

## 您今天跳舞了嗎?! Did You Dance Today?!

劉淑英 Shu-Ying LIU

國立新竹教育大學幼兒教育學系副教授

英國 Roehampton 大學舞蹈教育學哲學博士

有身體就有動作！有動作就可以舞蹈！舞蹈可以有許多種意涵，也可以以各種形式而存在，讓我們走一遭台北這個城市，窺視台灣的些許舞蹈樣貌。

### 一個舞蹈的城市，舞動的一天

清晨五點到八點：當大家仍沉睡於溫暖的床舖中，然而已經有許許多多人聚集在公園或是學校操場上，開始他們的一天，尤其是年長者，在各個角落活躍著，迎接新的一天，準備活力與維繫健康的來源。他們運用各式各樣的肢體運動，有太極、元極舞、國標舞、土風舞、外丹功、拍打功、甚至笑功等。

早晨八點到中午：有的小學以早操作為晨間集合的開端，通常是健康操，尤其是幼兒園的律動時光，每日需要至少三十分鐘出汗性的大肢體動作活動，就如儀式一般，記錄著快樂的童年。而台灣的藝術才能班或是一些舞蹈相關技藝的學校或大學舞

蹈科系，也安排著芭蕾舞、現代舞、民俗舞、武功、武術、太極導引等專業技巧課程與練習，讓肢體得以琢磨精修。

中午到下午一點：這個短暫的午間用餐時刻，有些貼心的公司或是學校機關，會為這些上班族安排舞蹈課程，許多年輕女性，寧願放棄美味餐點而匆匆上個課，像是瑜珈或是皮拉提斯等，調節與伸展身體，以保持窈窕身材。

下午一點到五點：下午是劇場內的演出者進行彩排的時段，在國家戲劇院或是地方文化中心，或是小劇場，在燈光舞台布景的配合下，進行相當嚴謹的整合排練，以預約一個成功的晚間正式演出。

下午五點到晚上七點：許多孩子們正朝向舞蹈補習班前進，各式各樣的課程迎接著他們，讓他們有機會習得舞蹈或是親近舞蹈，去認識自己的肢體發展與舞蹈藝術潛能。有的舞蹈社很小，但也有較完整教學系統的舞蹈學校，像是雲門舞集舞蹈教室，全國十九家分校，提供三歲親子律動、少年武術到熟齡課程，每週有超過一萬人次的舞蹈參與



1 快樂的活力展現。(薛若蘭攝)

者，專業舞團如此重視教育推廣，這是世界上少有的現象。

晚上七點到十點：是人們趕去看劇場演出的時刻，不管是本地或是國外的舞蹈團體，都在這個時段去展現出他們最亮麗的成果，並期待熱烈的掌聲與榮耀。然而劇場外也有許多舞蹈的人口，常在國家戲劇院與音樂廳，看到年輕的學子，忙碌而專注地和同儕一起練習著他們喜愛的流行街舞風格，像是 hip-hop 嘻哈舞風有 Popping 是靈活運用身體各部位的肌肉和關節，隨著音樂的快速緊湊節拍，編創出高難度的舞步；Breaking 用手、頭、身體在地上旋轉，或是在地上踩出複雜舞步，隨而變化的倒立，充滿驚喜；Free style 出神入化將各種類型的舞蹈混合，隨心所欲地表現，相當有個性；鎖舞 Locking 流利的動作，忽然製造出的停頓，帶有喜感的卡通舞蹈風格。

晚間十點到半夜：當然是夜店咖的天下，蜂擁而至的人潮在酒精的催促下，開始發酵情愫。然而，還有誰在這個時段開始舞功？應該是舞蹈研究生與學者吧！桌燈下用腦跳舞，持續筆耕舞田……

半夜到清晨五點：時鐘敲響十二下的半夜，不會是灰姑娘回家的時間，只會讓夜間動物更加熱血

澎湃，台灣的舞夜是個舞蹈夜未眠……

## 如果舞動的時段不一樣

以上的時間表，似乎發生在不同的族群身上，也發酵著不同的身體思維；試想著如果舞動的時段、場域、目的、方法或族群不同，整個城市的舞蹈呼吸即會不一樣，這是一個有趣的幻念……

清晨五點到八點：有工作狂的台灣人，滑手機成癖的年輕人，他們熟悉晚睡失眠的生理時鐘公式，以致清晨是熟睡賴床的時機，有可能到公園去迎接一日的曙光與伸展肢體，讓清新空氣竄入體內嗎？

早晨八點到中午：一般學校不再只是軍隊操演的體操動作部隊，技職體系少一點不斷操練的專業技巧課，而是提供自由的創造性舞蹈與即興課程，讓學子多探索與覺知肢體的多元可能，那會是甚麼樣貌？

中午到下午一點：公司與機關主管，尤其是中老年男性，是否也會像他們的僱員一樣，犧牲午餐，去享受短暫時光舞動的樂趣？

下午一點到五點：劇場中舞蹈演出團隊的彩排

可否開放給更多想一窺究竟的民眾參觀？老師是否可放棄教科書的進度，帶著下午常常昏昏欲睡的學子，以舞蹈體現的方式學習知識？

下午五點到晚上七點：家長是否能在此時段，也像孩子般或和他們的孩子一起去舞動、分享與討論，而非僅僅陪同與觀看？

晚上七點到十點：這是演出團隊最期待也是最恐慌的時刻，他們擔心著是否有觀眾來欣賞？節目是否受歡迎與得到好評？然而，這也讓我思考著政府或財團是否能挹注更多資金支持編舞者、舞者與藝術家去創作，而非……？是否創作者有更多的舞蹈創意去吸引非特定的族群來觀賞？尤其是讓在劇場外熱衷流行街舞的年輕學子走進藝術殿堂！

晚間十點到半夜：台灣辛苦筆耕舞田的作者是否能得到更多的重視，研究立論是否深刻？能在國際間發聲？

半夜到清晨五點：熱血夜間動物去清晨五點的康健練功團；練功團去夜未眠時段徜徉，他們仍能達到用動作舞動的目的嗎？全然享受肢體舒展的喜

悅嗎？

一個國家，一個城市，一種舞蹈人生，您會選擇加入哪種時段、場域、目的、方法與族群呢？

## 跳舞是一種權利與義務

現在要開始我的討論……您今天跳舞了沒？！有太多的人用太多的理由，不跳舞！理所當然地認為跳舞是舞者的事情與專業，然而舞蹈是一種渾然天賦的藝術，不像視覺藝術表現要用素材完成，音樂演奏要買樂器來成就。試想為何您對於自己肢體那麼陌生，這個身體年年住在您的生命史中，您卻不想嘗試去認識「自己」！如果您沒有時間去配合以上的任何時段與族群，創造性舞蹈就是您的出路，自己可以跟自己的肢體做知識與情感的盟友，讓我來嘗試介紹您的肢體給您認識。黃聖凱（2014）綜合整理黃淑蓮（2007）、張中煖（2007）、劉淑英（2000、2009）、李宗芹（1991）所提出的創造性舞蹈之動作元素，如表 1 所示：

表 1 創造性舞蹈之動作元素

身體	身體部位	頭、五官、下巴、頸、肩膀、手臂、手肘、手腕、手掌、手指、手心、手背、前胸、後背、腹部、臀部、大腿、膝蓋、小腿、腳踝、腳跟、腳尖、腳趾、腳掌。	
	靜止	站、坐、任意的。	
動作	移位動作	走、跑、跳、滾、翻、躍、爬、拖、拉、推等。	
	非移位動作	延伸、彎曲、擰、扭轉、搖滾、搖擺、舉、伸、縮、揮、拋、握、打、砍、抓、捏等。	
空間	形狀	身體在空間中的造形：基本線條、有角度、塊狀、奇特、不協調或滑稽。	
	水平	高、中、低。	
	方向	前、後、左、右、上、下、斜前、斜後、及向內（朝向身體中心）、向外（遠離身體中心）等。	
	尺寸	大小、遠近、寬窄。	
	焦點	注視的方向，在舞動時，有固定的凝視點。	
力量/時間	軌跡	地面	曲線、直線、螺旋、彎曲、任意的。
		空中	
	力度	鬆、緊。	
	力流	自由流暢、受阻不暢、平衡。	
	力道	輕、重。	
	動力	瞬間的、漸進的、連續的。	
	拍子	基本拍子、重拍、不同節奏模式。	
	速度	快、慢。	
	時間性	長、短。	
關係	個人與個人	與外在的事物、內在感受、與他人合作。	
	個人與群體	接觸的、靠近的、遠離的、對稱的、不對稱的。	
	個人與物	運用不同道具發展。	
	元素	各個元素之間的關係。	





以上所歸納的乃是提供進行創造性舞蹈時可運用的身體動作語彙。然而，這些探索要素間並非毫無關係，它們是交織存在於創造性舞蹈的活動中，讓舞動者循序漸進藉由起初舞蹈元素的探索，進一步地認識它們，到最後能夠靈活應用並創造出不同的組合，尤其在教學面向，可以運用在不同的年層與領域；以下表 2 為黃聖凱（2014）整理的近年國內碩、博士論文中與創造性舞蹈教學相關的論文，依時間順序如下：

表 2 與創造性舞蹈教學相關的論文

編號	研究對象	研究者	年代	論文名稱	研究方法
1		林敏萍	2011	街舞融入創造性舞蹈教學之行動研究	行動研究
2		施佳欣	2010	創造性舞蹈教學對國中身心障礙學生同儕互動的行動研究	行動研究
3		劉靖韻	2010	『武踏』：以中國武術為主題發展之創造性舞蹈教學研究	行動研究
4	國中階段	蕭家盈	2010	國中舞蹈班學生人際關係於創造性舞蹈活動中的改變歷程	行動研究
5		賴昱璇	2010	創造性舞蹈引導國中生自我認同之行動研究	行動研究
6		林淑菁	2009	國民中學表演藝術課程設計與教學之探究 — 以創造性舞蹈課程為例	行動研究
7		粘珮瑩	2009	創造性舞蹈應用於表演藝術課對班級團體動力影響之研究 — 以新竹市三民國中八年級學生為例	行動研究
8	國中階段	鄭怡莘	2008	創造性舞蹈教學對於提昇國中生肢體表現能力成效之研究	行動研究
9		江姍	2008	在表演藝術課中進行創造性舞蹈教學對國民中學學生自信心影響之行動研究	行動研究
10		鄭育雯	2010	創造性舞蹈對國小學童肢體動作創造力之影響	實驗設計
11	國小階段	瞿蜀萱	2010	創造性舞蹈教學對兒童動作表現之行動研究 — 以彰化縣立平和國民小學舞蹈班四年級為例	行動研究
12		林家禎	2008	運用 Life Forms 舞蹈軟體於兒童創造性舞蹈教學之行動研究	行動研究
13		劉淑美	2008	主題符號融入創造性舞蹈對亞斯伯格學童之身體動覺智能及人際智能影響之行動研究	行動研究
14		馬嘉敏	2007	創造性舞蹈教學方案對於國小五年級學生創造力與人際溝通影響之研究	實驗設計
15		朱沛思	2006	創造性舞蹈融入國小一年級生活課程之行動研究 — 一個新手舞蹈教師的探索旅程	行動研究
16		邱秀春	2006	創造性舞蹈輔助國小四年級音樂欣賞教學之研究	行動研究
17		邱玉貞	2006	創造性舞蹈應用於國小藝術與人文領域教學之研究	行動研究
18	國小階段	黃淑蓮	2007	運用主題撰寫於兒童創造性舞蹈教學之行動研究	行動研究
19		呂宜靜	2005	音樂介入創造性舞蹈教學方案對國小學童語文與圖形創造力影響之研究	實驗設計
20		郭瑜婷	2004	透過創造性舞蹈教學 探討習舞兒童創造力之提升 — 以台中市三采藝術園區舞蹈班為例	行動研究
21		柯佩宜	2002	創造性舞蹈統整運用於生活及語文學習領域之研究	行動研究
22		丁碗荏	2013	一位幼教教師進行創造性舞蹈教學之個案研究	個案研究
23		廖香玲	2009	我們一起跳舞的日子：一位幼稚園教師於創造性舞蹈教學的行動歷程	行動研究
24	學齡前	林恩亘	2009	融入生命教育議題於幼兒創造性舞蹈教學之行動研究 — 以妙慧托兒所為例	行動研究
25		詹幼君	2009	小靈魂的遊戲 — 創造性舞蹈對幼兒創造力影響之行動研究	行動研究
26		黃瑞芬	2007	創造性舞蹈融入幼兒園生命教育之行動研究	行動研究

根據以上整理，可看出舉凡青少年的流行舞蹈，普教與特教學生學習的輔助運用，教師自我專業成長以及幼兒的肢體探索等，創造性舞蹈都給了一個機會，一個對自己的肢體更認識、認知及喜好的機會。就請您開始每個部位都點點名，嘗試運用多元動作元素，和自己的肢體做好朋友，讓自己當自己的老師，跳舞真的是您的權利與義務！

## 和孩子學習享受創意肢體的喜悅

我再次強調我的信念：創造性舞蹈是一種「文娛舞蹈」(Recreational Dance)的活動，是不受拘泥形式與場域的任何舞動經驗，只要您開始探索各種舞動身體的方式，每一個人都可以有自己獨創的舞動風格。

如果您想找回您孩童時期的那個自己，如果您是家中有幼兒的父母或是幼兒的照料者或是老師，更需要和孩子們互動。以下是一個簡單的練習，您可以嘗試拿起您的手指頭，學習和幼兒般認真地玩起……

一根手指頭啊，一根手指頭，變呀變呀變成毛毛蟲；  
 兩根手指頭啊，兩根手指頭，變呀變呀變成小白兔；  
 三根手指頭啊，三根手指頭，變呀變呀變成小花貓；  
 四根手指頭啊，四根手指頭，變呀變呀變成螃蟹走；  
 五根手指頭啊，五根手指頭，變呀變呀變成拍拍手。

然而，這個童年記憶也可以有以下多種的可能性喔！

(動物)

一根手指頭啊，一根手指頭，變呀變呀變成豬鼻子；  
 兩根手指頭啊，兩根手指頭，變呀變呀變成螃蟹走；  
 三根手指頭啊，三根手指頭，變呀變呀變成老虎爪；  
 四根手指頭啊，四根手指頭，變呀變呀變成蜘蛛爬；  
 五根手指頭啊，五根手指頭，變呀變呀變成章魚游。

(童話)

一根手指頭啊，一根手指頭，  
 變呀變呀變成小木偶；  
 兩根手指頭啊，兩根手指頭，  
 變呀變呀變成龜兔賽跑；  
 三根手指頭啊，三根手指頭，  
 變呀變呀變成穿長靴的貓；  
 四根手指頭啊，四根手指頭，  
 變呀變呀變成夏綠蒂的網；  
 五根手指頭啊，五根手指頭，  
 變呀變呀變成大野狼。

(用具)

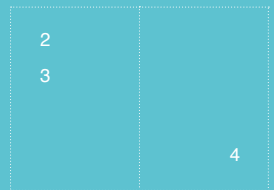
一根手指頭啊，一根手指頭，變呀變呀變成小牙刷；  
 兩根手指頭啊，兩根手指頭，變呀變呀變成小剪刀；  
 三根手指頭啊，三根手指頭，變呀變呀變成小掃把；  
 四根手指頭啊，四根手指頭，變呀變呀變成小扇子；  
 五根手指頭啊，五根手指頭，變呀變呀變成小梳子。

(樂器)

一根手指頭啊，一根手指頭，變呀變呀變成指揮家；  
 兩根手指頭啊，兩根手指頭，變呀變呀變成敲鐵琴；  
 三根手指頭啊，三根手指頭，變呀變呀變成吹喇叭；  
 四根手指頭啊，四根手指頭，變呀變呀變成翻樂譜；  
 五根手指頭啊，五根手指頭，變呀變呀變成彈鋼琴。

這只是一個小小手指頭，卻有大大的變化可能，更何況我們人體擁有的種種以及層層的動作元素，甚至不斷的變化堆疊，還可編成舞蹈作品演出。今年我嘗試運用產學合作，增加學生創造性舞蹈教學知能，在國藝會「藝教於樂」專案和中華音樂舞蹈暨表演藝術教育協會合作，計畫名稱「Bo…藝開罐」—草帽小子魯夫的異想世界，在邱健凱理事長與其團隊的音樂與行政資源支持下，我發想的創造性舞蹈點子與教具，透過協會團隊與竹大學生的教學，讓近四百位新竹市東門國民小學的學童，在東門城護城河畔推出十個不同樣貌的作品，如此環境劇場的藝術呈現(Site-specific arts)也讓新竹市民在河畔自在休憩時，就可巧遇舞蹈。

在國立新竹教育大學幼教系，我於大二上下學



- 2 張重文老師退休後找到可以天天舞動的方式。(劉淑英攝)
- 3 彈性袋大人小孩都愛玩。(胡志綱攝)
- 4 藝起來跳舞。(曾更怡攝)

期各開設了「幼兒音樂與律動」與「創造性舞蹈教學」，來修過這兩門課的學生周乃慈，比較了律動與創造性舞蹈的不同感受：

大二下的創造性舞蹈和大二上的幼兒律動，給我的感覺完全不同。光是上台的感覺就相差很多了！律動是老師教給學生自己設定好的動作配合音樂，在律動成果發表會時，只要一個動作不同就很容易被發現做錯，表情也很重要！努力要擠出笑容，可是非常容易尷尬。但是創造性舞蹈的氛圍不同！雖然說上台表演，也算是一個設計好的東西，但是創造性舞蹈的彈性很大。要玩泡棉條、要玩球、要表演輕重的感覺，都是看個人怎麼發揮，每個人都是特別的，一個不小心做錯，甚至不算錯的，那是自己的表現方式罷了。我在台上可以很盡情的表現自己，很盡情的玩，享受在表演的當下，我感覺很棒！

從國立新竹科學園區實驗中學幼稚園部退休的

幼教教師張重文，於十八年前就和我開始一起研討如何將創造性舞蹈的理念與實務結合，在她的班級中，成就許多幼兒的創意之身與心，今年在她退休之際，仍繼續和我一起於竹大的創造性舞蹈教學課程中，分享了汗水與喜樂，她寫了一篇感言《能放就能跳——大家一起來玩跳舞》：

當我告訴朋友我教創造性舞蹈時，以前我朋友的回應是：

「您會教跳舞，那您學過跳舞了？」

「沒有！」「我會教但是不會跳。」怕別人不相信我會教，還要加上一句：

「因為我寫的論文就是不會跳舞的老師怎麼教跳舞。」

「噢！」接著就沒有聲音了。

現在的我，有了不同的回應：

「您會教跳舞，那您會跳舞了？」

「是！我會！我不是只會跳，更會用眼睛、嘴巴、



耳朵教跳舞。」

聽起來是不是很奇怪？事實上，我是一個不會跳舞的老師教跳舞，教久了，自然看的、聽的、說的都非常精準，而動作當然也有進步，但還是前者比較強呢？可是不會跳舞的老師，初期是怎麼教呢？嚴格的說應該是玩舞蹈。簡單的說就是藉由身體玩舞蹈遊戲，開發身體無限的潛能，讓玩舞蹈變成快樂的享受。

事實上，跳舞不僅是享受的事，它和音樂、美術，甚至吃飯、旅遊一樣被需要。需要得到那種像是運動後的暢快感，比運動還多了音樂的舒服感，及身體律動的趣味性，讓身體與心理同時獲得滿足。享受跳舞的人，在跳舞中能放掉煩人的雜事，徹底獲得平靜與安撫，使生命中找到愉快的出口。這是舞者立即的感受，但是我們通常還沒嚐試過，就先決定那是「會」跳舞的權力。享受舞蹈的第一步就是「放」。

放掉自己的偏執

放掉身材不好不能跳舞的限制

跳舞是所有人的權力

放掉年齡的限制

跳舞適合所有年齡的人

放掉跳舞是訓練武功的限制

跳舞除了武功還有很多可能

放掉跳舞是表演的限制

跳舞是先讓自己健康快樂

放掉跳舞只有芭蕾舞、民族舞的限制

跳舞可以很有創意很有趣

有一次與淑英老師和一群大學生參觀戶外的藝術表演，現場的表演者配合強烈的音樂，表現樂器的節奏感，我的腳也開始隨者音樂「點踏點踏」，肩膀跟著「左兩下右兩下的晃動」，這些小

小的動作，只是呼應音樂的節奏，然而旁邊的淑英老師已經忍不住音樂的與身體的呼喚，大動作的做出扭轉且有變化的身體動作。我偷看了旁邊的觀眾一眼，已經有越來越多的眼光飄向我們的方向，我倆開始互相配合繼續變化動作及節奏，跳到音樂結束才停止。參觀的大學生好奇的問：「老師跳完感覺如何？」，「心裏非常舒服！」的確，流了滿身的汗，暢快的跳舞，好像在炎熱的夏天，身體的熱都隨著汗水排出，心裏好舒服。其實那天的跳舞也只是簡單的節奏律動，像是原住民的舞蹈，不用思考，只要盡情發揮就好。但短短的幾分鐘卻讓自己快樂很久，直到晚上睡覺都還徜徉在幸福中……

這種幸福感真的是我們的心聲，希望也是你們的……，來！就從今天開始，跳自己的舞，隨時隨地！下次我不只會用台灣人慣用的「呷飽了嗎？」來問候您，並且會用親切而熱情的方式和您請安「您今天跳舞了嗎？」

