

Chinese Ethnic Dance

 教育部藝術才能專長領域輔導群

教學示例：中華民族舞①

第二學習階段適用

蘭指蝶韻 舞之藝

主 編 / 吳舜文

副主編 / 曾瑞媛

編 著 / 楊芬林



國立臺灣師範大學 出版

主編序/藝才示例研編的5C之道

藝才課綱展新頁(Curriculum)：108年7月，藝術才能班課程實施規範暨藝術才能專長領域課程綱要，以及特殊教育課程實施規範暨藝術才能資賦優異專長領域課程綱要發布，啟動中小學藝才教育全方位之課程發展。

藝才輔群創新路(Consulting)：109年6月，《教育部藝術才能專長領域輔導群設置及運作要點》發布，9月，藝才輔導群成立，15位音樂、美術與舞蹈專長之中小學藝才班/藝才資優班教師為首屆輔導員，111年8月，第2屆續力前行。

藝才手冊釋綱領(Connection)：109年12月，透過5位藝推主持人員策劃、34位教師研編、20位專家審查及2位助理執編，達560頁之《十二年國民基本教育課程綱要-藝術才能專長領域課程手冊》發行，提示藝才課程掌握課綱內涵，充實學習構面教學效益，並以專業社群永續之。

藝才示例交享閱(Communication)：110年8月，111年7月，112年7月，113年7月，每學年度定期分組及全體研編會議的激盪討論，聚斂於諮審會議的專業對話，輔導員及教師夥伴展現課程、教材、教法創新研發之成果，聚焦各教育階段卻能呈現系列整合之藝才教學示例，如期完竣。

藝才教研續策進(Collaboration)：衷心感謝副主編陳沁紅、丘永福、曾瑞媛教授之協力引領，歷屆(略)及本學年度諮審委員黃新財、郭美女、呂文慈、江淑君、徐玫玲、趙惠玲、陳箐繡、林美吟、吳望如、鄭明憲、曾照薰、董述帆、戴君安、周素玲、潘莉君諮審委員之慧眼檢視，翁宗裕、柯逸凡、高瑀婕、桑慧芬、林怡君、熊培伶、鐘兆慧、莊浩志、簡俊成、鍾政岳、楊芬林、葉宛芃、蕭家盈、徐子晴、尤曉晴輔導員暨呂孟珊、陸澤芸教師之熱情編撰[依冊別序]，以及李威廷、賴昱丞、鄭湘蓁助理之奮力執編，終有所成。此系列為藝才輔導群每學年度定期出版品，期能提供藝才教育多元思考，亦請各界不吝指教。



國立臺灣師範大學音樂學系副教授
暨教育部藝術才能專長領域輔導群召集人

吳文文 謹識

民國113年7月

副主編序/中華民族舞

繼去年以「芭蕾」作為課程示例編寫的重點，今年五位輔導員特別將課程示例的重點放在「中華民族舞」，集合過去幾年的示例，舞蹈組完整地將各校重點發展的術科科目「舞蹈即興與創作」、「現代舞」、「芭蕾」與「中華民族舞」以示例的方式供全臺舞蹈藝才班的教師參考。

五位輔導員邀請自己校內的教師加入編寫的行列，齊心協力完成示例，讓教師社群以專業為導向，相互的學習，能讓中華民族舞的真諦能夠傳達給予學生。尤其，中華民族舞與戲曲間的關係甚深，藉著探訪早期戲曲中重視的「手、眼、身、法、步」一步步整理戲曲的重點，輔導員們巧妙的融合在中華民族舞的身體訓練中，並以示例的方式呈現。

在國小部分的示例，由嘉義崇文國小楊芬林輔導員的「蘭指蝶韻-舞之藝」，以國小舞蹈班第二階段三年級為設計重點，著重於肢體的基本動作之訓練，由淺顯易懂的基本動作講解、認識術語，進而掌握肢體肌力的控制，細緻地結合中華民族舞的指法與身段，培養學生扎實的基本功。桃園復旦國小的葉宛芃輔導員與楊呂孟珊老師以第三學習階段所發展出的「舞之律」，融合戲曲的五法，讓學生學習身體的律動融入於身法之中，透過賞析與實作，了解戲曲與古典舞兩者表現袖舞的手法，知悉水袖的不同技法與情境，表現出袖舞飄然優美的風姿。

在國中部分，由彰安國中蕭家盈老師所完成的示例「以舞探戲」，引導學生從日常生活觀察與體會，幫助學生理解中華民族舞本於生活意象的肢體語彙。透過循序漸進的方式教授形神兼備的肢體動作，幫助學生掌握中華民族舞獨特的美學與韻味。另一位國中的輔導員，建德國中徐子晴老師設計的「戲之昇 舞之華」，亦是由戲曲出發，以經典故事《穆桂英大破天門陣》之段落剖析角色，引導學生突破性別框架，學習詮釋陽剛且成熟的鮮明性格，了解不同性別中動作質感的差異。

在高中的示例方面，由新北市清水高中的尤曉晴輔導員以「開戲箱」作為課程發展的重點，其目標在於引導學生確立藝術專業學習的方向，深化舞蹈藝術在實作、分析、應用、鑑賞與創造各個面向之學習觸角，課程的重點響應教育部國民及學前教育署「小論文寫作比賽」，讓學生進行小論文撰寫，以更深一層進行藝術專題之研究，深化學生思考能力，透過課程加強學生獨立思考、自學能力及從事研究之風氣。

感謝萬裕民教授在戲曲舞蹈上的知識傳授，給予輔導員多方的支持，讓中華民族舞的重點能躍然紙上。誠心感謝曾照薰教授、潘莉君教授、戴君安教授、董述帆老師與周素玲老師，能不厭其煩的在示例上給予指導，讓這五份示例得以誕生，衷心期待舞蹈界先進能不吝指正，使輔導群的工作推動更加順利！

曾瑞媛 國立臺北藝術大學舞蹈學系教授暨教育部藝術才能專長領域副召集人 謹識



摘要

身段之美承先賢，民族溫良傳古藝。

以中華民族舞之身韻的展現，融合戲曲武術的手、眼、身、步、法等技術、技巧，以柔、動靜、緩急、放收、吞吐…抑揚頓挫、點線等節奏與特色，著重國小舞蹈班第二階段三年級開始肢體的基本動作啟發與訓練，由淺顯易懂的基本動作講解、認識術語，進而掌握肢體肌力的控制，培養扎實的基本功，並藉由完整的系統教學，展現肢體的動作技能的正確性與協調性，激發孩子的身體的潛能，為孩子奠定最紮實的基礎舞蹈教育。

課程實施以學生學習需求設計課程，以中華民族舞課程的基本動作訓練，增強肢體協調性與流暢性，音樂融入動作組合與空間運用，開發出舞訣戲諺、舞戲指間、舞戲身韻、戲動即舞四單元課程，符應新課綱的素養為方向與精神，研發與產出具創新性之藝術才能班課程與教學成果。

本課程方案依據五項藝術才能學習構面檢視本主題發展之重點發展預期目標：

【創作與展演】

- 1.能了解歷史溯源與特色與動作之技巧要領。
- 2.能了解舞蹈身段之基本動作的正確性與特質。
- 3.能將指法與身段融合運用並流暢呈現舞句的變化。

【藝術專題】

- 1.能認識不同文化的舞蹈藝術特色，感受生活環境中與舞蹈相關涵義與美感。
- 2.了解中華民族舞的歷史與多元民族的發展，強化肢體的展現及情感的表達。
- 3.激發孩子的身體的潛能，提升對中華民族舞蹈的喜愛與認同。

關鍵詞：

京劇、五法、蝶姿手勢、蘭花指

目錄

主編序.....	i
副主編序.....	ii
摘要.....	iii
目錄.....	iv
設計理念.....	1
學生學習特質與需求.....	2
課程發展策略與理論.....	2
核心素養及學習重點對應.....	4
課程概述與銜接架構圖.....	4
學習評量.....	5
關鍵詞彙.....	7
課程活動設計.....	8
課程教學流程/活動摘要.....	8
教師省思與回饋.....	35
參考資料.....	38
附錄.....	39

蘭指蝶韻 舞之藝

◆設計理念

身段之美承先賢，民族溫良傳古藝。

中華民族舞，是一種起源於日常生活中的肢體動作語言，並能表現日常活動抽象化動作與民族特色的舞蹈藝術形式。其舞蹈的訓練充分體現了我們中華民族鮮明的民族特色。結合了中華民族舞的訓練體系，尤其身韻的展現，融合戲曲武術的手眼身步法等技術、技巧，以柔、動靜、緩急、放收、吞吐…抑揚頓挫、點線等結合韻律節奏感的特色，形成意念與內涵的文化藝術。

國小舞蹈班中華民族舞課程從第二階段三年級開始肢體的基本動作訓練，著重學童興趣的啟發，與肢體動作的體驗和探索，由淺顯易懂的啟發逐步學習，帶入基本動作講解、認識術語，培養扎實的基本功，掌握肢體肌力的控制，提升對中華民族舞蹈的喜愛與認識，進而了解中華民族舞的歷史與多元民族的發展，融合不同民族舞蹈風格，強化肢體的展現及情感的表達，藉由完整的系統教學，展現肢體的動作技能的正確性與協調性，並能激發孩子的身體的潛能，為孩子奠定最紮實的基礎舞蹈教育。

本課程方案主題：**蘭指蝶韻舞之藝**。主要以中華民族舞基本蝶姿手勢和蘭花指為依據，藉由基本動作分解與分析，融合身段腳步基礎動作，藉由京劇表演中所運用的手、眼、身、步、法的「身段」理解，以學生需求和教師專業教學精進為目的，透過選材、發掘、整理、提煉、創新、建立並完善課題與課程的歷程，並能突破傳統框架，設計創新多元的教學模組，產出具創新性之藝術才能班中華民族舞科目課程之示例與教學成果。

課程實施以學生學習需求設計課程，新課綱的素養為方向，以中華民族舞課程的基本動作訓練，增強肢體協調性與流暢性，音樂融入動作組合與空間運用，符應課綱精神之課程模組教學方案，研發與產出具創新性之藝術才能班課程與教學成果。課程實施以學生學習需求設計課程，授課節數為四大節，每節 80 分鐘，依據主題分四節單元子題：



- 一、**舞訣戲諺**:「訣」與「諺」著重於表演內涵的運用方法與法則，了解戲曲與舞蹈中「手為勢」之蝶姿手勢和蘭花指知識與概念。
- 二、**舞戲指間**:中華民族舞之基本手勢與戲曲五法之『手、眼、身、步、法』之「手勢」為主要動作的運用，重點在於蝶姿手勢和蘭花指練習。
- 三、**舞戲身韻**:「上下相隨，其根在腳，發於腿，主宰於腰，形於手指」的身法步法與身韻動作的練習。
- 四、**戲動即舞**:融合戲曲的「無聲不歌、無動不舞」之「動即舞」，呈現舞蹈基本動作之蝶姿手勢和蘭花指和身段與功法的綜合練習。

依據五項藝術才能學習構面檢視本主題發展以創作與展演、藝術專題之重點發展預期目標:

創作 與展演

- 1.能了解歷史溯源與特色與動作之技巧要領。
- 2.能了解舞蹈身段之基本動作的正確性與特質。
- 3.能將指法與身段融合運用並流暢呈現舞句的變化。

藝術 專題

- 1.能認識不同文化的舞蹈藝術特色，感受生活環境中與舞蹈相關涵義與美感。
- 2.了解中華民族舞的歷史與多元民族的發展，強化肢體的展現及情感的表達。
- 3.激發孩子的身體的潛能，提升對中華民族舞蹈的喜愛與認同。

◆學生學習特質與需求

本校舞蹈班三年級只有約 6 個月的舞蹈基礎概念，對於中華民族舞的認識與肢體的表現、組合能力較無基本控制力與協調能力，對於蝶姿手勢和蘭花指的技巧較無法控制肢體動作的正確性，而身段與功法組合動作的連貫性與流暢度也不易掌握，因此本單元課程設計依據總綱、實施規範及藝才領綱於課程的轉化過程，以引導與分析動作要領，瞭解如何正確運用手腕與手指間的肌力控制，有系統的強化身段訓練，進而延展身法步法與身韻動作的練習。

◆課程發展策略與理論

本方案採美國訓練發展協會（American Society for Training and Development, ASTD）支持之 ADDIE 課程策略模式，將課程設計區分為分析（analysis）、設計（design）、發展（development）、實施（implementation）、評鑑（evaluation）

等五個階段，使課程設計得以結構化與系統化。並在課程實施中，針對學生學習需求、教學目標、教學內容以林肯中心學苑與學校機構合作所推展的美感教育「想像力的學習」(Capacities for Imaginative Learning) 中的深層注視 (Noticing Deeply)、以身體驗 (Embodying)、提問 (Questioning)、採取行動 (Taking Action) 以及反思評價 (Reflecting / Assessing) 之流程輔助進行課程設計，發展教材與評量工具，針對形成性評鑑 (學習成效) 與總結性評鑑 (教材效度、學習態度) 等予以評鑑，期待學生從經驗獲得新的創新課程與示例。

蘭指蝶韻舞之藝

四. 戲動即舞
融合戲曲的「無聲不歌、無動不舞」之「動即舞」，呈現舞蹈基本動作之蝶姿手勢和蘭花指和身段與功法的綜合練習。

一. 舞訣戲諺
著重肢體動作正確的運用方法與法則，了解戲曲與舞蹈中蝶姿手勢和蘭花指知識與概念。



三. 舞戲身韻
著重於肢體身段的身法步法與身韻動作的練習。

二. 舞戲指間
以戲曲五法之『手、眼、身、步、法』之「手勢」為主要動作運用於中華民族舞之基本動作之蝶姿手勢和蘭花指的手勢練習。

發展教材與評量工具，針對形成性評鑑 (學習成效) 與總結性評鑑 (教材效度、學習態度) 等予以評鑑。

◆核心素養及學習重點對應

學習表現	舞才 II-P1	依指令完成動作。	藝才 E-A1 啟發藝術潛能，認識個人特質。
	舞才 II-P2	感知音樂，做出舞蹈基本動作。	
學習重點	舞才 II-S1	蒐集、觀察及記錄舞蹈資料。	核心素養
	舞才 II-P1-1	動作的體驗與探索。	
學習內容	舞才 II-P1-2	身體各部位的運用。	核心素養
	舞才 II-P2-1	音樂節拍的體驗與探索	
	舞才 II-P2-2	舞蹈動作與音樂的配合	
	舞才 II-S1-1	不同舞蹈類別及特色的相關主題。	
	舞才 II-S1-2	舞蹈資料蒐集觀察與紀錄含畫圖歌唱等。	

◆課程概述與銜接架構圖



學習目標

- 能專注跟隨指令並以正確動作回應。
- 在體驗探索中，了解身體與動作的運用要領。

- 能正確的掌握基本的身段動作的提沉呼吸及手眼身法步。
- 能正確的說出民族舞蹈基本動作術語。

- 運用練習動作增強肢體協調性與控制力。
- 能靈活掌控動作的連貫性與流暢度。

- 能與音樂節拍結合，展現自然流暢將組合動作。
- 能與他人互動與欣賞回饋。

教學內涵

引導與分析肢體動作正確的運用方法與法則，了解戲曲與舞蹈中蝶姿手勢和蘭花指知識與概念。

明瞭與分辨戲曲五法之『手、眼、身、步、法』之「手勢」動作和運用於中華民族舞之基本動作之蝶姿手勢和蘭花指的手勢體驗與練習。

肢體身段的身法步法與身韻動作的練習，並記錄舞蹈動作特色。

融合戲曲的「動即舞」內涵，呈現舞蹈基本動作之蝶姿手勢和蘭花指和身段與功法的組合練習。

ADDIA

分析
analysis

設計
design

發展
development

實施
Implementation

評鑑
evaluation

學習評量

學習評量
評類
量別

平時/歷程評量：比例60 %

■口頭發表 ■學習單 ■作品檔案 ■實作表現 ■課堂觀察
■同儕互評 ■其他：自評表/互評表

定期/總結評量：比例40 %

■書面報告 ■學習單 ■實作表現 ■課堂觀察 ■同儕互評
■其他：自評表/互評表

教學評量方式(教師評量表)

參考藝術領綱視覺藝術科評量標準SBASA並依據藝術才能班舞蹈課程學習表現，所研發的學生學習成就素養導向標準本位評量標準，作為教師教學評量的參照依據，以創作與展VS主題:舞戲指間和藝術專題VS主題: 舞戲身韻為例。

學習構面	主題	A(優秀)	B(良好)	C(基礎)	D(不足)	E(加強)	學習表現
創作與展演	舞戲指間	能完全掌握蘭花指的正確動作。	能掌握蘭花指的正確動作。	能做出蘭花指的正確動作。	能知道蘭花指的正確動作。	未達D級	舞才II-P1 依指令完成動作。
		能非常理解提沉呼吸及手眼身法步的運用方法。	能理解提沉呼吸及手眼身法步的運用方法。	能知道提沉呼吸及手眼身法步的運用方法。	能略知提沉呼吸及手眼身法步的運用方法。	未達D級	舞才II-S1 蒐集、觀察及記錄舞蹈資料。
		能運用蘭花指配合身段做出5個方向動作變化。	能運用蘭花指配合身段做出4個方向動作變化。	能運用蘭花指配合身段做出3個方向動作變化。	能運用蘭花指配合身段做出2個方向動作變化。	未達D級	
學習構面	主題	A(優秀)	B(良好)	C(基礎)	D(不足)	E(加強)	學習表現
藝術專題	舞戲身韻	能熟練地運用肢體的控制力展現動作技法。	能運用肢體的控制力展現動作技法。	能概略地運用肢體的控制力展現動作技法。	能嘗試運用肢體的控制力展現動作技法。	未達D級	舞才II-P2 感知音樂，做出舞蹈基本動作。
		能完整地表現蝶姿手勢和蘭花指動作與技巧。	能表現蝶姿手勢和蘭花指動作與技巧。	能概略地表現蝶姿手勢和蘭花指動作與技巧。	能嘗試表現蝶姿手勢和蘭花指動作與技巧。	未達D級	舞才II-S1 蒐集、觀察及記錄舞蹈資料。
		能充分地表現組合動作要領與音樂的流暢性。	能表現組合動作要領與音樂的流暢性。	能概略地表現組合動作要領與音樂的流暢性。	能嘗試表現組合動作要領與音樂的流暢性。	未達D級	

◆ 關鍵詞彙

《京劇》

京劇是以演員個體情感與技藝來呈現，並運用美的元素來進行內在表現的過程，讓觀者感受到情感與抒發，並將歷史、社會與文化的現實生活中的體驗與密切關係表現出來。

《五法》

所謂「五法」是指「手眼身步法」。「手」是指手勢、「眼」是指眼神、「身」是指身段動作、「步」是指台步，而「法」就是上述各項技術的協調運用，也就是說，演員的一舉手、一抬足，甚至一個眼神都必須很講究，不僅要切合人物身份，更要有美感。

《蝶姿手勢》

在京劇中，青衣正旦呈現一系列舞蹈化的形體手勢動作的泛稱，並以「手勢」運用來表達各種形式的內涵與情緒。當伸出精緻如美玉的纖手，配合着身段，做出了一個又一個優美的手勢，例如：併蒂、逗花、蓓蓓等(圖)，舞句由此而生。



蝶姿手勢



併蒂



逗花



蓓蓓

資料來源：https://www.gushiciku.cn/dc_hk/100332131 梅派戲曲蘭花指 新影戲曲台

《蘭花指》

蘭花，素有花中君子之美譽，因而又稱君子指。屈原在《離騷》中吟出“餘既滋蘭之九畹兮”，以蘭草比喻高尚的君子。另一方面來自於蘭花的造型。蘭花的花瓣狹長，瓣尖略有弧度，似女性的纖纖玉指；以其姿勢似蘭花也，故所命之名亦以蘭花為依歸。



資料來源

https://www.toutiao.com/article/6693290478831403532/?source=seo_tt_juhe 梅蘭芳蘭花指-中國藝術報

◆課程活動設計

領域科目	領域:藝術才能專長舞蹈領域 科目:中華民族舞	設計者	楊芬林
實施年級	國小第Ⅱ階段:三年級	總節數	4大節 (一節40分鐘,2節為1大節)
主題	蘭指蝶韻舞之藝		
議題融入	實質內涵	E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵,使用性別平等的語言與文字進行溝通。	
	所融入之學習重點	了解舞蹈動作與角色代表之相關性,語言、文字等符號的性別意涵,分析符號與溝通中的性別權力關係。	
教材來源	自編		
教學設備/資源	■投影機 ■手提音響 ■電腦 ■樂器 ■PPT ■ipad、電子螢幕		
學習目標			
<ol style="list-style-type: none"> 1.在體驗探索中,了解身體與動作的運用要領,並正確做出動作回應。 2.能正確的掌握基本的身段動作的提、沉呼吸及手、眼、身、法、步。 3.運用練習動作增強肢體協調性與控制力,能靈活掌控連貫動作的流暢度。 4.能與音樂節拍結合,展現自然流暢將組合動作。 5.能與他人互動與欣賞回饋。 			

◆課程教學流程/活動摘要

【課程活動一】

一、單元主題:舞訣戲諺

二、時間:80分鐘

三、課程重點:

- (一) 了解戲曲與舞蹈中蝶姿手勢和蘭花指知識與概念。
- (二) 引導與分析肢體動作正確的運用方法與法則。

四、教學內容

- (一)教師簡述《拾玉鐲》故事大綱與人物介紹,並提示觀看劇情內容的重點。(拾玉鐲,周柯柯演出。<https://www.youtube.com/watch?v=wDPCtGZpPOk>)

(二)我會專心欣賞影片。(影片:拾玉鐲選粹)



(三)欣賞影片後教師提問。

1. 請說出影片中有那些代表生活中的動作?
(答案: 趕小雞、做針黹、繡花鞋、開門、關門、拾玉鐲等)
2. 在趕小雞中有哪些動作?
(答案: 數雞隻的數目、灑飼料餵雞、飼料的粉末迷了眼...)
3. 在做針黹與繡花鞋中有哪些動作?
(答案: 穿針、搓過線、抖抖線, 然後把線拉直)
4. 劇中主角孫玉姣最後拾獲什麼?
(答案: 一只玉鐲子)
5. 請說出觀察到劇中人物手勢與身段動作的質感?
(答案: 輕柔、俏皮、活潑、靈活等)

(四)透過 ppt 介紹戲曲與舞蹈身段的關聯性。



戲曲是指中華文化的傳統戲劇。

「戲曲」指稱「中國傳統戲劇」

戲曲必須具備演員、劇場、詩歌、舞蹈、音樂、代言體、演故事等基本元素。

(五)了解戲曲演進與多元題材內容的運用。

戲曲朝代演進

- 原始戲劇：儺戲巫戲
- 漢代：百戲、角觥
- 魏晉南北朝：代面、踏搖娘、鉢頭、樊噲排君難
- 唐代：談容娘、參軍戲
- 宋金元：宋雜劇、永嘉雜劇、戲文（南戲）、院本、雜劇（北劇）
- 明清：傳奇、雜劇

京劇

1. 是演員技藝來呈現
2. 運用美的元素來進行表現
3. 讓觀眾感受到情感與抒發
4. 將歷史、社會與文化的現實生活中表現出來。



清代描繪知名戲曲演員的畫作《同光十三絕》

(六)介紹京劇身段「四功五法」意涵。

京劇的身段

「四功五法」

是指演員的基本訓練而言，因為京劇是結合戲劇、音樂、舞蹈、特技的綜合表演藝術。



京劇的身段「四功」

是指「唱唸做打」。

- (唱腔) 京劇既然是戲曲，要唱得好聽；
- (唸白) 舞台上的角色必須講話，要唸得抑揚頓挫；
- (表演) 必須做戲了，而且要做得感人；
- (武打) 舞台上的角色身懷武藝開打的場面，而且要打得乾淨俐落。

京劇的身段「五法」

是指「手眼身步法」。

- 「手」是指手勢
- 「眼」是指眼神
- 「身」是指身段動作
- 「步」是指台步
- 「法」就是上述各項技術的協調運用

演員的一舉手、一抬足，甚至一個眼神都必須很講究，不僅要切合人物身份，更要有美感。

(七)手把手識蘭指-認識蝶姿與蘭花指

身段-手勢「蝶姿」

在京劇中，青衣正旦呈現一系列舞蹈化的形體手勢動作的泛稱，並以「手勢」運用來表達各種形式的內涵與情緒。當伸出精緻如美玉的纖手，配合着身段，做出了一個又一個優美的手勢



身段-手勢「蘭花指」



蘭花
花中君子之美譽，因而又稱君子指。
比喻高尚的君子。
蘭花的造型：花瓣狹長，瓣尖略有弧度，似女性的纖纖玉指；以其姿勢似蘭花也，故稱蘭花指。

身段-手勢「蘭花指」



「蘭花指」



(八)手把手拾玉鐲尋蘭指

「手把手拾玉鐲尋蘭指」



「手把手拾玉鐲尋蘭花」



知識加油站

五、補充教材

京劇經典折子戲《拾玉鐲》，又名《買雄雞》或《孫家莊》或《雙嬌奇緣》，是一齣家喻戶曉活潑喜劇。劇中主角正值二八年華的孫玉姣，是位勤奮認真又單純的平凡女子，以類似默劇的細膩身段演出照顧一窩小雞、做針線、撿拾玉鐲等動作，來表現少女情竇初開、欲蓋彌彰的心思。孫玉姣在家中做女紅及餵雞時邂逅已婚書生傅朋，兩人一見鍾情。傅朋暗自遺留下玉鐲，作為定情之物。孫玉姣含羞拾鐲，後經劉婆撮合，兩人終成一對佳偶。是一齣讓花旦、小生和彩旦盡情發揮表現的做工戲。

取自拾玉鐲，張璇演出。

<http://www.guocuijingju.com/yz-x/html/?41297.html>

取自拾玉鐲，國立台灣戲曲中心。

<https://tttc.ncfta.gov.tw/home/zh-tw/activities/12170>

取自拾玉鐲，文匯報 微劇《拾玉鐲》

鬼馬有趣。<http://paper.wenweipo.com/2019/02/03/EN1902030016.htm>



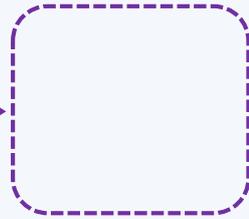
蘭指蝶韻舞之藝-手把手話手勢

三年**10**班

座號:

姓名:

●看圖回答手勢名稱



●在拾玉鐲劇情中主角孫玉姣表演身段之手勢是?



●連連看:請將「五法」正確名稱與說明連在一

手

眼

身

步

法

眼神

手勢

身段動作

技術的協調運用

台步

七、教學實錄

深層注視

Noticing Deeply



透過影片的觀察，與教師的解說，了解京劇的由來與察覺京劇中蝶姿、蘭花指的知概念。

以身體驗

Embodiment



藉由影片的知識與教師的引導，實際操作蝶姿與蘭花指的動作，感受真實的肢體體驗。

提問

Questioning



採取行動

Taking Action

學生從實際操作中了解動作執行的概念，並提出動作的困難點，經由教師解說並加上站姿動作，讓動作更流暢，肢體更自然。

八、教學省思

教學省思

孩子們無邪天真的想像空間無遠弗屆的。當拾玉鐲影片一放出，孩子們馬上驚呼連連，老師他們唱什麼？老師他們為何要出這種怪聲？老師她好好笑喔？……當老師循著畫面一一介紹劇情動作與進入主題「蝶姿」時，霎時，專注的眼神與躍躍欲試的身體不斷模仿著，原來在故事的引導讓孩子更容易進入身體的動作的啟動。原來物件的對照，要能導入動作的質感，在在驗證「想像力的學習」中「深層注視」「以身體驗」的重要性。

九、教師評量

學生姓名：		座號：		組別：		評量日期： 月 日			
評量說明: A(優秀)20分		B(良好)18		C(基礎)15		D(不足)12		E(加強)10	
學習構面	主題	A(優秀)	B(良好)	C(基礎)	D(不足)	E(加強)	學習表現 舞才II-P1 依指令完成動作。 舞才II-S1 蒐集、觀察及記錄舞蹈資料。		
創作與展演	舞訣戲謔	能完全理解蝶姿手勢與身段正確動作的知識與概念。	能理解蝶姿手勢與身段正確動作的知識與概念。	能知道蝶姿手勢與身段正確動作的知識與概念。	能略知蝶姿手勢與身段正確動作的知識與概念。	未達D級			
		能完全理解蘭花指手勢與身段正確動作的知識與概念。	能理解蘭花指手勢與身段正確動作的知識與概念。	能知道蘭花指手勢與身段正確動作的知識與概念。	能略知蘭花指手勢與身段正確動作的知識與概念。	未達D級			
		能非常明白身體與動作用運的正確要領。	能明白身體與動作用運的正確要領。	能知道身體與動作用運的正確要領。	能略知身體與動作用運的正確要領。	未達D級			
		能專心欣賞影片，細心觀察劇中情節與動作，並能完全正確回答問題。	能欣賞影片，觀察劇中情節與動作，並能正確回答問題。	能欣賞影片，觀察劇中情節與動作，並能回答問題。	能欣賞影片，觀察劇中情節與動作，並能大略回答問題。	未達D級			
		能從京劇中非常理解身段之提沉呼吸及手眼身法步的運用方法。	能從京劇中理解身段之提沉呼吸及手眼身法步的運用方法。	能從京劇中知道身段之提沉呼吸及手眼身法步的運用方法。	能從京劇中略知身段之提沉呼吸及手眼身法步的運用方法。	未達D級			
勾選									
總分									

【課程活動二】

一、單元主題：舞戲指間

二、時間：80分鐘

三、課程重點：

- (一) 明瞭與分辨戲曲五法之『手、眼、身、步、法』之「手勢」動作。
- (二) 蝶姿手勢和蘭花指的手勢體驗與練習。

四、教學內容

教師說明與示範蝶姿手勢動作方法與運用。

深層注視

Noticing Deeply



學生專注聆聽與觀察教師示範與說明正確動作。

深層注視

Noticing Deeply



教師示範與說明以不同肢體姿勢，體驗蝶姿動作。

以身體驗

Embodying



透過肢體層次的變化能掌握提沉呼吸及手眼身法步的方法。

採取行動

Taking Action



透過教師解說與指引，學生實際操作與演練，了解並熟練蝶姿手勢和蘭花指手勢正確方法。

五、補充教材

知識加油站

在京劇中以各種不同手勢來表達動作內涵與情緒，並配合身段呈現優美的手勢。「蝶姿」即是此手勢千變萬化，稍微改變一下就有不同的意思。



在舞蹈裡統稱「蘭花手」又稱「女形掌」，其動作要領是將大拇指與中指第二關節處微貼，立食指，餘四指自然微彎，使虎口自然與手掌合攏，食指至小指逐一伸直錯開，中指突出，形成以中指為主要用力點，帶動其餘3指指尖上翹的形態，手指放鬆不能太用力眼神必須隨手指移動而轉向。注意，並不是將大拇指與中指捏在一起喔!!



另一手勢「蘭花指」，也是旦角在舞台上使用最多的指法。中指回彎，拇指捏到中指第一節的邊上，食指用力伸直，無名指和小指隨而彎下，有如階梯形狀，力道與手型的美觀相連，同時也牽動整個手臂和全身動作的柔美姿勢。

蘭指蝶韻 舞之藝-2.舞戲指間
 中華民族舞自我評量表

三年9班

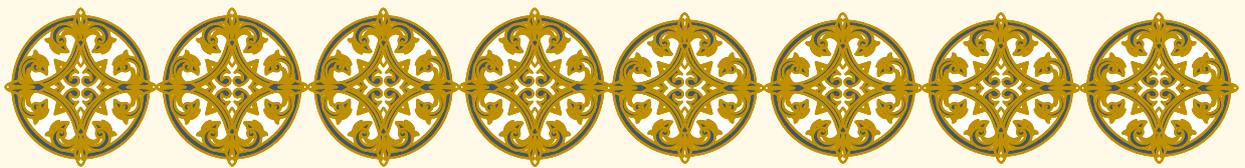
座號:

姓名:

◎第一階段:請思考後勾選右邊空格(只能選一個)

主題	自我評量項目	完全做到	部分做到	還要加油
舞戲指間	1.我上課能用心觀察，積極認真學習。			
	2.我對蝶姿手勢與蘭花指已有初步的認識與了解。			
	3.我能明瞭蝶姿手勢與蘭花指正確運用的方法。			
	4.我能演練蝶姿手勢與蘭花指動作，控制身體平衡，做出正確的基本動作。			
	5.在學習過程中，能掌握肢體的協調性與肌力的控制能力。			
	6.我能感受動作與肢體運用之要領與動作連貫的方式。			
	7.我認為我今天上課表現很優秀。			
	8.我覺得今天的課程對於身段動作控制力有很大的幫助。			

◎第二階段:請寫下今天上課心得與需要再加強的地方(可畫圖)



七、教師評量

學生姓名：		座號：		組別：		評量日期： 月 日			
評量說明: A(優秀)20分		B(良好)18		C(基礎)15		D(不足)12		E(加強)10	
學習構面	主題	A(優秀)	B(良好)	C(基礎)	D(不足)	E(加強)	學習表現		
創作與展演	舞戲指間	能非常專注聆聽教師解說動作並細心觀察動作要領。	能專注聆聽教師解說動作並細心觀察動作要領。	能專注聆聽教師解說動作並觀察動作要領。	能聆聽教師解說動作並觀察動作要領。	未達D級	舞才Ⅱ -P1 依指令完成動作。 舞才Ⅱ -S1 蒐集、觀察及記錄舞蹈資料。		
		能完全掌握蘭花指的正確動作。	能掌握蘭花指的正確動作。	能做出蘭花指的正確動作。	能知道蘭花指的正確動作。	未達D級			
		能非常理解提沉呼吸及手眼身法步的運用方法。	能理解提沉呼吸及手眼身法步的運用方法。	能知道提沉呼吸及手眼身法步的運用方法。	能略知提沉呼吸及手眼身法步的運用方法。	未達D級			
		能運用蘭花指配合身段做出5個方向動作變化。	能運用蘭花指配合身段做出4個方向動作變化。	能運用蘭花指配合身段做出3個方向動作變化。	能運用蘭花指配合身段做出2個方向動作變化。	未達D級			
		能透過肢體層次的變化完全掌握提沉呼吸及手眼身法步的正確方法。	能透過肢體層次的變化掌握提沉呼吸及手眼身法步的正確方法。	能透過肢體層次的變化做出提沉呼吸及手眼身法步的正確方法。	能透過肢體層次的變化做出提沉呼吸及手眼身法步的方法。	未達D級			
勾選									
總分									

教學省思

要呈現一個民族的文化涵養與藝術品味，需要深層的累積與學習，在一舉手一投足之間，都需要扎實的功夫與正確的動作，在動靜之間才能展現細膩柔靜之美。

孩子們浮躁不定又坐立難安的動作中，無法將正確動作呈現，更別說內涵與氣質，教師要耐心分解動作與說明，一一調整孩子們的肢體高度與方向，當然不時的誇獎增加信心與成就感，更讓同常間相互觀賞動作的表現，提升孩子們的興趣與學習力，運用策略是課程中非常重要的方法。

【課程活動三】

一、單元主題：舞戲身韻

二、時間：80分鐘

三、課程重點：

- (一) 運用練習動作強化肢體的協調性與控制力。
- (二) 熟練動作並靈活掌控肢體動作的連貫性與流暢度。

四、教學內容與動作分析

(一) 蝶姿身段與肢體的運用

在反覆練習時，兩眼自然跟著手走，全身自然放鬆，眼睛跟著手臂練習時，脖子不要往前伸與刻意地低頭，雖然身體放鬆卻不能彎腰駝背，配合提吐氣息中，調整優美的姿勢。

以身體驗
Embodying



蝶姿手勢步驟1
雙腳跪坐姿，雙手前胸壓腕提腕上下來回>旁蓋手>雙手前胸交叉>下邊手>左右上托手



以身體驗
Embodying



蝶姿手勢步驟 2
單腳高跪姿，上雙
分手>旁蓋手>雙手
前胸交叉>下邊手>
左右上托手



以身體驗
Embodying



蝶姿手勢步驟 3
站姿單腳後點
地，上雙分手>
旁蓋手>雙手前
胸交叉>下邊手
>左右上托手



以身體驗

Embodying



蘭花指手勢步驟 1
雙腳跪坐姿，單手
預備動作於胸前，
左右上下方向變
化，右斜前上旁指>
左旁指>右後斜上旁
指>下旁指



以身體驗

Embodying



蘭花指手勢步驟 2
單腳高跪姿，單手
預備動作於胸前，
左右上下方向變
化，右斜前上旁指>
左旁指>右後斜上旁
指>下旁指



以身體驗
Embodying



蘭花指手勢步驟 3
站姿單腳後點地，
單手預備動作於前
胸，左右上下方向
變化，右斜前上旁
指>左旁指>右後斜
上旁指>下旁指





五、補充教材

知識加油站

以梅蘭芳成就藝術教育之兩性平等

梅蘭芳，中國近代京劇表演藝術家，因其精湛演技和愛國情懷而舉世聞名，為京劇「四大名旦」之首，也是中國京劇旦角的最重要代表，曾風靡一代。他男扮女裝的技巧出神入化，並提升京劇這種原本通俗的戲劇，呈現審美的抒情境界。梅腔悠然而有餘韻，令觀眾感受到古典女子優美的情致，成為中國京劇史上鼎盛期和清末以及民國成立後文化繁榮時期，承上啟下最具有代表性的人物。



取自：https://news.gmw.cn/202105/03/content_34818074.htm 網站

梅蘭芳將傳統的京劇配合詞曲韻律之和諧，注入更充沛的情緒感情於表演之中，創作了眾多優美而令人難忘的藝術形象，發展並提高京劇旦角的演唱和表演藝術，創造了具有獨特藝術表演風格。清朝年間禁止女性演戲，梅蘭芳在京劇中以男扮女裝的旦角，為女性樹立了「雅正」的典範，注入了文學與藝術的品味，因而提升了京劇的地位，在其反串的所有戲劇作品裡，他為女性投射了良好品德人格，成為當時女性效仿的典型，也是女性形象塑造最高的美學標準，因此開啟女旦戲曲之路。



取自：https://www.sohu.com/a/19665618_123753 網站

梅蘭芳在原有戲曲旦角手勢的基礎上，從各方取材，如佛教造像手印、晉祠塑像、繪畫作品、生活情態、自然萬象等，再經過艱苦的手勢訓練和革新，創造出豐富精美的各類手勢，除名稱命名趨於高雅之外，梅蘭芳手勢精心而細微，對藝術之美孜孜以求，後輩整理其手勢數量應遠超過五十三式，每一種類下又分工精細。

現今「性別平等」的學校教育裡，要破除在傳統社會中不是男、就是女的狹隘觀念。尤其在舞蹈表演藝術的世界裡男女性的特質不是絕對的，性別刻板印象也是追求性別平等教育應該所致力改變的一環。



取自：http://m.xinhuanet.com/2019-09/20/c_1125017076.htm 網站

蘭指蝶韻 舞之藝-3.舞戲身韻
 中華民族舞自我評量表

三年9班

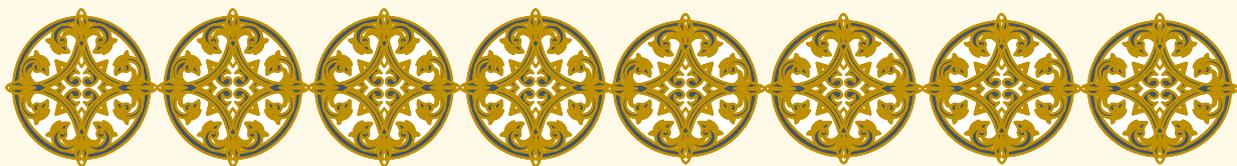
座號:

姓名:

◎第一階段:請思考後勾選右邊空格(只能選一個)

主題	自我評量項目	完全做到	部分做到	還要加油
舞戲身韻	1.我上課能用心觀察，積極認真學習。			
	2.我能熟悉蝶姿手勢與蘭花指的指法。			
	3.我能將蝶姿手勢與蘭花指動作運用正確的方法表現出來。			
	4.我能演練蝶姿手勢與蘭花指動作，控制身體平衡，做出正確的基本動作。			
	5.在學習過程中，能掌握肢體的協調性與肌力的控制能力。			
	6.我能流暢的將動作與肢體連貫的展現出來。			
	7.我認為我今天上課表現很優秀。			
	8.我覺得今天的課程對於身段動作控制力有很大的幫助。			

◎第二階段:請寫下今天上課心得與需要再加強的地方(可畫圖)



2. 小組觀察評量

蘭指蝶韻 舞之藝-3. 舞戲身韻
中華民族舞小組互評表

三年 9 班

座號:

姓名:

◎第一階段:請思考後勾選右邊空格(只能選一個)

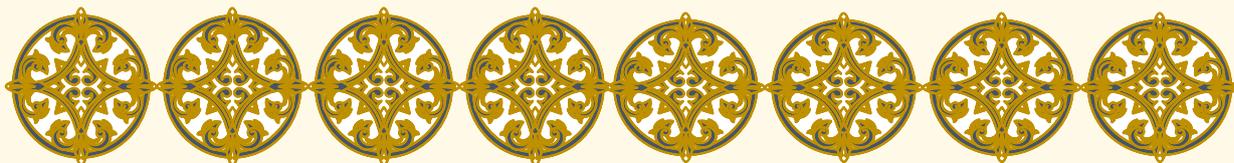
主題	自我評量項目	完全做到	部分做到	還要加油
舞戲身韻	1.在課程學習中是否能用心觀察，積極認真學習。			
	2.能熟悉蝶姿手勢與蘭花指的指法並正確的將動作表現出來。			
	3.能自然的控制身體平衡，做出蝶姿手勢與蘭花指的優美動作。			
	4.在學習過程中，能掌握肢體的協調性與肌力的控制能力。			
	5.能流暢的將身段基本動作與肢體連貫的展現出來。			
	6.我認為我今天上課這組表現很優秀。			

◎第二階段:

1.請寫下或畫出這組最令我最深刻的印象:

2.請寫下或畫出這組讓我學習的地方:

3.你對這組的建議與回饋是什麼?



七、教師評量：

學生姓名：		座號：		組別：		評量日期： 月 日			
評量說明: A(優秀)20分		B(良好)18		C(基礎)15		D(不足)12		E(加強)10	
學習構面	主題	A(優秀)	B(良好)	C(基礎)	D(不足)	E(加強)	學習表現		
藝術專題	舞戲身韻	能非常專注聆聽教師解說動作並細心觀察動作要領。	能專注聆聽教師解說動作並細心觀察動作要領。	能專注聆聽教師解說動作並觀察動作要領。	能聆聽教師解說動作並觀察動作要領。	未達D級	舞才Ⅱ -P1 依指令完成動作。 舞才Ⅱ -S1 蒐集、觀察及記錄舞蹈資料。		
		能完全掌握蘭花指的正確動作。	能掌握蘭花指的正確動作。	能做出蘭花指的正確動作。	能知道蘭花指的正確動作。	未達D級			
		能靈活掌控肢體動作的連貫性與流暢度。	能掌控肢體動作的連貫性與流暢度。	能做出肢體動作的連貫性與流暢度。	能大略做出肢體動作的連貫性與流暢度。	未達D級			
		能運用蘭花指配合身段做出5個方向動作變化。	能運用蘭花指配合身段做出4個方向動作變化。	能運用蘭花指配合身段做出3個方向動作變化。	能運用蘭花指配合身段做出2個方向動作變化。	未達D級			
		無論男性或女性動作，我都能盡心盡力掌控好角色的風格並用心表現出來。	無論男性或女性動作，我都能掌控好角色的風格並用心表現出來。	無論男性或女性動作，我都能理解角色的風格並用心表現出來。	無論男性或女性動作，我都能理解角色的風格並表現出來。	未達D級			
勾選									
總分									

教學省思

在 SDGs 的第五項目標為「實現性別平等，並賦予婦女權力」，在細項指標中，得知無論是西方國家或是東方國家的傳統社會中，在職場、學校，或是家庭中，對於女性的不尊重、偏見，甚至是歧視。身為全球公民的時代，我們應具備「尊重不同文化、族群與性別」的素養，尊重每一種文化與性別都是平等，並各自具有獨特與特別之處。

在課程中以京劇大師梅蘭芳為例，講述其在中國京劇的貢獻，以男扮女的反串身段，展現精湛的演藝，並能在當時保守的封建社會中，為女性爭取藝術表演之路，顯示「尊重不同文化、族群與性別」的素養是何其重要，孩子們除了讚嘆大師的風範外，更能了解並學習尊重他人、尊重文化、尊重性別的基本禮節，並希望他們能在生活中實踐。

【課程活動四】

一、單元主題:戲動即舞

二、時間:80分鐘

三、課程重點:

- (一) 能與音樂節拍結合，展現自然流暢的組合動作。
- (二) 能與他人互助合作，同儕互動良好，並相互欣賞與回饋。

四、教學內容與動作分析

承續第三單元舞戲身韻課程內容，將組合動作與音樂結合完成小品。

1. 蝶姿身段:雙腳跪坐姿勢→單腳高跪姿勢→雙腳站立姿勢

提示叮嚀:掌握動作流暢度時，由呼吸帶動提、沉，又由呼吸支配腰部而體現出來的基本勢態。

採取
行動

雙手前胸壓腕+
提腕上下來回動
作 2-8 拍→





採取行動
雙手前胸交叉立掌向下開提臂成順風旗動作，頭頸擰轉眼神平視，左右動作 4-8 拍→



採取行動
左手托腮右手旁斜下位單手婉轉手勢，頭頸擰轉眼神注視婉轉手勢，左右動作 1-8 拍→



採取行動

雙手在胸前向左畫一立圓動作至左斜下位婉轉手勢，頭頸擰轉眼神注視婉轉手勢，連續動作 1-8 拍→





採
取
行
動

提腕至左斜上位，左手腕放鬆，手自然下垂成指尖向下垂手於後臀上位，右手向右畫一立圓動作至右斜下位蓋掌手勢，連續動作1-8拍+1-4拍，頭頸擰轉眼神注視隨手勢方向變化。



2. 蘭花指組合動作: 雙腳跪坐姿勢→單腳高跪姿勢→雙腳站立姿勢
右手蘭花指預備動作於胸前:

採
取
行
動

右旁斜上指 1-8拍>右旁斜下指 1-8拍>左旁斜上指 1-8拍>正前斜下指 1-8拍，以上重複連續動作 2-8拍，頭頸擰轉眼神注視隨手勢方向變化。





3.組合動作:

將蝶姿身段組合動作和蘭花指組合動作，分成三組別，依雙腳跪坐姿勢→單腳高跪姿勢→雙腳站立姿勢秩序重新組合，讓孩子體驗學習空間、層次、時間的變化。

採取行動

第一組：雙腳跪坐姿勢→單腳高跪姿勢→雙腳站立姿勢

第二組：單腳高跪姿勢→雙腳站立姿勢→雙腳跪坐姿勢

第三組：雙腳站立姿勢→雙腳跪坐姿勢→單腳高跪姿勢





採取行動

蘭變
花化
指實
組錄
合



採取行動

蝶合
姿變
身化
段實
組錄



知識加油站

五、補充教材

中國古典舞名詞術語

形：一切外在的，直觀的動作，姿態，動作與動作之間的連接，姿態與姿態之間的過渡路線，凡是一切看得見的形態與過程都可稱之為“形”。

神：泛指內涵，神采，韻律，氣質。**勁**：指內在的節奏處理和有層次，有對比的力度處理。

律：指舞者在完成動作時即能有順水推舟，一氣呵成的順勢，又能在動作中有起伏跌宕，相反相成的逆向效果，形成一種特定的節奏。

擰：即下肢固定，上身（包括腰，肋，肩，頸頭）向左或有作水平的旋扭。

平圓：無論是手的局部動作或是整個上肢動作，運動時要如“磨盤”狀，展現現在觀眾面前的是一個豎面的圓線運動。

沉：中國古典舞訓練基本姿態，在“坐”的姿態上通過呼氣使氣息下沉，感覺氣沒丹田，以沉氣之力帶動腰椎從自然垂直狀一節一節下壓而形成胸微含，身微彎狀態，在此過程中眼皮隨著沉氣而慢慢放鬆。

提：中國古典舞訓練基本姿態，在“沉”的基礎上深吸氣，感覺氣由丹田提至胸腔，同時以胸之力帶動腰椎由微彎狀態一節一節直立，感覺頭部頂向虛空，提至胸腔之氣不能靜止憋住，隨著“頭頂虛空”的感覺向上延伸，同時眼皮也向微鬆狀逐漸張開，瞳孔以氣之力放神。

摘自 張夢真 老師 【動態時報】

蘭指蝶韻 舞之藝-4.戲動即舞
中華民族舞自我評量表

三年9班

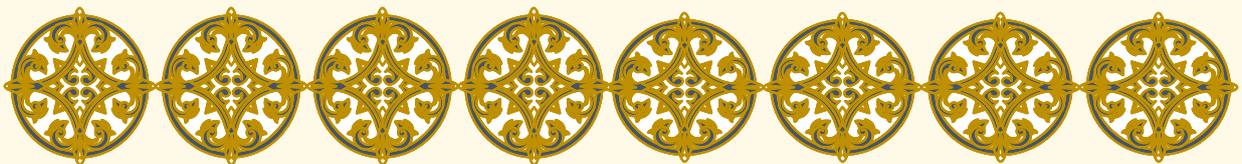
座號:

姓名:

◎第一階段:請思考後勾選右邊空格(只能選一個)

主題	自我評量項目	完全做到	部分做到	還要加油
戲動即舞	1.我上課能用心觀察，積極認真學習。			
	2.我能熟練蝶姿手勢與蘭花指的組合動作。			
	3.我能將蝶姿手勢與蘭花指動作配合音樂表現出來。			
	4.我能熟練蝶姿手勢與蘭花指動作，控制身體平衡，流暢的做出正確的基本動作。			
	5.在學習過程中，能掌握肢體的協調性與肌力的控制能力。			
	6.我能很優美的將身段動作與肢體連貫的展現出來。			
	7.我認為我今天上課表現很優秀。			
	8.我覺得今天的課程對於身段動作控制力有很大的幫助。			
	9.我能與他人互助合作完成小品演練。			
	10.我能與他人相互欣賞與回饋。			

◎第二階段:請寫下今天上課心得與需要再加強的地方(可畫圖)



2. 小組觀察評量

反思評價

蘭指蝶韻 舞之藝-4.戲動即舞
中華民族舞小組互評表

三年9班

座號:

姓名:

◎第一階段:請思考後勾選右邊空格(只能選一個)

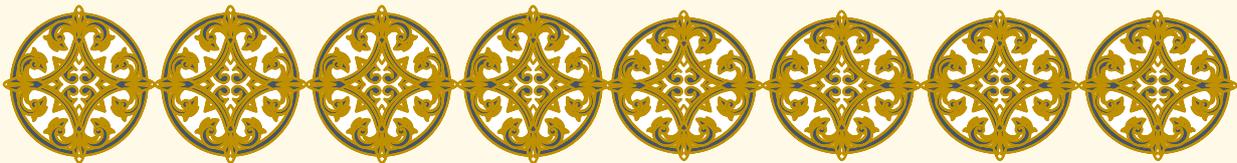
主題	自我評量項目	完全做到	部分做到	還要加油
戲動即舞	1.在課程學習中是否能用心觀察，積極認真學習。			
	2.能將蝶姿手勢與蘭花指動作配合音樂節拍準確的表現出來			
	3.能自然的控制身體平衡，做出蝶姿手勢與蘭花指的優美動作。			
	4.在學習過程中，能掌握肢體的協調性與肌力的控制能力。			
	5.能流暢的將身段基本動作與肢體連貫的展現出來。			
	6.我認為我今天上課這組表現很優秀。			

◎第二階段:

1.請寫下或畫出這組最令我最深刻的印象:

2.請寫下或畫出這組讓我學習的地方:

3.你對這組的建議與回饋是什麼?



七、教師評量

學生姓名: _____ 座號: _____ 組別: _____ 評量日期: _____ 月 _____ 日							
評量說明: A(優秀)20分 B(良好)18 C(基礎)15 D(不足)12 E(加強)10							
學習構面	主題	A(優秀)	B(良好)	C(基礎)	D(不足)	E(加強)	學習表現
藝術專題	戲動即舞	能非常專注聆聽教師解說動作並細心觀察動作要領。	能專注聆聽教師解說動作並細心觀察動作要領。	能專注聆聽教師解說動作並觀察動作要領。	能聆聽教師解說動作並觀察動作要領。	未達D級	舞才 II -P1 依指令完成動作。 舞才 II -S1 蒐集、觀察及記錄舞蹈資料。
		能充分地表現組合動作要領與音樂的流暢性。	能表現組合動作要領與音樂的流暢性。	能概略地表現組合動作要領與音樂的流暢性。	能嘗試表現組合動作要領與音樂的流暢性。	未達D級	
		能完全的控制身體平衡，自然連貫組合動作並優美的展現出來。	能控制身體平衡，自然連貫組合動作並優美的展現出來。	能控制身體平衡，表現連貫組合動作並順暢的展現出來。	能控制身體平衡，表現連貫組合動作並熟練展現出來。	未達D級	
		能熟練地運用肢體的控制力展現動作技法。	能運用肢體的控制力展現動作技法。	能概略地運用肢體的控制力展現動作技法。	能嘗試運用肢體的控制力展現動作技法。	未達D級	
		能與他人互助合作，協助同儕互動良好並能相互欣賞與回饋。	能與他人合作，同儕互動良好並能相互欣賞與回饋。	能與他人合作，能同儕互動並能相互欣賞與回饋。	能同儕互動並能相互欣賞與回饋。	未達D級	
勾選							
總分							

教學省思

第四單元課程設計，對學生來說是全新的學習方式，但在分組進行中孩子還不了解老師想教授的內容是什麼，但在教師引導與說明後，孩子們配合理解與修正，很快地能運用身段組合並活用在學習重點上，使課程增添更多樂趣，在無形中，讓孩子了解空間、層次、時間……等元素的運用，而教師在課堂中不斷觀察學生的表現，適度調整動作，使身體增加記憶並能隨時做到動作的正確性，讓學生挑戰自己的極限，突破自己、展現自我、發揮無限的潛能。

◆教師省思與回饋

一、觀課教師回饋

杏玲老師

課程一開始老師讓學生觀看一段拾玉鐲的劇情，請孩子仔細觀察影片當中女主角的身段，有哪些反覆出現的動作？學生對於京劇很陌生，多數的學生是第一次觀賞，但對劇中的人物、情節、身段，學生興趣盎然，對於接下來老師進行的身段、蝶姿、蓮花指的教學，相當投入，並且能積極學習。

從影片中尋找女主角蝶姿和蘭花指的身段，學生多能觀察到具體的動作型態。手指拇指輕輕靠近食指，像蝴蝶翩翩起舞的姿態。為了讓學生更能了解蝶姿和蘭花指，老師找了圖片輔助學習。

剛開始練習，學生的手指僵硬做不出蝶姿和蘭花指溫婉的感覺，老師先就手的動作指導孩子上下左右擺動，讓手指能輕柔靈活的做出蝶姿、蘭花指。加上身體律動，練習過程，學生從陌生到逐漸熟練，老師指導學生眼神、身段配合手勢，學生們看起來漸漸能體會其中精髓。手的動作熟練了，再換上身體、腳的部分，上身擺正，膝蓋微曲，腳跟落地，腳步細碎，保持彈性跟律動，對學生來說每一個動作都是新的體驗，碎步向前，透過彼此互相觀摩，單單一個走路的動作，要走出這個動作的韻味就很不簡單。

三年級孩子的中華民族舞，由京劇的認識帶入身段、蝶姿和蘭花指的體認與練習，每一個細微動作的反覆練習都有助於日後孩子在中華民族舞的學習。

二、學生回饋

陳○茵：

謝謝老師的教導，原來中華民族舞蹈的基本動作大多來自京劇中的身段，也讓我明瞭蝶姿和蘭花指的正確指法與身段運用的要領，還有組合連貫動作這麼有趣，只要稍微改變順序就可以編成小品，日後我更要好好學習，讓自己更進步。

李○馨

因為有老師的教導，把我原本不完美的身段動作都修正，而我作不錯的動作也更加優美，因為老師說上課一定要專心觀察，積極認真學習，再加上勤奮不懈，讓我身段動作更加流暢自然，原來一竅不通的京劇，也因為老師的介紹，才了解如何去欣賞傳統京劇的美。

陳○羽

重來沒看過京劇，上了楊老師的課才認識什麼是京劇，原來京劇中的故事都可以用身段來表達，就好像以前默劇一樣，真的很有趣。

張○榮

我在觀察第三組時，發現同學身段非常漂亮，而且老師說的眼神與延伸都做到了，在第三節課老師講解梅蘭芳的故事，真讓我感動與敬佩，讓我更加有信心和大膽地去跳舞。

三、教學者自我省思與修正

芬林老師：

在教學過程中，孩子們第一次接觸京劇的體驗，尤其陌生不懂茫然的眼神令人印象深刻，原來大多數的孩子均未欣賞觀看過京劇，在生活中也未曾接觸聽聞歌仔戲，這樣的反應確實讓教學者錯愕與沮喪，教學者重新設計課程與擬出提問，事先引導與說明，漸進讓孩子認識京劇再延伸對蝶姿身段與蘭花指的知識概念，而後實際演練動作，符應「想像力的學習」(Capacities for Imaginative Learning) 中的深層注視 (Noticing Deeply)、以身體驗 (Embodying)、提問 (Questioning)、採取行動 (Taking Action) 以及反思評價 (Reflecting / Assessing) 之流程輔助進行課程設計，尤其教師在觀察學生學習過程中，從「喚醒感知」至「探索身體」再到「覺察表達」的身體旅程中，有助於教學者自我評量與自我調整，達成最好教學效果。

教師備課精實，課前設計有趣豐富的教學內容，利用策略與方法，讓孩子在知識與實作中不斷堆疊加深概念與動作的交叉反覆學習，由易而難的引導，讓學生依學習鷹架循序漸進建立概念，更能精熟肢體動作的技巧性與流暢性，

提升了學生之學習成效。

其次發現低成就孩子在小組互助合作中，同儕的帶領與協助，找到上課學習動機，提高自身興趣，在合群的榮譽心下，孩子們相互提攜增進彼此間的感情，手把手一起跳的策略是不錯的嘗試。另外學生上課認真，可見課前筆記預習的重要性，加上講師適切的引導，能讓學生在很快時間內，了解並熟悉課程的概念。表現優良的孩子，教師除了個人加分表揚和給予口頭讚美外，如果可以在白板上再加註榮譽榜—小組競賽得分—讓孩子能自我要求增加榮譽感，課程進行中反應會更激烈。

教學時間不足還是無法改善的缺失，撰寫示例期間，從開學準備校慶一系列活動，到管樂踩街活動，至舞蹈比賽排練，再至成果發表會等……，佔據太多正常上課時間，而三年級能力尚不成熟情況下，更需多一點時間來做紮根的基礎練習，筆者非常感激杏玲老師、彥錚老師協助與不斷的備課議課，才能在一次次的授課中完成教學進度與學生學習目標，因此，教師社群與專業知能是提升自我精進的助力。

◆參考資料

- 李雅婷等(2002)，美感教育敘事教材發展之旅-以想像力為題。美育第 173 期。
- 林宜穎(2013)，戲曲舞蹈動作「功法」之初探。台灣舞蹈研究期刊/Taiwan Dance Research Journal 8：91-112。
- 林佳蓉(2022)，ADDIE 模式架構下的成人華語戲劇，閱讀教學設計□以《暗戀桃花源》為例。華語文教學研究 19.4: 45-82。
- 吳舜文等(2020)，十二年國民基本教育課程綱要-藝術才能專長領域課程手冊，國立臺灣師範大學。
- 教育部(2020)，十二年國民基本教育課程綱要-國民中小學暨普通型高中議題融入說明手冊。
- 馬薇茜(2019)，京劇表演身段美學特色之賞析。通識學報第 5 期。
- ADDIE 課程與教學設計與 4R 柯氏學習評估模式重要性——以 MAPS 教學策略作為範例探討。翻轉教育親子天下專題。
<https://flipedu.parenting.com.tw/article/001296>
- 拾玉鐲，周柯柯演出。
<https://www.youtube.com/watch?v=wDPCtGZpPOk>
- 拾玉鐲，張璇演出。
<http://www.guocuijingju.com/yczx/html/?41297.html>
- 拾玉鐲，國立台灣戲曲中心。
<https://ttc.ncfta.gov.tw/home/zh-tw/activities/12170>
- 拾玉鐲，文匯報 徽劇《拾玉鐲》鬼馬有趣。
<http://paper.wenweipo.com/2019/02/03/EN1902030016.htm>
- 梅派戲曲蘭花指新影戲曲台
https://www.gushiciku.cn/dc_hk/100332131
- 梅蘭芳蘭花指-中國藝術報
https://www.toutiao.com/article/6693290478831403532/?source=seo_tt_juhe
- 梅蘭芳蘭花指五十三式 <https://www.behance.net/gallery/124311169/>
- 梅蘭芳時尚之王
https://www.sohu.com/a/19665618_123753
- 京劇表演藝術大師梅蘭芳
http://m.xinhuanet.com/2019-09/20/c_1125017076.htm
- 中國古典舞名詞術語
https://www.jcdc.com.tw/CBPortal/homeweb/catalog_detail.php?infoscetid=10&ifid=106
- 性別平等之我見梁文龍【月旦知識庫】
<https://lawdata.com.tw/tw/detail.aspx?no=381940>

◆附錄

學生學習單、自評表、互評表

六、學習單

蘭指蝶韻舞之藝-手把手話手勢

三年9班 座號: 4 姓名: _____

◎翻圖回答手勢名稱

蘭花指 蝶姿

◎在拍玉鐺劇情中主角與玉較表演身段之手勢是?

蘭花指 蝶姿 蘭花指

◎演演看:請將「五法」正確名稱與說明連在一

手 眼 身 步 法

眼神 手勢 身段動作 技術的協調運用 台步

蘭指蝶韻 舞之藝-2. 舞戲指間

中華民族舞自我評量表

三年9班 座號: 27 姓名: _____

◎第一階段:請思考後勾選右邊空格(只能選一個)

主題	自我評量項目	完全做到	部分做到	還要加油
舞戲指間	1.我上課能用心觀察,積極認真學習。	✓		
	2.我對蝶姿手勢與蘭花指已有初步的認識與了解。	✓		
	3.我能明瞭蝶姿手勢與蘭花指正確運用的方法。	✓		
	4.我能演練蝶姿手勢與蘭花指動作,控制身體平衡,做出正確的基本動作。	✓		
	5.在學習過程中,能掌握肢體的協調性與肌力的控制能力。	✓		
	6.我能感受動作與肢體運用之要領與動作連貫的方式。	✓		
	7.我認為我今天上課表現很優秀。	✓		
	8.我覺得今天的課程對於身段動作控制力有很大的幫助。	✓		

◎第二階段:請寫下今天上課心得與需要再加強的地方(可畫圖)

今天第一次練習老師有教我們一小套蘭花指的動作但我覺得動作還沒有很熟可以再練習

妳還會更好更進步的

蘭指蝶韻 舞之藝-3. 舞戲身韻

中華民族舞小組互評表

三年9班 座號: 25 姓名: _____

◎第一階段:請思考後勾選右邊空格(只能選一個)

主題	自我評量項目	完全做到	部分做到	還要加油
舞戲身韻	1.在課程學習中是否能用心觀察,積極認真學習。	✓		
	2.能熟悉蝶姿手勢與蘭花指的指法並正確的將動作表現出來。	✓		
	3.能自然的控制身體平衡,做出蝶姿手勢與蘭花指的優美動作。	✓		
	4.在學習過程中,能掌握肢體的協調性與肌力的控制能力。	✓		
	5.能流暢的將身段基本動作與肢體連貫的展現出來。	✓		
	6.我認為我今天上課這組表現很優秀。	✓		

◎第二階段:

1.請寫下或畫出這組最令我深刻的印象:

這組讓我印象深刻的是蝶的柔軟性

2.請寫下或畫出這組讓我學習的地方:

這組讓我學到如何控制身體(平衡)

3.你對這組的建議與回題是什麼?

我覺得可以加強練習,但也謝謝他們讓我進步許多。

妳好棒 good! 希望能互相學習優點

蘭指蝶韻 舞之藝-3. 舞戲身韻

中華民族舞自我評量表

三年9班 座號: 27 姓名: _____

◎第一階段:請思考後勾選右邊空格(只能選一個)

主題	自我評量項目	完全做到	部分做到	還要加油
舞戲身韻	1.我上課能用心觀察,積極認真學習。	✓		
	2.我能熟悉蝶姿手勢與蘭花指的指法。	✓		
	3.我能將蝶姿手勢與蘭花指動作運用正確的方法表現出來。	✓		
	4.我能演練蝶姿手勢與蘭花指動作,控制身體平衡,做出正確的基本動作。	✓		
	5.在學習過程中,能掌握肢體的協調性與肌力的控制能力。	✓		
	6.我能流暢的將動作與肢體連貫的展現出來。	✓		
	7.我認為我今天上課表現很優秀。	✓		
	8.我覺得今天的課程對於身段動作控制力有很大的幫助。	✓		

◎第二階段:請寫下今天上課心得與需要再加強的地方(可畫圖)

今天老師在上課的時候又教了另一套蝶姿手的動作然後再複習上次的那一套動作我感覺上次那套有變熟了但動作可以再更標準。

妳好棒 good

編著者介紹/楊芬林

- 嘉義市崇文國小教師兼任課程註冊組長
- 嘉義市國民中小學藝術與人文舞蹈支援教師
- 嘉義市推動十二年國民基本教育藝術才能班課綱推動小組委員
- 教育部高級中等以下學校課程審議會分組審議委員
- 嘉義市 109 年特殊優良教師，推薦為教育部師鐸獎初審候選人員。
- 教育部第八屆藝術教育貢獻獎-教學傑出獎。
- 獲邀參與教育部「109-110 年度藝術教育推動資源中心工作計畫」，投注藝才班課程計畫及教學示例研發。
- 結合本校跨領域教師規劃設計「崇文行動 DFC 玉川耀國際」課程，獲評為教育部 109 年教學卓越獎佳作。
- 參與教育部 104-108 年「中小學藝術才能班優質發展中程計畫」，著力於藝術才能班課程模組開發與教學專業創新典範。
- 109-112 學年度教育部藝術才能專長領域輔導群輔導員/常務委員/舞蹈組組長，112 學年度擔任輔導群副召集人。



教育部藝術才能專長領域輔導群

教學示例：中華民族舞①蘭指蝶韻 舞之藝

主 編 吳舜文

副 主 編 曾瑞媛

編 著 者 楊芬林

執行編輯 李威廷、賴昱丞、鄭湘蓁

出 版 國立臺灣師範大學

地 址 臺北市和平東路一段 162 號

電 話 02-77496519

指 導 教育部

執 行 教育部 112 至 113 學年度藝術才能
專長領域輔導群工作計畫

官方網站 <https://artistic.finearts.ntnu.edu.tw/>

粉絲專頁 FB 搜尋-教育部藝術才能專長領域輔導群

初 版 2024 年 7 月

I S B N 9786267053898 (PDF)

版權所有・翻印必究

電子版本可至藝術教育推動資源中心網址下載，歡迎各界參考利用，引用時請註明出處。

本書所刊載之作品、文字或圖片，僅為說明輔助之用，非做為商標之使用。

如相關作品或圖片內含他人之著作或商標者，該著作或商標皆屬原權利人所有，特此說明。



2024 Chinese Ethnic Dance



教育部



藝術教育推動資源中心



教育部藝術才能專長領域輔導群