

# 敦煌舞蹈教學原則暨教學計畫 範例設計

The Teaching Principles of Dun Huang Dance & the Design  
of Teaching Plan Example

■ 蕭君玲 Chiin-Ling HSIAO  
台北市立體育學院舞蹈系講師

■ 鄭仕一 Shih-Yi CHENG  
康寧專校講師兼課指組組長

## 壹、前言

### 一、研究動機

絲綢之路上的名城敦煌，自古是中西文化交流之集散地。世界歷史上的古老燦爛文化，伊斯蘭文化、希臘文化、印度文化及中華文化都在這裡交匯碰撞過，有深厚中華文化底蘊的敦煌藉由各種文化互相融會，汲取養分呈現出精采多姿景觀(高金榮，2000)。敦煌舞雖歸屬於中國古典舞系統中，但它卻洋溢著與中原漢民族舞蹈不同的異國情調。它的那種揚眉動目、彈指移項、扭跨蹶臂、騰踏旋轉、袒胸露臂的舞姿造型，是幾千年來中西樂舞文化交流的結晶(金秋，2001)。這燦爛的敦煌藝術是舉世矚目的，也是我們得天獨厚的傳統文化寶庫。如何讓這古代遺留下來豐富多采的舞蹈形象資料得到繼承和發展，是需要不斷整理、研究以及反覆的教學實踐的(高金榮，1993)。

舞蹈藝術是依賴身體語言體現內涵的形體藝術，舞蹈教學中理論離不開實踐，「口傳身授」教學法是符合舞蹈教學規律的，是一種重要的或主要的教學方法(符

珊珊、符新科，2002)。舞蹈教育是身體技能的教育，口傳身授長久以來是舞蹈教學的主要教學方法，在當代全方位教育訴求的思維下，舞蹈教學更應進行全方位的重新思索。新世紀的思潮，舞蹈作為一種肢體藝術，它是身心靈結合的藝術，是全方位的藝術教育。而中國古典舞、民族舞更可說是一種東方人體藝術，它豐富東方文化，含蘊東方哲學、東方教育等思維。就藝術與教育而言，敦煌舞蹈的動作技能，沉積著深厚的宗教文化，此宗教文化深刻地影響著中國古典舞的發展脈絡，而敦煌舞蹈頂著佛教舞蹈的光環，承擔著歷史發展進程的使命，在東西方文化合流的衝擊下，更應注重新定位、新思索的空間。因此，築基於當代藝術與教育思維的風潮下，對敦煌舞蹈在大專院校專業舞蹈科系的教學中，對其教學原則進行有系統的重新思索、定位做出具科學性的歸納與研究，是本文的主要研究動機。

本文透過對敦煌舞教學原則的探索，歸納出適應於當代的教學原則。同時，以大專院校舞蹈科系之敦煌舞教學為例，依本文探究之教學原則設計其教學計畫。教

學計畫乃根據敦煌壁畫及彩塑中的姿態提煉，並參考高金榮的敦煌舞蹈，從敦煌的歷史脈絡、人文背景切入，到動態的學習呼吸眼神、腰、腿、步伐的嚴格規範及訓練，讓學生不僅掌握敦煌舞的基本技巧，並能深刻理解其精神層面。

## 二、研究方法與目的

本研究方法是透過蒐集相關之著作、論文、期刊文獻等，依據蒐集之資料作分析、歸納。提煉、歸納出適合大專院校專業舞蹈科系學生的敦煌舞教學原則，再依此原則設計十五週之敦煌舞教學計畫。本文之研究目的如下：

- (一)透過文獻探討，整理、歸納出敦煌舞教學之原則。
- (二)設計十五週之敦煌舞教學計畫。

## 三、研究範圍與對象

本文研究係以敦煌舞為主要研究範圍，教學設計是以大專院校專業舞蹈科系學生為對象。每週訓練二小時。

## 四、名詞定義

敦煌舞，據敦煌大辭典云：敦煌舞為根據敦煌壁畫中的舞蹈進行研究、教學、創作的實踐活動及其成果。二十世紀七十年代一部份舞蹈界的研究人員、教學人員、編導、演員等深入敦煌莫高窟探索研究，逐步形成了具有特色的「敦煌舞」(季羨林，1998)。

## 貳、文獻探討

舞蹈藝術是以人的形體動作、姿態和造型的組合、變化而形成舞蹈語言，塑造出生動、鮮明、具體的舞蹈形象來反映現實生活，表現人物的情感和思想的(陳靜，2001)。莫高窟反映了中國各歷史時

代的生活面貌，因時空因素，產生了特殊的東西文化合璧現象，以舞蹈的形態呈現其藝術的、文化的、宗教的、生活的反映。學者指出，敦煌莫高窟藝術的內容都是宏揚佛教的，而壁畫中的舞蹈形態風貌則是隨著時代的變遷而各異。展示著不同的風格與韻律，除了時代的變遷對敦煌壁畫舞蹈形象的影響外，敦煌特殊的地理環境，也對壁畫中的舞蹈形象產生了深刻的影響(王克芬，2000)。敦煌舞蹈含有豐富的文化特性、美學思想、宗教內容，敦煌舞蹈教學不應一味僅是肢體動作的模仿，對其文化特性、美學思想、宗教內容應有更深一層的思維訓練，並將之意識與肢體相互結合，內外合一，呈現高度的藝術展現層次。學者指出：舞蹈是人類內心激情蕩漾無法抑制的表露，是心靈美感翻騰不能自控的宣泄，是比詩歌、音樂更強烈的情感表現。人體的動作、姿態和表情構成了舞蹈的表現形式，迸發出最真摯的人體語言。這些語言，是對日常生活中各民族體姿動作的高度概括和抽象。舞蹈教師應具備一定的理論基礎和文化素質與修養，舞蹈教學不只是教會學生的動作表演，而要進行多種學科知識的滲透(陳靜，2001)。因此，就敦煌舞而言，教師自身必須具備對敦煌舞之文化特性、美學思想、宗教內容有高度的身體經驗與思維理解，才能使學生在敦煌舞身體技能的模仿與內在思維形象建立的引導上，觸動正確學習的脈絡，使學習成效展現高程度的水平。

舞蹈是一種透過人們提煉、組織和加工的藝術作品，它主要是以人的肢體動作為藝術呈現的手段，其藝術形式在於反射人們的生活形態、意識、文化等，它具有空間性與時間性的藝術特性。因此，舞蹈教學中掌握其空間性與時間性的技巧是重要的關鍵。舞蹈是以有節奏的動作為表現



手段，表現人的生活、思想和感情的一種綜合藝術形式。傳統的舞蹈教學中，重視動作的訓練，技能、技巧的培養，忽視了學生思想和情感全面發展。這不能符合現代教育的要求，不能培養出既具有美的藝術形體，又具有豐富的想像力和藝術表現力的舞蹈人才(虞德華，1999)。所以符合全方位教育思維觀點的教學，應注重形象思維能力的培養，透過形象思維的想像，促進學生的舞蹈展現能力與藝術表現層次的躍昇。



傳統舞蹈是一種代表著歷史、文化、民族、思想等進程的表徵，關於傳統舞蹈我們有必要進行完善的傳承工作，因此，在專業舞蹈系中的教學除應盡量保持原風原味的傳統舞蹈。換言之，在傳統舞蹈保存原風原味的同時，應在教學原則與規律上進行創新的思維分析，提煉出適應於當代的教育理念，主要在於做到真正的傳統舞蹈的承先啓後，而非一味地進行傳統的保衛戰，忽略了創新的重要與價值，

因為當下的創造，即是未來的傳統。這偉大且涵藏豐富歷史文化與東西交流史跡的敦煌藝術是相當值得研究並轉化為實際教材的，亦是中華民族獨特的傳統文化結晶。我們應從舞蹈教育、教材的研究與整理，讓這歷史遺留下來多采多姿的舞蹈形象資料得到正確的傳承和永續的發展，因此，透過一系列的整理、歸納、研究以及反覆的教學實驗是必要且迫切的。

本文試圖保存敦煌舞蹈之特殊性，結合當代教學思維與科學概念，綜合上述所提之論述提出六點敦煌舞之教學原則與教學計畫，期能為敦煌舞蹈教學做一新思維的探索。

## 參、結果與討論

### 一、敦煌舞之教學原則

- (一) 架構明確、漸進教學：「架構明確、漸進教學」是敦煌舞蹈教學內容的設置，應注意教學之系統性，使學生通過學習，瞭解敦煌舞特殊理論、基本動作和肢體韻味。教學次序宜先以基本介紹，單一動作練習，再以小品組合訓練，最後呈現整體學習的成果。以此循序漸進，以免學生學得混亂無章。教學過程宜掌握專一集中，不疾不徐，肢體動作、呼吸配合、身韻情感講究深入確實，莫多而混雜、亂而不清。
- (二) 口授誘導，身傳引導：這是舞蹈教學

的基本方式。「口授」是通過語言描述動作細節，指出動作的關鍵技術環節，揭示動作的技法要領。「身傳」是通過教師的示範，使學生直觀地看到動作形象，按形模仿，培養學生直觀思維能力。教師應自身示範，並強調該動作的質感與情意。舞蹈藝術是依賴身體語言體現內涵的形體藝術，舞蹈教學中理論離不開實踐，「口傳身授」教學法它是符合舞蹈教學規律的，是一種重要的或主要的教學方法(符珊珊、符新科，2002)

- (三) 觀察學習、因材施教：舞蹈教學過程中教師為主導的關鍵角色，觀察學生之學習狀態，適時給予正確的指正與教導。每一班都有程度較好的學生與較差的學生，故可採分組方式，將程度相近者分成一組，教師則利用分組練習時間，花較多的時間與精神給予學習較差的組別更多的指導與糾正。亦可將學習較佳的學生與較差的學生編成同一組，採用互惠式教學，以學習較佳的學生帶頭示範，餘則跟隨。教學宜確實掌握因材施教，發揮學生之身體特有的肢體語言，學生對同一動作的學習，都會有不同的建構基礎與解構層次，教師應重視學生個體身體與心智的舊有經驗與新經驗的衝擊與融合。因此，整體學習過程會造成學習之差異，教師不宜以同一標準檢視所有的學習者，而應觀察學生獨特之處，並善於發揮其自身的肢體感

情、技巧。

- (四) 直觀思維、心象引導：舞蹈動作是一種形體語言，它是通過節律化、造型化、表現化的人體動作塑造藝術形象，以表達人們思想情感的一種藝術形式(陳靜，2001)。舞蹈教學透過身體語言呈現，是一種直觀思維的教學現象。因此，舞蹈動作是適合以心象練習來加強其學習成效的，具體作法是透過對學習動作的具體想像，以促使技術層面的昇華與直觀思維能力的培養。根據林清和的心象練習的定義如下：「動作學習者在沒有實際外顯的身體練習下，不僅僅針對技能本身的過程與結果；在腦海中的演練、重現。而且，更強調動作學習者將實際動作表現時，身體所發生各種感覺的經驗，在腦海中與技能相結合，來進行演練與重現」(林清和，1996)。實施心象練習時，可先令學生以閉眼的方





式靜心，然後再以口述的方式，透過語言描述，將整個敦煌舞動作一一傳達，透過教師的傳達，進行技能動作的心象練習，待心象練習數次後，再以肢體演練的方式，讓學生實際地、重覆地練習。從事心象練習時，必須配合所要練習之技能實施的速度。此外，應考慮到學生對於心象練習的內容是否覺得實施困難、撥放速度是否太快的問題。愈複雜的動作應以較慢的速度開始實施，視同學熟悉情形，然後逐漸調整至動作實施應有之速度(林清和，2001)。

(五) 氣韻生動、內意外合：敦煌舞的教學上應注重形體動作與思想意識結合的境界，這是一種虛實美學的體現，教學過程中亦應注重此種虛實關係的存在。在肢體動作或小組合動作技能熟練時，宜導入其動作的意識含義、虛實等內在理解，求其展現氣韻生動、內意外合，尤其注重灌輸學生有關敦煌之文化。每個民族的舞蹈藝術都具有較強的民族性和較高的文化品位。我們的民族舞蹈教育必須注重其內在文化特性的開掘(畢暢，2000)。宗教中和平、寧靜、美的象徵與慈悲智慧

的精神，皆須將此投入學習者的內心以達到內意外合的境界。

(六) 建構循環、成就回饋：建構理論(Constructivism)的主要觀念是學生們以不同的方式了解及認知，而不是誤解(周宏室、黃月嬋，2002)。建構良好正確的學習循環，可以不斷地讓學生獲取成就感的回饋，這將大大地增強學生的學習效果。教師應正確引導學生領悟技能要領，身體韻味、動作節奏、速度、情感，通過反覆的動作演練，並不斷地給予成就回饋與成就建議，建構良好的學習循環。理性認知、感性領悟與肢體演練的不斷交替循環，在循環當中不斷建構學生的學習成就感，將能提昇學習品質。另外，教師可讓學生進行分組討論、分組演練或使學生以思索引領身體，以身體展現情思意境。教師應多注意建構可獲得正面成就感回饋之情境，以成就培養成就，以小優點造就大優點，如此即可創造優質循環的學習情境。學者指出：教學原則之一為學習氣氛是喜樂的，學習者的學習動機是自發的(周宏室、黃月嬋，2002)。



## 二、敦煌舞之教學計畫設計實例

根據上述歸納之「架構明確、漸進教學」、「口授誘導、身傳引導」、「觀察學習、因材施教」、「直觀思維、心象引導」、「氣韻生動、內意外合」與「建構循環、成就回饋」等教學原則，筆者提出十五週的敦煌舞教學計畫，教學過程中將

上述原則一一融入教學計畫當中。經過元素的提煉和分門別類的局部訓練，至元素與動律的結合，最後發展至小品組合訓練。透過直觀思維、心象引導的方式，輔以影片及畫冊，透過討論分享與回饋加強學生對敦煌文化的深層體認達到內意外合的層次。

週次	進 度	主要內容
第一週	敦煌舞蹈背景簡介 敦煌舞姿特點概述 多媒體教學	◎敦煌舞蹈背景簡介：以莫高窟雕刻及壁畫造象為範圍。 ◎敦煌舞姿特點概述：S形體態、手呈多菱角造型、赤足。 ◎多媒體教學：以書籍、畫冊、錄影帶作為輔助教材。
第二週	呼吸、眼神組合訓練	◎眼神：正上中下、左上中下、右上中下之重點引導。 ◎呼吸：不同長度及速度之重點引導練習。 ◎音樂：旋律與節奏與呼吸眼神之配合。
第三週	手的基本型態、基本位置之介紹 手的基本型態及位置組合訓練(一)	◎單手：彎三指、翹三指、開三指、鹿角式、蘭花式、佛手式、平托式、垂手式。 ◎雙手：合掌式、捧托式、荷花式、抱拳式、三指對腕、佛手對腕、吹奏式、抱笙式。 ◎音樂：將單手雙手之手姿配合音樂使之產生韻律及流動感。 ◎畫冊：敦煌的手姿。
第四週	手的基本型態及位置組合訓練(二)	◎複習。 ◎將單手雙手之手姿配合音樂使之產生韻律及流動感。 ◎確定手姿的正確位置。 ◎配合呼吸眼神等上半身的律動。
第五週	手的基本型態及位置組合訓練(三)	◎複習。 ◎加強呼吸眼神等上半身之協調性。 ◎音樂與動作之節奏感之搭配。 ◎肢體外型與內心想像之融合。 ◎討論。
第六週	腳的五個位置及基本動作介紹 組合訓練(一)	◎複習。 ◎腳的形狀及位置：小歪腳、小翹腳、小靠腿、中靠腿、大靠腿、勾腳吸腿、勾腳端腿、歪腳盤腿、繃翹端吸腿、勾腳後吸腿、勾腳交叉腿、勾腳後別腿、勾腳側吸腿。 ◎音樂：將腳的基本動作配上旋律及節奏。



Education

Education  
教育采錄

週次	進 度	主要內容
第七週	腳的五個位置及基本動作組合訓練(二)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎複習。</li> <li>◎確定腳位之正確性以及配合下半身出胯之訓練。</li> <li>◎腰、肋、胯、腿等下半身之協調。</li> </ul>
第八週	腳的五個位置及基本動作組合訓練(三)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎複習。</li> <li>◎呼吸、眼神、腰、肋、胯、腿整體協調性之訓練。</li> <li>◎音樂與動作之節奏感與韻律感之搭配。</li> <li>◎肢體外型與內心想像之融合。</li> <li>◎討論。</li> </ul>
第九週	期中回饋	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎觀摩與討論。</li> <li>◎心得分享。</li> <li>◎繳交報告。</li> </ul>
第十週	敦煌舞的步伐組合訓練(一)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎複習。</li> <li>◎步伐：慢步(菩薩步)、平步點、靠步、戳點步、小斜步、大斜步、橫靠步、橫踏步、橫碎步、小快步。</li> <li>◎音樂：將步伐的基本動作配上旋律及節奏。</li> </ul>
第十一週	敦煌舞的步伐介紹組合訓練(二)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎複習。</li> <li>◎確定步伐之正確性以及配合上下半身腰、肋、胯之訓練。</li> <li>◎動作與於音樂節奏的變化訓練。</li> <li>◎強調呼吸與動作的搭配。</li> </ul>
第十二週	敦煌舞的步伐介紹組合訓練(三)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎複習。</li> <li>◎肢體外型與內心想像之融合。</li> <li>◎呼吸、眼神、腰、肋、胯、腿之整體訓練。</li> <li>◎觀摩與討論。</li> <li>◎提供回饋與校正。</li> </ul>
第十三週	校外教學	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎參觀敦煌古物展覽。</li> <li>◎研究與討論。</li> </ul>
第十四週	總複習	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎複習每一套訓練組合，共三套。</li> <li>◎互相觀摩、分享與回饋。</li> </ul>
第十五週	教學呈現	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎本班上課同學以團體演出方式，作出學期學習成果展。</li> <li>◎成果展後，進行團體討論，教師對學生提出成就回饋，學生則對自我期許作簡短回應。</li> </ul>

## 肆、結語

本文教學計畫中，從動態至靜態教學的實踐中，教學者應主導整體的教學情境，以提昇學生內心的體會與敦煌舞姿融合，體驗從呼吸的內蘊至外形的身段的關聯，使學生在此涵蘊敦煌情思的教學情境中，達到最佳的學習效能。敦煌舞蹈藝術應轉化為更注重其身體文化、身體教育、身體藝術、美學思想等範疇。對於以往偏重於肢體的教學觀念，則應以科學態度進行創新的思維，並提出改善之道與具體實例。就藝術與教育而言，敦煌舞蹈的動作技能，沉積著深厚的宗教文化，此宗教文化深刻地影響著中國古典舞的發展脈絡，而敦煌舞蹈頂著佛教舞蹈的光環，承擔著歷史發展進程的使命，在東西方文化合流的衝擊下，更應注重新定位、新思索的空間。本文蒐集相關之著作、論文、期刊文獻等，依據蒐集之資料作分析、歸納、提

煉出適合大專院校專業舞蹈科系之敦煌舞教學原則：一、漸進教學、架構明確；二、口授誘導，身傳引導；三、觀察學習、因材施教；四、直觀思維、心象引導；五、氣韻生動、內意外合；六、建構循環、成就回饋等。並設計十五週之教學計畫。

本文透過敦煌舞之特性，結合以學習者為中心，重視身體技能與思維能力的建構概念，歸納出六點教學原則。期能為中國古典舞的教學原則做出拋磚引玉的新思維，進一步開展中國古典舞的當代價值。中國古典舞之教學，不應守舊閉思，固執不變。應以當代思維，引鑑傳統，開渠展道，從各種不同的學科領域，諸如生理學、心理學、美學、史學、藝術學、哲學等領域，做出創造性思維的學術研究，為中國古典舞開創出適應現代教育需求的教學風格、文化思維、藝術思維、美學思維。

## 參考文獻

- 王克芬(2000)：漫話敦煌舞蹈壁畫。舞蹈，4，51-53。
- 金秋(2001)：尋找敦煌舞蹈的源頭。敦煌研究，2，32-35。
- 季羨林(1998)：敦煌學大辭典。上海辭書出版社。
- 林清和(1996)：運動學習程式學。台北市：文史哲出版社。
- 林清和(2001)：教練心理學。台北市：文史哲出版社。
- 高金榮(2000)：敦煌石窟樂舞藝術。蘭州甘肅人民出版社。
- 高金榮(1993)：敦煌舞蹈。敦煌文藝出版社。
- 周宏室、黃月嬋(2002)：運動教育學。台北市：師大書苑。
- 符珊珊、符新科(2002)：試談舞蹈教學口傳身授教學法。株洲工學院學報，16卷3期，138-139。
- 陳靜(2001)：舞蹈教師的素質與修養。淮陰師範學院學報，23，831-832。
- 陳蒂勻(2002)：另類的體育課程——運動教育模式。屏東體育，6，61-75。
- 畢暢(2000)：注重民族舞蹈教育中文化特性的開掘。雲南師範大學學報，1卷6期，65-67。
- 虞德華(1999)：關於師專舞蹈教學的幾點探索。遼寧師專學報，2，83-84。

