

# 舞蹈研習營

New Directions in  
Dance Workshops

的新趨勢與觀察

平衍

Heng PING

國立中正文化中心藝術總監

近年來台灣舞蹈研習的種類及型式不斷的創新與發展，雖然有些是因為「不得已」的原因，有些是「時勢造英雄」，但舞蹈人在研習營中展現的智慧與包容力，以及構想出現後，背後行政應該要能配合的工作步驟，不僅是參與個人及團體極重要的學習，過程中的種種心得，也許值得表演藝術其他領域的同行分享，或是由此讓大眾瞭解，從事藝術工作的人，在不斷自我要求專業精進的「使命」中，如何結合集體的力量共同創造。

以下內文主體將試舉三個筆者參與規劃的研習營模式，分別加以說明，並期待藉此讓舞蹈人在未來，能夠全方位的發揮越來越大的影響力。

## 一、九二一震災之後的「藝術研習營」

台灣在一九九九年發生罕見的大規模地震，中部地區受創最為嚴重，不僅城市的建築受到影響，成年人的生計受到考驗，學校的損毀，更是耽誤了學生的課業。學生在狹小的臨時課堂上課，大多數體育及課外活動的課程均因場地的受限，而不得不取消。表演藝術界在無法有力襄助經費的狀況下，發起以藝術課程來協助舒緩受災地區學生的心理壓力。

表演藝術盟首先發起「九二一震災藝術研習營」，除號召各界捐款了二百多萬台幣外，並由國家文化藝術基金會贊助了四百萬台幣，共同在一年間舉辦了二〇八梯次的研習活動，總計有四萬五千名學生及老師受惠。

這些研習營主要的規劃，是先透過對學校及表演團隊的意願調查，再就學校地理位置、可舉辦的時間、教室可容納的人數，將表演團隊配對。由於希望將經費只用於必要開銷，團隊授課人數、交通及住宿，均得採取最為精簡及克難方式進行，因此對參與團隊也要在事先有所說明，以便取得共識。

基本行政事務確定後，再舉辦行前講習會。由目前已成立台灣舞蹈治療協會的李宗芹理事長負責邀請心理治療師參與，共同為「九二一震災藝術研習營」設計課程內容。課程進行的方式，大致如下：

先由心理醫師們為表演團隊上講座課程，讓大家對於受災地區孩子們可能會出現的外在行為有所瞭解，再共同研商適合的課程內容及時間。上課時，由表演團體主教實作課程，讓當地師生一起參與，心理治療師從旁觀察；實作課程結束後，再由心理治療師與教師們座談，交換彼此心得，希望教師們可以汲取可行課程內容，持續發展，運用藝術的創意，轉移學生的焦慮，紓解學生的心理壓力。

當天整體課程結束後，表演團隊、心理治療師及工作人員即再開檢討會，彼此提醒，必要時再修正課程內容與流程，希望在最短時間內找到最有效率的課程元素。

「九二一震災藝術研習營」或許是為「一時」的需要而生，但衍生出的效益，可從下列五個面向看出：

### （一）對表演藝術本質的挑戰

一般而言，表演藝術教學課程普遍現象，是較為著重技術的掌握，這固然是要達到學有專精的必

要手段，但往往在過度要求技術的過程中，容易扭曲了藝術具有創造的本質，忽略了藝術表現能夠讓人透過不同的方式來表現自我的真正意涵。

在「九二一震災藝術研習營」的課程中，藝術工作者面對的是大批沒有任何基礎、甚至可能對藝術沒有興趣的學生，因此授課教師們必須找到各個專業領域中，最值得入門的啓點，以「生動活潑」的方式教授，以便在最短時間內，啓發大家對藝術的感知，在沒有負擔的情況下，讓學生短暫地脫離生活現況的不愉快。

這看似簡單的任務，其實還是要花相當時間與團隊溝通，加以每個學校災情均不輕，授課現場要能隨機應變，有時是在穿堂、有時是充滿課桌椅的普通教室、有時人數高達百人同時上課，藝術家們是無法堅持本位，必須有效分組或團體進行課程，既要大家盡情上課，也不能開心過度。而藝術課程入門的方式又無特定模式，參與者一定要能先放棄對技巧精準的要求，有「玩」藝術的想法，才可以共同合作的伙伴。

### （二）深度課程的持續發展

藝術類型的課程，在國中、小學的教育中，雖長期以來均有開設，但礙於授課班級數、缺乏更多元的教材等因素影響，藝術類科授課方式通常較重技巧傳授，較少欣賞，更鮮有創意開發。而主辦單位—表演藝術聯盟（以下簡稱「表盟」）的會員，包含了音樂、舞蹈、戲劇及傳統戲曲各個門類的會員，各個門類中又有可再分為不同細項，如舞蹈有芭蕾舞、現代舞、原住民舞蹈、傳統舞蹈等多種；或是戲劇類有成人戲劇、兒童劇或老人戲團等不同型式，可以帶給學校課程的面向相當廣泛，也因此學校對於不熟悉的門類，容易先心生存疑。

表盟首先就要透過細細解說，讓學校瞭解各種課程的效果，有時必須再三「掛保證」，讓學校先接受安排，試試看不同類型的課程。當然表盟是有

相當把握，安排授課的團體，都是已有相當經驗，可以提供有趣的課程。在藝術創意課程缺乏的生態環境中，一定可以讓學生體驗到不同的正面經驗。因此事後常有學校「意想不到」，甚而急切希望建立更長遠的合作。

例如：有個學校原先頗為「抗拒」說唱藝術，認為只是油腔滑調的耍嘴皮子，課後便發現這是訓練口語能力的好方法，接著就與團體另行安排了四週的深度課程，除了給學生更多的內容外，也同時做為師資研習。也有的學校在上現代創意偶的課程後，連數學課都能取其成為觀念導向的手段。

學校在「大開眼界」之後，對藝術創意的看法有不少具體的改變，一方面學校可以藉此找到最有興趣持續發展的方向，成為一項特色；另一方面也透過這些過程，嘗試引介及結合社區或社會的資源，讓學校的藝術教育可更形多元且豐富。

### （三）藝術門類的分別進入

表盟課程的安排除了結合心理治療師共同授課外，也在時間較長的研習營中，安排兩個表演團體輪流授課，增加師生接觸藝術的面向，也讓藝術家們相互觀摩。像現代偶與傳統偶的共同課程、傳統舞蹈與現代舞蹈的課程，或是音樂及戲劇的課程，在彼此「補位」中，產生了有趣的化學變化。

這些課程也開放給同一地區其他學校老師參與，有些興趣高的老師，就會利用機會參與不同類型的課程，增加對藝術的感知。尤其不少課程是講究「隨地取材」，在花費最少的情形下，提供有趣的教具，也拉近大家對於藝術課程「高高在上」的不必要擔心。

### （四）學生的高接受度

在研習營最後的座談中，當地教師們最常提到的話題就是：對學生的表現非常驚訝！對於學生的創意能力高度讚賞。

有些平時最不喜歡活動的孩子，積極投入舞蹈

課程；有很多學生可以在短時間內完成分組呈現，充分表現出團體自發合作創意的能力；有的學生對於自己作品能提出既單純、又極富意涵的詮釋；種種觀察都讓原課任教師們，從新的角度來瞭解學生。

這些現象，有可能是因為災變後的情緒反應，但更多的表現看來是來自與平時很不相同的授課方式刺激而來。學校制式教育原本就不太鼓勵學生表現創意，甚至常常視學生討論過多、過於興奮時為「秩序不佳」，為了「怕會影響別班學習」而不鼓勵。藝術課程則重啟發學生創意，創意會因個人思考模式、學習背景等各種因素影響而有所不同，學生一旦被鼓勵或是容許去表達時，上課的反應及態度都是相當積極，甚至有些「急切」。

在與教師的討論過程中，就有老師發現原來只用「說」的，學生其實並不容易瞭解，也易有程度上的差異，像「走路要小聲」這件事，如果能夠先讓學生用力踏步，再減緩至最輕聲，用身體的體驗來確認彼此的標準，運用肢體活動的特性來溝通，效果其實比只用說的、命令的，會來得有效得多。學生在藝術課程中，因為常被鼓勵、容許個人特色表現而顯現出的信心，也引發原本教師對教學態度與方式的思考。

### （五）心理治療與藝術的跨類結合

在長期共同授課及觀察、討論的過程中，心理治療師與藝術工作者有了以往所少有的密切交流，不僅加深彼此的認識，同時也找到許多可以「互補」的概念。

傳統心理治療的過程中，常可藉由肢體活動、道具偶等方式來輔助觀察病患的狀態，所以治療師們對於某些藝術的表現方式是略有瞭解。在與藝術家們共同上課後，對於藝術課程「工具」的掌握均有所精進，或能找到更多可資利用的元素。

對藝術家而言，往往在教學的過程中，對藝術之於「心理成長」的影響是略有所感，但不見得能





◎王建揚攝

明確勾勒出來。對一項藝術的掌握，從循序漸進的耐心學習技巧，到以個人獨特的能力表現創意，透過心理學家的觀察與分析後，對於藝術協助人格成長、較少為人認可的部份，逐漸有了更多的認識。

「九二一震災藝術研習營」告一段落後，心理治療師及藝術工作者的交流活動持續進行，促成台灣首位舞蹈治療專家李宗芹發動成立台灣舞蹈治療協會，之後在文化建設基金管理委員會的支持下，持續辦理了有關舞蹈治療的基礎及進階研習課程，開創心理治療師及藝術工作者有深入交流的啓點。

## 二、舞蹈與心理成長研習活動

「九二一震災藝術研習營」邀請了各界的藝術工作者同時參與，要藝術工作者放棄專業本位，從「玩」藝術開始的基本觀念，在不同領域間溝通的難度其實不一。尤其是音樂老師，在養成過程中，音準是合唱或玩任何樂器必須點達到的要求；音樂不像美術課能有創作的時間，用聲音創作更是養成教育中所付之闕如的。因此與其「自不量力」地想要改變全世界，不如運用筆者舞蹈專業本行持續及專注的發展。加以在人力有限的情况下，調整針對基層學生授課的方式，直接舉辦教師的研習營，結合老師豐富的教學經驗，或許影響力可以發揮較大。

當時九年一貫新課程的實施在即，「藝術與人文」領域將史無前例地增加表演藝術的課程，讓為數眾多的國中、小教師感到恐慌及迫切需要，舞蹈概念為主的研習營，或許正是切入基本教育體系的

時機。因此在文化建設委員會的支持下，在二〇〇〇年暑假於霧峰舉辦了五個梯次的「舞蹈與心理成長研習營」。同樣結合心理治療，共同開設課程，讓學員自舞蹈術科實作及心理課程的引導下，整理出舞蹈與心理成長的關聯，並鼓勵運用于未來的教學中。

課程進行計有二天半的時間，主要分為三個項目進行：

### （一）舞蹈類課程

原住民舞蹈、東方舞蹈、西方舞蹈、動作分析與即興創作，課程重點在於傳授基本精神的基礎，如東方舞蹈中的身段講究手、眼、身等處內斂的控制，武功強調力量的外張；西方的芭蕾舞是由中心點向外延伸，現代則是藉力使力。課堂練習不多，著重串連發展，以及互動創意。

### （二）心理治療課程

在舞蹈與心理成長、人際關係發展與互動等課程後，分小組討論、整理對肢體課程身體及心理反應與觀察，從為什麼喜歡、為什麼不喜歡，再探究可能影響的個人因素，從新的角度去瞭解個人行為與心理的關係。

### （三）小組呈現

在二天四個時段（約十二小時）學術科課程告一段落後，學員被要求利用約二小時的時間，各自選擇主題或可自由運用課堂素材分別排練，在晚上配合簡單燈光做最後呈現。呈現完成後，立即透過團體演後座談，分享對其他組別呈現的感受。

在排練過程中，每組配有一名助理，協助小組尋找適當的音樂，以配合演出；助理的主要工作，並非參與小組，而是分別將每一組決策的過程記錄下來，再經過與心理治療師的共同討論及整理後，歸納出各種分組工作的模式，在第三天上午最後一堂課程時，與大家分享。

這項特別的設計，是因為九年一貫新課程的重要精神，在於跨類統整課程內容及開發新的課程，若是由老師們個人單打獨鬥，將很難進行，如能透過小組共同協力開發，則效率及效果均會較佳。但學校體系之下，其實少有這類共同討論及研發的機制，為了呈現所表現出來的分組工作模式，反映出未來在工作上可能遇見的現象，讓教師們預做準備，以利未來有所發揮。

像有的小組沒有人願意做決定，停滯很久後，最終還是可以找到表現的方式；有的組則會有人特別強勢，一開始即想主導呈現的方向，有時其他組員是樂於接受，有時其他組員則會以「民主」、「漸進」的方向，悄悄化解個人的強烈意見，找到團體的共識；另有些組員則是能夠非常自然地拋球接球，讓點子順利的串連起來。真實面對「人性」或許不易，但在工作的過程中，往往一定能夠找到解決之道，因此學員們也獲得鼓勵—要能聽自己的聲音、也要能聽聽別人的聲音，當然也要能聽聽學生的聲音。

### 三、九年一貫「藝術與人文」師資研習營

九年一貫新課程目前雖已全面實施，課本是採一綱多本方式，由各校自行決定課本版本，而出版社礙於這項改變規模的龐大，課本都是逐年審查出版，所以許多準備必須借重研習營來加強。但在前期有關「藝術與人文」領域的研習，是五花八門，尤其是表演藝術的課程內容，更是有所不足。從早期表演藝術是單指戲劇，至舞蹈觀念加入，甚至跨

領域概念的重要性逐漸被強調，「藝術與人文」研習課程內容就更需要被釐清與擴展。

二〇〇一年受教育部教研會委託，筆者與國立台北藝術大學舞蹈學院張中煖院長共同主持「藝術與人文」領域類師資、課程配套規劃研究案，經過一年的問卷調查、試行課程及現況訪視後，歸納出基礎與進階課程重點如下：

#### （一）基礎課程

##### ■ 共計有四項核心課程：

- 九年一貫課程通論及教學策略—  
加強教師對九年一貫課程的基礎認識、學校本位課程發展、教學策略及多元評量的理念及方式。
- 藝術與人文養成課程—  
藉美術、音樂、舞蹈、戲劇等藝術欣賞課程，瞭解人類文化發展的現象，引導學生對作品欣賞的方法。著重教學方式的觀摩與應用，以增加學生在「藝術與人文」的基本素養，而非為教師個人養成課程。
- 分科與統整課程—  
選擇藝術價值重要或較為人忽略的課程為主題，並導入未來藝術發展的趨勢與方向。課程內容依科內統整與科外統整的可能性而設計，建議課程有：原住民歌舞、身體與聲音、民間音樂、世界打擊樂、造型與色彩、科技與藝術。
- 課程設計與實作—  
以前兩項課程內容及授課方式，討論、整理並設計出適合各個學校及實際教學最為實用的教案，以為未來實施時的參考。

#### （二）進階課程

##### ■ 課程重點：

- 舉辦「藝術與人文」課程深度研習營，依音樂、視覺、舞蹈、戲劇等分類舉辦進階課程。
- 課程以藝術分類項目的重點、創意原則及應用為

主，而非強調專業的養成。

- 「創意與應用」課程應就學習重點，以分組討論方式，視學校的資源及未來可能發展重點試做課程設計。
- 參與學員以跨類進修為主要目的，如增加美術老師對音樂及表演藝術的瞭解，或是音樂老師增加對美術及表演藝術元素的應用。
- 挑選基礎課程研習階段績優學員為種子教師，協助課程進行。

#### ■ 課程內容：

分共同、分領域課程及選修課程三項：

- 共同課程—包含課程決策機制及九年一貫課程的問題與對策各三小時講座。
- 分類課程—除音樂、舞蹈、戲劇及美術的進階欣賞課程外，分設進階實作課程，內容為：  
音樂類：打擊樂實作、民間音樂、民族音樂、音樂創作。  
視覺藝術類：拚貼藝術實作、陶藝實作、版畫實作、裝置藝術實作。  
舞蹈類：東方舞蹈實作、西方舞蹈實作、即興與創作、創意道具。  
戲劇類：表演實務、導演實務、劇本創作、服裝與造型經過六小時分類實作課程後，再透過「創意與應用」及「分科與統整」的講座及整理，各自開發試用教案。
- 選修課程：在教學方法與教學創新、行動研究在課程與教學的應用、新興議題融入學習領域的教學設計三項課程中選擇三小時課程。

多數參與者經過不同類型課程後，對舞蹈研習營的主要觀感是：

- 個人肢體表達的經驗很少，但入門頗為容易。
- 肢體的互動，是團體間溝通的絕佳觸媒。
- 舞蹈可以輕易包容音樂、戲劇、藝術造型。
- 肢體創意的展現，常讓人驚喜，且各具獨特。

雖說舞蹈只是「藝術與人文」領域中的一環，但相較於其他類別，似乎較能為一般教師所接受及發揮，舞蹈尤其講究大班上課，可以自然產生互動，呈現時可以短小精彩，無論個人表現、二人、三人、四人或是團體，都有不同組合及表現的意義。加以要配上音樂，如果不是個人感受較深，大概也不會被選為配樂，心中既先有所感，舞來自然有份自在。舞蹈的多元及可塑性，在適度引導下，確實讓不少原先不敢跳舞、認為自己不會欣賞舞蹈的人，覺得：「舞蹈原來一點也不難！」當教師的打破心理的制約，教學上也可以獲得更多的利器。

#### 結語

除了上述列舉的三個類型的研習營外，這六年來其實還有不少機會參與或觀察到其他類型舞蹈研習營的規劃，舞蹈面向的擴展成為重要的趨勢。

一般舞蹈技巧課從常見的芭蕾舞、現代及東方舞蹈類，先是增加接觸即興、創作，再到增加了非洲舞蹈、踢踏舞、佛朗明哥、瑜珈式及彼拉提斯等課程；學科課程除了近期的舞蹈治療外，拉邦動作分析、舞蹈人類學也愈見普遍。

再加以從「九二一藝術研習營」開始，到「藝術與人文」領域師資研習營的普遍，舞蹈人總是能善加運用機會，持續及具包容力的去開發跨類的交流，影響力或許一時間不易看出，但一旦被改變或是被誘發出來的新思考模式，將會是舞蹈更多元發展不可忽視的動力。■