納—喜悅的心情劃下休止符！

二、深深的期許 輕扣潛在的創造力

課程圓滿結束的關鍵時刻是在第五單元之後，我服膺於卡內基的理念：「高度的期許是一切成功之鑰」，開始深深的期許並肯定他們的潛力，如：擔任「大鱷魚」中猴子的肢體很靈活就鼓勵她展現舞蹈，擔任「喬治猴」中店長的手勢很帥則稱讚她，增加她的信心等等。其實每個人都會演戲，每個人也能指導戲劇，只要您深深的期許，我們原本自然的戲劇細胞就甦醒了。

三、無盡的旅程

以「基礎音樂戲劇」統整藝術與人文課程，提供了探索與表現、審美與理解、實踐與應用的機會，但在國小授課時數不多的情況下，如果能以科際統整的方式，結合級任老師一同完成，是一個相當可行的計畫，也值得繼續加以深究。

拉邦勁力運用在「基礎音樂戲劇」教學中，受到鋼琴教師與資深奧福教師的肯定，在本研究中經由行動前的省思與計畫，行動中的檢討以及同學們在經過聲音的練習、肢體的探索及戲劇的揣摩，最後，能皆大歡喜，完成教學任務，回顧省思所來行徑，將繼續探究未來那無盡旅程的新發現。

結束了這趟旅程，我與新的伙伴們踏上新的旅途，也就是與下半學期講授「國民小學藝術人文教材教法」的同學們繼續進行「基礎音樂戲劇」的相關研究，不一樣的伙伴不一樣的經歷，當我要求他們思考勁力時，居然有伙伴大聲說：「我們已經超越了！」

註釋

- 1 93學年度下學期。
- 2 Blake Taylor. (1997). *Laban for actors: the 8 effort actions*. Distributed by Insight Media.
- 3 John Hodgson. (2001). *Mastering movement: the life and work of Rudolf Laban*, p. 28. New York: Routledge, Chapman and Hall, Inc.
- 4 同上, p. 143。
- 5 張中媛 (1996)：創造性舞蹈教學與拉邦動作分析要素之運用。台灣省學校體育雙月刊，第34期，48頁。
- 6 Blake Taylor. *Laban for actors: the 8 effort actions*.
- 7 John Hodgson. *Mastering movement: the life and work of Rudolf Laban*, p. 142.
- 8 Doug Goodkin. (2002). *Play, Sing & Dance*, p. 7. Schott.
- 9 Carl Orff. (1978). *The Schulwerk* (in English), p.7. Schott.
- 10 Widmer, Manuela (2004)：基礎音樂戲劇（陳大武譯）。中華奧福教育協會會訊，第七十二期。
- 11 Manuela Widmer 於台北「2005年國際音樂冬令營」的教學策略。
- 12 同上。
- 13 同上。
- 14 《喬治猴》作者是Margret & H. A. Rey。
- 15 《大鱷魚》的作者是Roald Dahl。

參考資料

- Jean McNiff, Pamela Lomax, Jack Whitehead (2001)：行動研究/生活實踐家的研究錦囊（吳美校、何禮恩譯）。嘉義市：瀟石文化。
- Widmer, Manuela (2004)：基礎音樂戲劇（陳大武譯）。中華奧福教育協會會訊，72，4-5。
- 陳惠邦 (1998)：教育行動研究。台北：師大書苑有限公司。
- 張中媛 (1996)：創造性舞蹈教學與拉邦動作分析要素之運用。台灣省學校體育雙月刊，34，45-51。
- Goodkin, Doug. (2002). *Play, Sing & Dance*. New York: Schott Music Corp.
- Hodgson, John. (2001). *Mastering movement: the life and work of Rudolf Laban*. New York: Routledge, Chapman and Hall, Inc.
- Orff, Carl. (1978). *The Schulwerk* (Margaret Murray, Trans in English). New York: Schott Music Corp.
- Taylor, Blake. (1997). *Laban for actors: the 8 effort actions*. Distributed by Insight Media.