

# 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③

第四學習階段適用

## 以舞探戲

主編／吳舜文

副主編／曾瑞媛

編著／蕭家盈

陸澤芸



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

吳舜文 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芄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

中華民族舞與戲曲實屬同源，歷經時代變遷各自發展一片天，均是中華文化留給後代子孫美麗的遺產，提取戲曲人物角色分類明確的特點，作為中華民族舞動作詮釋與質地變化的基礎，引導學生從日常生活觀察與體會，了解中華民族舞動作的意象，感知中華文化之美。

本示例依據 ADDIE 模式設計四個子單元，確保不偏離「學」與「教」的目標設定，每單元均以「看(see)、思考(think)、懷疑(wonder)」思考歷程做為教學策略，打破以往舞蹈課程多為教師示範，學生模仿和重複練習的單向式教學模式，透過圖像、文字爬梳中華民族舞術語的意涵與意象，幫助學生對中華民族舞有深入的認識，再藉由戲曲角色分明的特色，重新思考中華民族舞的表現方式，當學生有所感，動作表現能力才能提升，進而掌握中華民族舞獨特的美學與韻味。

減少的示範與講述不等於教得少，適時調整教學方法與節奏，讓師生能夠合拍，才是最有效率的教學。

關鍵字詞：中華民族舞、藝術才能專長領域輔導群、教學示例

## 目錄

主編序.....	i
副主編序.....	ii
摘要.....	iii
目錄.....	iv
設計理念.....	1
教材分析.....	1
學習目標對應學習重點及核心素養.....	2
議題融入.....	3
課程架構.....	3
課程設計.....	4
學習評量.....	5
教學資源.....	7
單元活動設計.....	8
學習單.....	11
教學省思與回饋.....	29
參考資料.....	30
附錄：學生學習單.....	31

## ◆ 設計理念

中華民族舞是以幾千年來的中華文化而誕生的，舞蹈於各朝代中有其不同的功能與意義，包含通過舞蹈來反映生活、宗教祭祀、教化人民、娛樂等功能，隨著時代的演進，中華民族舞的表現形式越趨多元，如漢朝「百戲」盛行，唐代樂舞的分類及創作到達高峰，宋朝民間歌舞興盛，至元、明、清三代，戲曲發展強盛，舞蹈融入戲曲之中逐漸成為一種新的表現形式，亦成為中華民族舞的基礎。

戲曲的「四功」為唱、唸、做、打，其中的做、打，就是舞蹈，是指舞蹈化的動作，表演者透過「五法」即手、眼、身、步、法，貫穿整個表演過程，使其切合人物身份同時具備美感，中華民族舞吸收提煉戲曲的養分，進而發展出獨特的表演形式。

從中華民族舞的術語和基本動作中，可見古人從自然觀察與生活體驗中吸取靈感，如從文字方面解讀「山膀」，可以想像身體如一座堅固宏偉的山一般，從動作方面解讀「山膀」，雙臂向外撐開呈弧形線條，使身體呈現大而穩固的形象。舞蹈源自於生活，本示例期望能引導學生從日常生活觀察與體會，了解中華民族舞動作的意象，舞蹈是一門綜合的藝術，舞者必須力求內外統一，形神兼備，才能掌握中華民族舞獨特的美學與韻味。

## ◆ 教材分析

一、實施年級：八年級

二、本校八年級藝術才能舞蹈班學生共 8 位，其中 1 位畢業於國小舞蹈班；3 位曾參加國小舞蹈社團，舞蹈社團為每週 2 節舞蹈課程，性質以排練舞蹈比賽舞碼為主，其餘學生則於課後參加坊間舞蹈教室開設的舞蹈課程，平均舞齡約 3-4 年。

三、學生均有學習中華民族舞的經驗，學習歷程多為模仿動作和重複練習，不了解動作發展的過程，以及專門術語與動作之間的關聯性，僅能做出動作的外型，無法掌握中華民族舞的技巧與韻味。

四、本示例藉由戲曲劇目觀察戲曲中的舞蹈與中華民族舞之間的異同，欣賞不同角色動作質地的差異與詮釋方式的分別，提取戲曲人物角色分類明確的特點，作為中華民族舞動作詮釋與質地變化的基礎，以期學生能夠了解中華民族舞的意象，感知中華文化之美。

## ◆ 學習目標對應學習重點及核心素養

藝術才能專長領域 核心素養	<p>藝才 J-A1 開展藝術潛能，展現個人特質，培養良好藝術學習習慣。</p> <p>藝才 J-A2 關注生活中的藝術課題，運用適當策略，將藝術與生活有效聯結。</p> <p>藝才 J-C3 理解在地與國際藝術展演的內涵，尊重與欣賞多元文化的殊異。</p>		
學習構面	創作與展演	知識與概念	藝術與文化
學習目標 學習內容	<p><b>舞才 IV-P1</b></p> <p>透過引導，清楚呈現動作的意念。</p>	<p><b>舞才 IV-K1</b></p> <p>分析動作原理原則，並掌握不同舞蹈類型技法。</p>	<p><b>舞才 IV-C1</b></p> <p>賞析國內外舞蹈作品特色及代表人物。</p>
<p><b>舞才 IV-P1-1</b></p> <p>舞句與意象的探索。</p>	<p>能做出中華民族舞基本動作的完整動作歷程與質地。</p> <p>能連結專用術語的意象，做出完整的動作。</p> <p>能依據角色、情境表現出對應的動作質地。</p>		
<p><b>舞才 IV-K1-1</b></p> <p>不同舞蹈類型的專用術語、相關語彙及動作原則。</p>		<p>能識別專用術語對應的動作。</p> <p>能說明中華民族舞基本動作的完整動作歷程與質地。</p> <p>能敘述專用術語的意象。</p>	
<p><b>舞才 IV-C1-2</b></p> <p>國外舞蹈家、團體及其作品。(取材考量不同性別、族群)</p>			<p>能理解中華民族舞的發展脈絡。</p> <p>能辨別戲曲中的舞蹈與中華民族舞動作表現的差異。</p> <p>能指出戲曲與舞蹈展演形式的差異。</p>

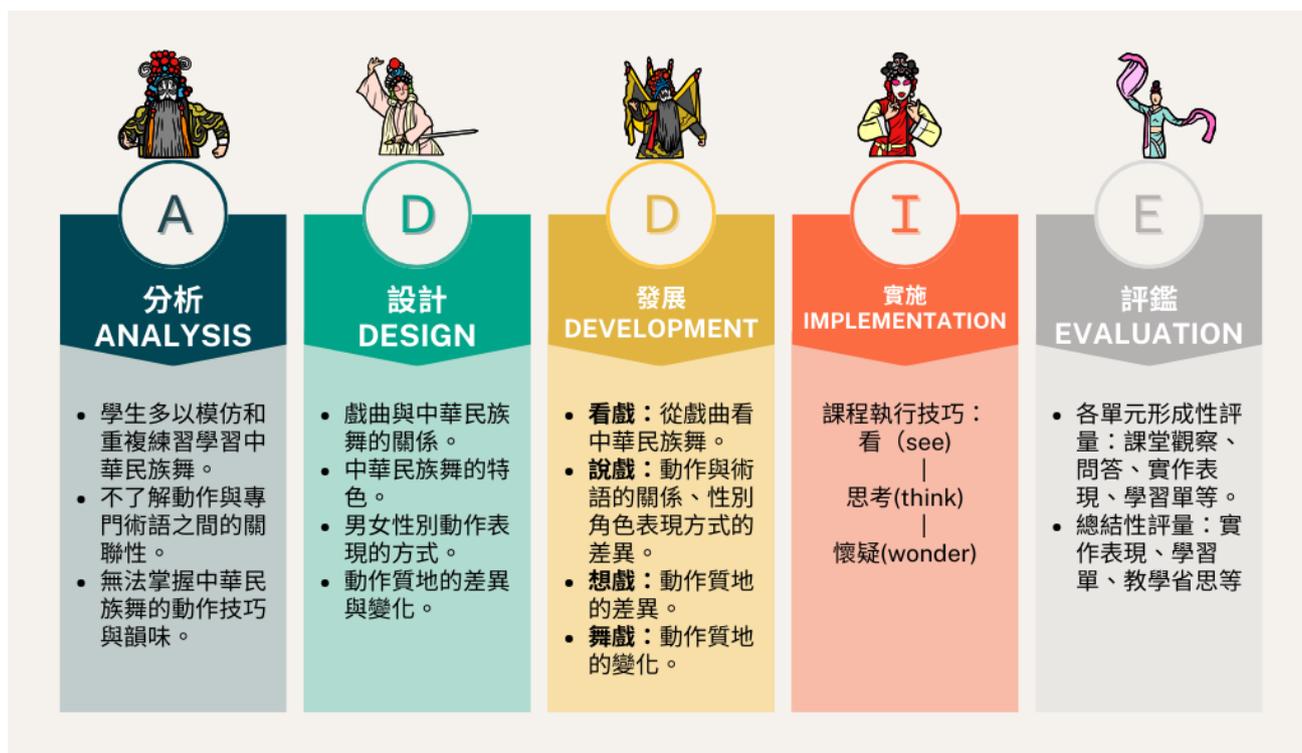
## ◆ 議題融入

議題	性別平等教育
學習主題	性別角色的突破與性別歧視的消除。
議題實質內涵	性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。
學習重點	1. 覺察社會文化中的性別權力關係。 2. 建立性別平等的價值信念，消除性別偏見與歧視。

## ◆ 課程架構

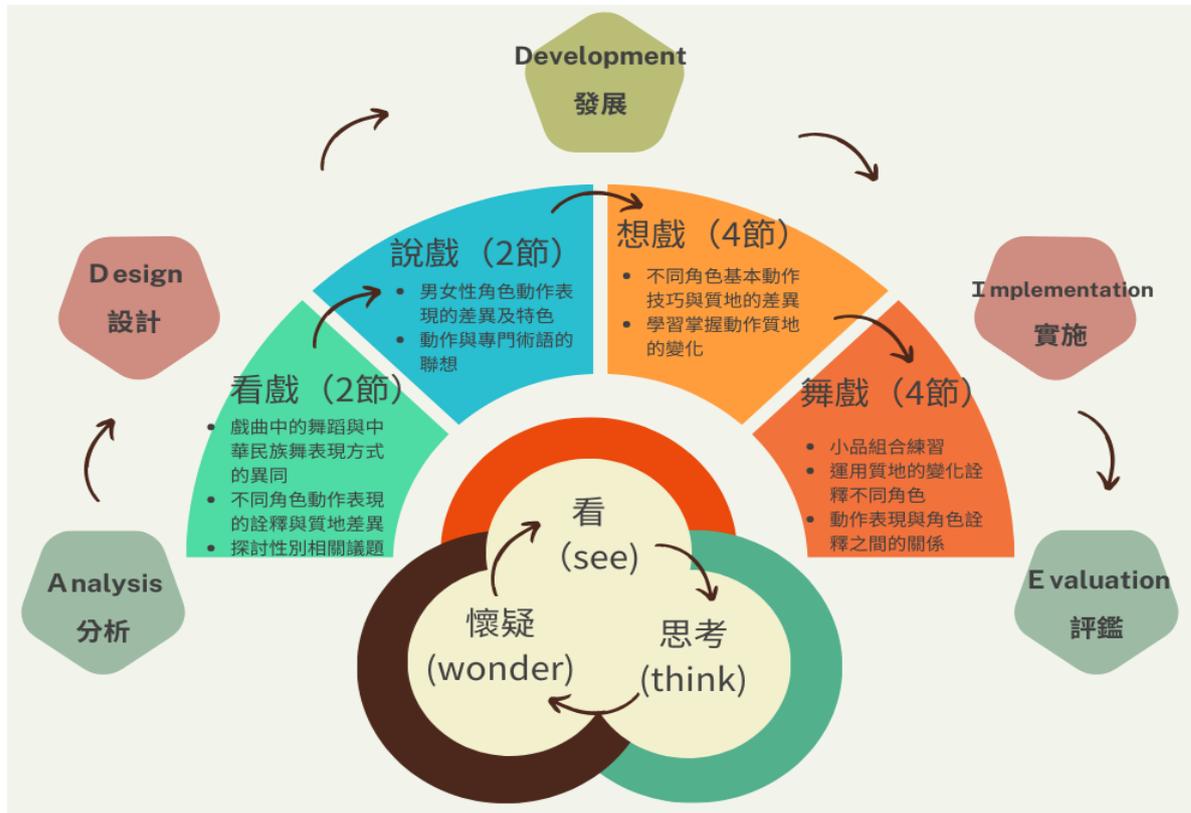
### 一、 課程架構圖

ADDIE 模式是一套有系統地發展教學的方法，從分析(Analysis)、設計(Design)、發展(Develop)、執行(Implement)到評估(Evaluate)的完整過程，依照「學習者」的需求與困境而設計，主要包含三個架構層面：要學什麼—學習目標的制定、如何去學—學習策略的應用、如何判斷已達到學習效果—學習評量的實施。所有的設計過程緊扣以上中心主軸，在設計過程中有路徑可循，故以此模式設計本教學示例，以確保不偏離「學」與「教」目標設定。

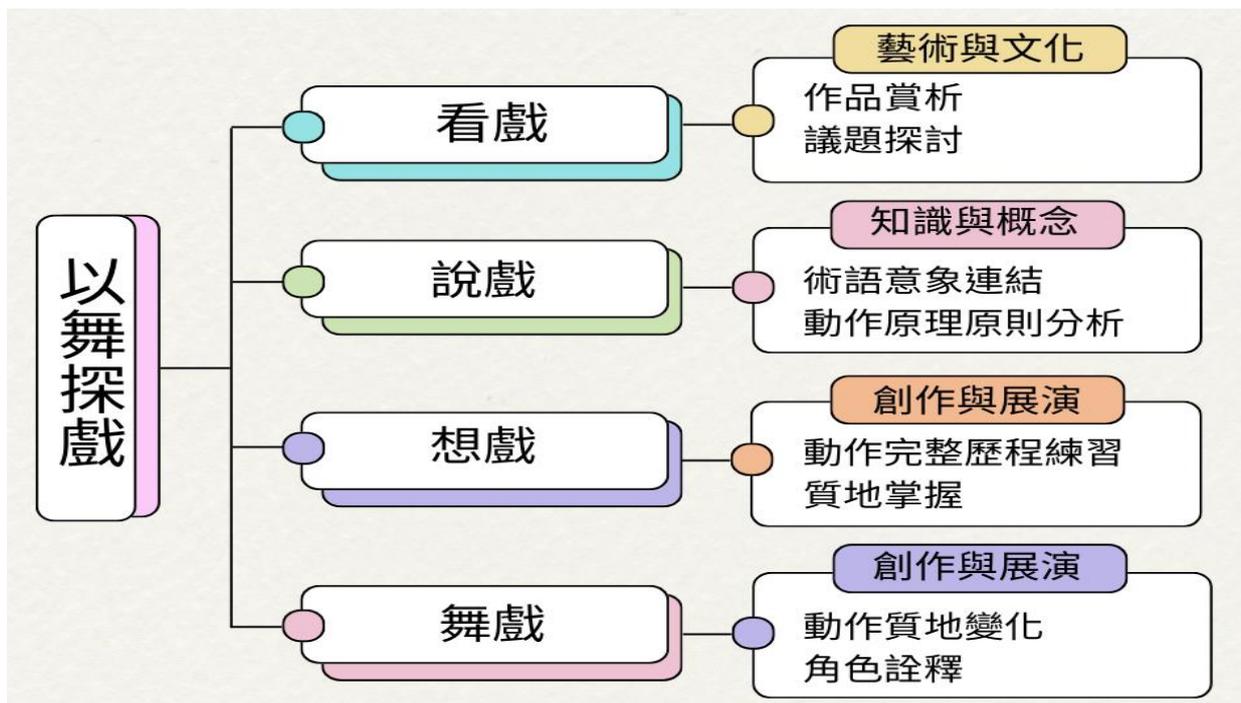


## ◆ 課程設計

### 一、 單元架構圖



### 二、 單元設計與藝才五大構面對應



## ◆ 學習評量

### 一、 評量方式

(一) 定期/總結評量: 比例 50%

口頭發表 書面報告 學習單 作品檔案 實作表現 試題測驗 課堂觀察  
同儕互評 學生自評 其他：

(二) 平時/歷程評量: 比例 50%

口頭發表 書面報告 學習單 作品檔案 實作表現 試題測驗 課堂觀察  
同儕互評 學生自評 其他：

### 二、 評量規準

子單元一：看戲						
學習構面	學習表現	A (優異)	B (良好)	C (尚可)	D (不足)	E (待加強)
藝術與文化	舞才 IV-C1 賞析國內外舞蹈作品特色及代表人物。	能清楚理解並說出中華民族舞的發展歷史脈絡。	能理解並大略說出中華民族舞的發展歷史脈絡。	能理解中華民族舞的發展歷史脈絡。	僅能部分理解中華民族舞的發展歷史脈絡。	未達D級
		能明確且完整的指出戲曲中的舞蹈與中華民族舞動作表現的差異。	能指出部分戲曲中的舞蹈與中華民族舞動作表現的差異。	經教師引導，能觀察到戲曲中的舞蹈與中華民族舞動作表現的差異。	約略能觀察到戲曲中的舞蹈與中華民族舞動作表現的差異。	未達D級
		能明確且完整的指出戲曲與舞蹈展演形式的差異。	能指出部分戲曲與舞蹈展演形式的差異。	經教師引導，能觀察到戲曲與舞蹈展演形式的差異。	約略能觀察到戲曲與舞蹈展演形式的差異。	未達D級

子單元二：說戲

學習構面	學習表現	A (優異)	B (良好)	C (尚可)	D (不足)	E (待加強)
知識與概念	舞才 IV-K1 分析動作原理原則，並掌握不同舞蹈類型技法。	能識別及寫出專用術語對應的動作。	能識別專用術語對應的動作。	經教師提示，能識別部分專用術語對應的動作。	不確定專用術語所對應的動作。	未達D級
		能清楚說出並記錄中華民族舞基本動作的完整動作歷程與質地。	能說出並記錄中華民族舞基本動作的完整動作歷程與質地。	經教師引導及同儕討論後，能說出並記錄中華民族舞基本動作的完整動作歷程與質地。	僅能說出並記錄部分中華民族舞基本動作的動作歷程與質地。	未達D級
		能依據查找的資料及自己的想像，完整敘述和記錄專用術語的意象。	能依據查找的資料，敘述和記錄專用術語的意象。	經教師引導及同儕討論後，能敘述專用術語的意象。	經教師引導及同儕討論後，僅能敘述部分專用術語的意象。	未達D級

子單元三：想戲

學習構面	學習表現	A (優異)	B (良好)	C (尚可)	D (不足)	E (待加強)
創作與展演	舞才 IV-P1 透過引導，清楚呈現動作的意念。	能完整的做出中華民族舞單一基本動作的完整動作歷程。	經教師引導後，能完整的做出中華民族舞單一基本動作的完整動作歷程。	經教師引導後，能做出部分中華民族舞單一基本動作的完整動作歷程。	經教師引導後，能理解但僅能做出部分中華民族舞單一基本動作的完整動作歷程。	未達D級
		能連結專用術語的意象，完整做出相對應的動作質地。	能連結專用術語的意象，做出部分相對應的動作質地。	經教師引導後，能連結專用術語的意象，做出部分相對應的動作質地。	經教師引導後，能理解專用術語的意象，上無法做出相對應的動作質地。	未達D級

子單元四：舞戲

學習構面	學習表現	A (優異)	B (良好)	C (尚可)	D (不足)	E (待加強)
創作與展演	舞才 IV-P1 透過引導，清楚呈現動作的意念。	能快速記住並完整做出中華民族舞基本動作組合與質地差異。	能記住並做出中華民族舞基本動作組合，略能分辨質地的差異。	能記住並做出部分中華民族舞基本動作組合，質地無明顯區別。	經教師引導後，能做出部分中華民族舞基本動作組合，質地無明顯區別。	未達D級
		能主動連結專用術語的意象，完整的做出動作的質地變化。	能連結專用術語的意象，做出部分動作的質地變化。	經教師引導後，能連結專用術語的意象，做出部分動作的質地變化。	經教師引導後，願意嘗試連結專用術語的意象，動作質地無明顯區別。	未達D級
		能主動融入角色、情境，動作表現具備豐富的表演性。	能嘗試融入角色、情境，動作表現具備表演性。	經教師引導後，能嘗試融入角色、情境，部分動作表現具備些微表演性。	經教師引導後，能嘗試融入角色、情境，動作表現尚未具備表演性。	未達D級

◆ 教學資源

子單元一：平板電腦、投影機、音響設備、「以舞探戲-看戲」教材、把杆、學習單。

子單元二：平板電腦、投影機、音響設備、「以舞探戲-說戲」教材、把杆、學習單。

子單元三：音響設備、鼓、鼓棒、把杆、學習單。

子單元四：平板電腦、投影機、音響設備、「以舞探戲-舞戲」教材、鼓、鼓棒、把杆、學習單。

## ◆ 單元活動設計

子單元一：看戲	
節次分配	2 節（一節 45 分鐘，2 節共計 90 分鐘）
單元目標	一、初步了解中華民族舞的演進發展。 二、觀察戲曲與舞蹈展演形式的差異。
表現任務	一、能了解戲曲與中華民族舞的關係。 二、能辨別戲曲中的舞蹈與中華民族舞動作表現的差異。 三、能指出戲曲與舞蹈展演形式的差異。
思考歷程應用	
<pre> graph LR     A[看(see)] --&gt; B[思考(think)]     B --&gt; C[懷疑(wonder)]     </pre> <p><b>看(see)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 仔細觀察圖片。</li> <li>• 分享所看到的內容。</li> </ul> <p><b>思考(think)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 表達對於圖片的想法。</li> <li>• 依據所看到的內容，試著解讀圖片內容。</li> </ul> <p><b>懷疑(wonder)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 以先前的觀看和思考為基礎，提出現階段的懷疑。</li> <li>• 共同討論，綜合不同觀點，試著解讀人物角色、表演內容等。</li> <li>• 延伸討論戲曲中的舞蹈與中華民族舞表現方式的差異。</li> </ul>	
活動流程摘要	
<p>一、說明中華民族舞發展歷史，藉由歷史脈絡爬梳中華民族舞與戲曲的關係。</p> <p>二、看(see)</p> <p>(一)觀察戲曲劇照，從服裝造型、臉譜、道具等，分享個人的觀察。</p> <p>(二)觀察戲曲劇照中人物的動作姿勢，分享個人的觀察。</p> <p>(三)引導學生再次仔細的觀察照片的細節，如服裝造型、動作的張力、表情等，分享個人的觀察。</p> <p>三、思考(think)</p> <p>(一)從戲曲劇照中所觀察到的內容，說出自己的想法，如：他是一個男性角色，但看起來很兇惡；他的動作很大；女生的表情很驚恐；古代女生拿著劍，與中國傳統對於女性的刻板印象不太一樣；他們兩人的表情像是在吵架……等。</p>	

(二)欣賞戲曲片段，說出自己的想法，如：一群人要去打仗；一位女人為心愛的男人跳舞。

(三)從劇照和影片等線索，推測男女性角色之間的關係，劇目的故事架構。

#### 四、懷疑(wonder)

(一)依據先前的觀察和思考，提出現階段的懷疑，如：男女角色關係是夫妻嗎？女生跳舞的時候好像很傷心；男生好像打仗敗陣……等。

(二)引導學生再次觀賞影片，從表演者的唱詞、念白、表情、動作表現等找出答案。

(三)教師統整課堂中透過思考歷程所得到的發現，作為下一階段延伸討論的依據。

#### 五、延伸討論：

(一)從戲曲的影片中看到哪些中華民族舞的動作。

(二)比較男性與女性動作表現的差異。

(三)討論戲曲中的舞蹈與中華民族舞，兩者表演形式的差異。

(四)從男女性角色的設定，探討中國傳統社會對於男女性別的刻板印象，以及對照現今社會對於男女性別價值的認同。

六、課程總結：教師將課程中從不同面向討論有關戲曲中的舞蹈與中華民族舞的比較，從動作幅度、情感表達、空間配置、角色分類、服裝造型、道具佈景六個方向做一個統整性的比較，請學生記錄於學習單上，作為課程的學習紀錄。

課程節錄

課程照片說明：看(see)-觀察戲曲劇照



課程照片說明：思考(think)-推測角色之間的關係



課程照片說明：討論戲曲中的舞蹈與中華民族舞，兩者表演形式的差異



課程照片說明：課堂討論記錄於學習單上



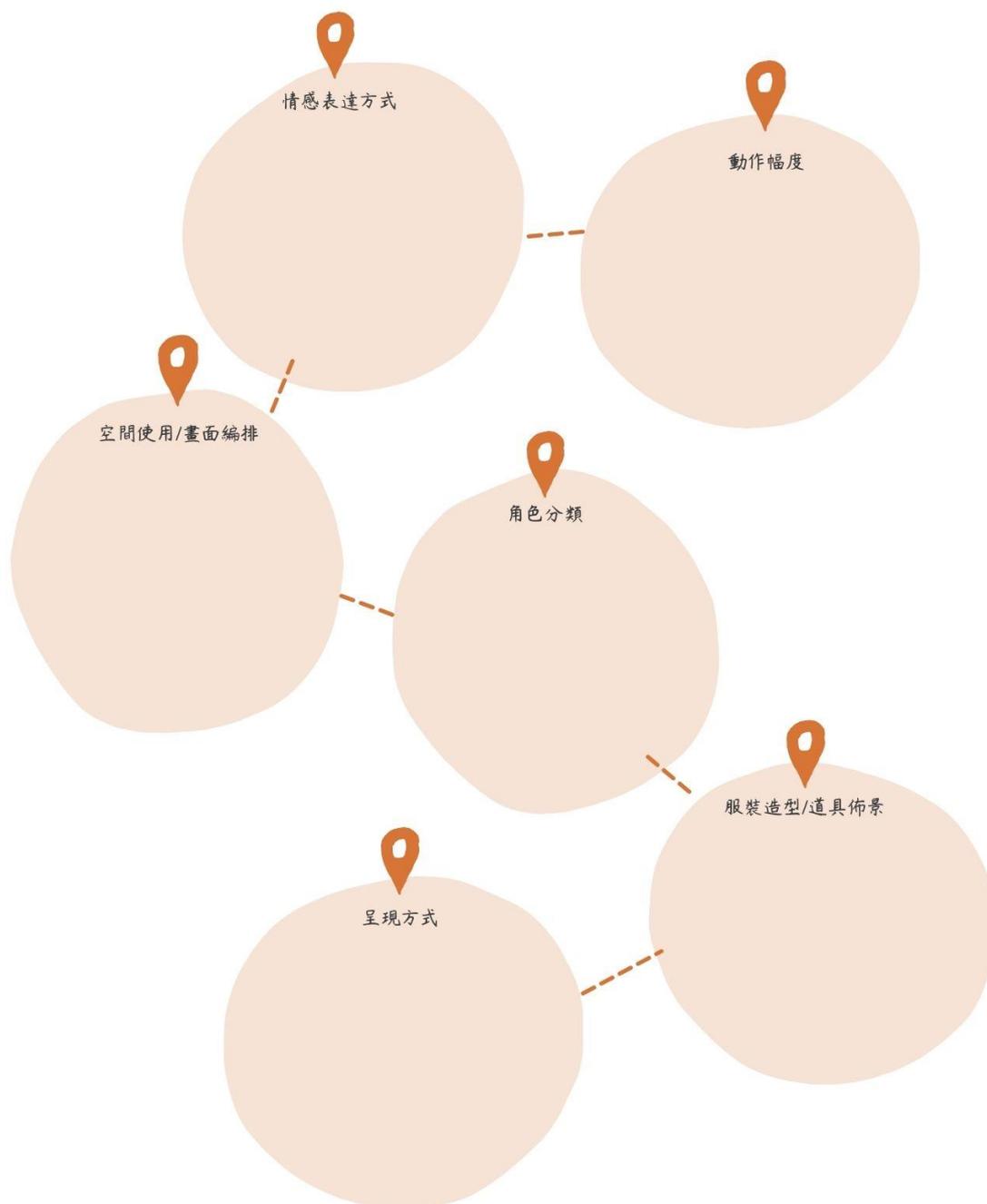
## ◆ 學習單

Name: \_\_\_\_\_

class: \_\_\_\_\_

### 中華民族舞課程示例「以舞探戲」學習單 戲曲中的舞蹈與中華民族舞的比較

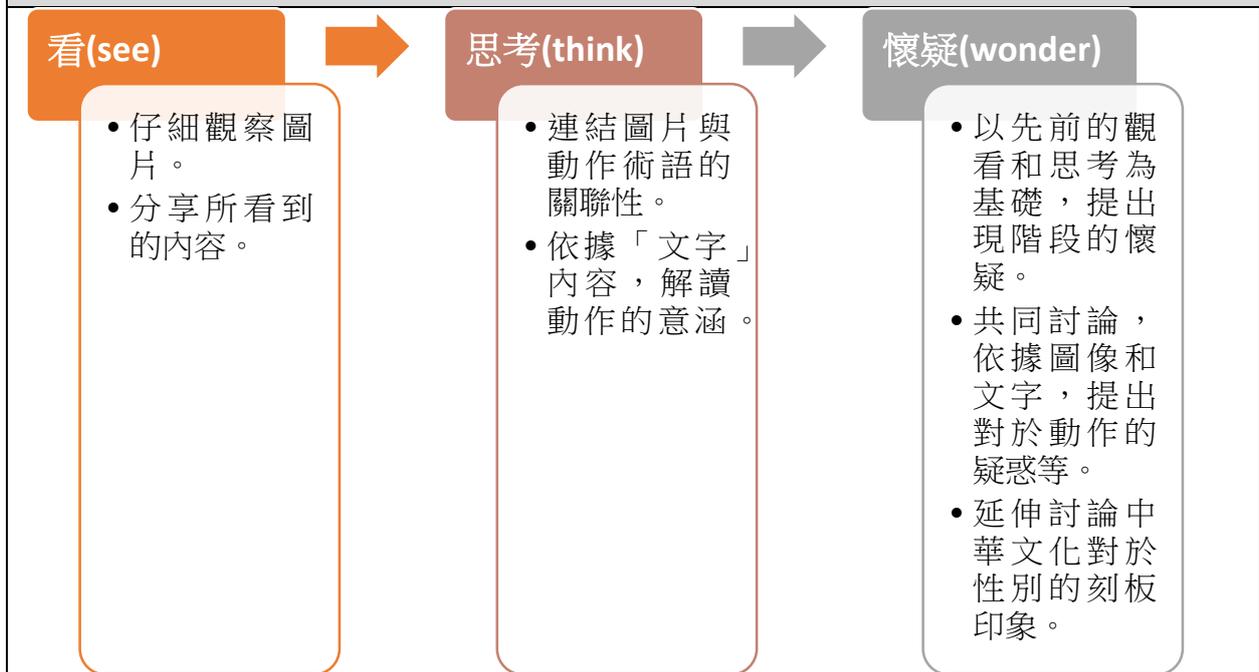
從戲曲和舞蹈的影片中，我們看到不同的舞蹈動作表現方式，請想一想：戲曲中的舞蹈與我們所學的中華民族舞的表現方式有何不同？



## 子單元二：說戲

節次分配	2 節（一節 45 分鐘，2 節共計 90 分鐘）
單元目標	一、能識別專用術語對應的動作。 二、能說明中華民族舞基本動作的完整動作歷程與質地。 三、能敘述專用術語的意象。
表現任務	一、能識別專用術語對應的動作。 二、能說出並記錄中華民族舞基本動作的完整動作歷程與男女性別動作質地的差異。 三、能主動查找資料並運用想像力，記錄專用術語的意象。

### 思考歷程應用



### 活動流程摘要

- 一、複習中華民族舞與戲曲的關係、表演形式的差異。
- 二、看(see)
  - (一)觀察圖片，從自然現象、人物姿勢、物品形象等，分享個人的觀察。
  - (二)比較同一頁照片的差異，分享個人的觀察。
- 三、思考(think)
  - (一)引導學生思考圖片與中華民族舞的關聯性，說出自己的想法，如：以前的舞蹈動作是透過自然觀察而來的；古人模仿生活中觀察到的東西，而演變成舞蹈動作……等。
  - (二)思考圖片所對應的動作術語，兩者之間的關聯性，如：弓箭步→前腳彎曲，有如弓本身有弧度的造型，後腳伸直則是代表箭。
  - (三)思考動作術語的文字，與動作之間的關聯性，如：蝶姿→手指的造型像一隻蝴蝶；跑圓場→路線是圓弧形。

#### 四、懷疑(wonder)

- (一)依據先前的觀察和思考，提出現階段的懷疑，如：如何把生活中的觀察化為舞蹈動作？古人如何將動作區分為男性或女性？中華民族舞的動作如何被記錄傳承下來等。
- (二)引導學生觀賞戲曲和中華民族舞的影片，從表演者的動作表現、質地等觀察中華民族舞動作運行的歷程，嘗試從中找出動作發展的線索。
- (三)教師統整課堂中透過思考歷程所得到的發現與疑惑，作為下一階段延伸討論的依據。

#### 五、延伸討論：

- (一)圖片、文字與中華民族舞動作的關聯性。
- (二)中華民族舞動作運行的歷程為何多為「圓形」。
- (三)中華民族舞中男性與女性動作表現的差異。
- (四)從男女性別動作的設定，探討中華文化的性別價值觀。

六、課程總結：教師將圖片與動作術語做串連，請學生聯結圖像與文字，說出自己的想像，再依據腦海中的想像實際做出動作，體驗意象對於肢體動作的輔助。做一個統整性的比較，請學生記錄於學習單上，作為課程的學習紀錄。

七、學習單：選擇一個中華民族舞專用術語，搜集圖像，從圖像和術語名稱寫下對於該動作的想像，拍攝照片並輔以文字說明，紀錄該動作的完整歷程。

課程節錄

課程照片說明：看(see)-圖像與動作的關聯性



課程照片說明：思考(think)-圖像與動作的對應



課程照片說明：懷疑(wonder)-生活中的觀察化為舞蹈動作



課程照片說明：男性與女性動作表現的差異



◆ 學習單

中華民族舞課程示例「以舞探戲」學習單  
說戲～術語的聯想

術語名稱：\_\_\_\_\_

術語圖像搜集：



對術語的想像：

---

---

---

---

---

---

---

---



### 子單元三：想戲

節次分配	4 節（一節 45 分鐘，4 節共計 180 分鐘）
單元目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>一、能說明中華民族舞基本動作的完整動作歷程與質地。</li> <li>二、能做出中華民族舞基本動作的完整動作歷程與質地。</li> <li>三、能連結專用術語的意象，做出完整的動作。</li> </ul>
表現任務	<ul style="list-style-type: none"> <li>一、能以文字、圖像或口語說明中華民族舞基本動作的完整動作歷程與動作要領。</li> <li>二、能運用肢體做出中華民族舞基本動作的完整動作歷程與質地的差異。</li> <li>三、能依據教師引導，以及專用術語資料查找的結果，結合個人的想像，運用肢體做出相對應的動作質地。</li> </ul>

#### 思考歷程應用

#### 看(see)

- 仔細觀察教師示範。
- 分享所看到的動作組合。
- 連結專用術語與動作歷程的關聯性。

#### 思考(think)

- 動作組合練習。
- 檢視自我練習的狀態。
- 依據教師示範，分析動作的歷程與動作要領。

#### 懷疑(wonder)

- 自我檢視與比較與教師示範的差異。
- 從不同視角觀察同儕的動作表現，討論其中的落差。
- 討論與分析動作組合的完整歷程與動作要領。
- 延伸討論，「圓」在中華民族舞中的重要性。

#### 活動流程摘要

##### 一、看(see)

- (一)觀察教師示範動作組合，說出動作組合內容、順序與空間位移等。
- (二)請學生說出動作組合序列。
- (三)引導學生從專用術語的名稱，以及之前單元所查找的影音資料等結果，說出動作歷程與質地的細節。

##### 二、思考(think)

- (一)依據前面的討論做出動作組合，並說出動作的歷程、質地、空間位移等細節。

(二)檢視自己練習的狀態，提出個人較難掌握的部分，如：動作起始點、動作連接點、空間轉換等。

(三)再次觀察教師示範，說出觀察到的動作要領。

(四)依據動作組合的順序，分析動作的完整歷程、空間位移與質地變化。

### 三、懷疑(wonder)

(一)引導學生自我檢視個人動作練習的狀態與教師示範的差異。

(二)反覆練習動作組合，引導學生思考如何縮小自己與教師之間動作表現的差異。

(三)分組觀摩，從表演者與觀眾兩者的視角比較動作表現的落差，討論落差的原因。

(四)教師統整從學生練習中所發現的問題與較難掌握的部分，與學生討論並詳細說明動作的完整歷程、空間位移與質地變化，幫助學生釐清對於動作表現的疑惑，作為下一階段延伸討論的依據。

四、延伸討論：中華民族舞動作運行的歷程多強調「圓」的概念，如何用肢體呈現中華文化對「圓」的美學觀。

五、學習單：運用文字及圖像，紀錄該動作的完整歷程與動作要領，並自我檢討對於動作組合的掌握能力。

### 動作組合 1：女性動作組合（身段）

身 段 動 作 組 合	預備姿勢	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 面向第五方位（背對觀眾），左手蝶姿（手心朝上），右手於胸前蝶姿按掌。</li> <li>● 胸腰上提，軀幹擰向第四方位的斜上方，眼神看向左手延伸出去的方向。</li> <li>● 左腳為支撐腳，右腳交叉在後，呈踏點步。</li> </ul>
	預備動作 節奏為 3/4 拍	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 預備拍共 4 拍。</li> <li>● 第 3 拍提氣，第 4 拍吐氣含胸，右轉面向第一方位，雙手蝶姿背手，雙腳正步站定。</li> </ul>
	第 1 個 8 拍	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 提氣向左擰身→右手蝶姿，於胸前按掌，右手從身體的左斜前方→向右推開到山膀，眼神跟隨右手方向移動→左手蝶姿山膀，右腳弓箭步向第三方位踩出，3 拍 x2。</li> <li>● 右手蝶姿提腕提氣→右手往左斜下刺出，軀幹向左下擰身前傾→同時，左手收於胸前按掌，右腳收後，雙腳交叉下蹲，3 拍 x2。</li> <li>● 向右原地轉身站起，雙手蝶姿背手→雙手提腕至順風旗位置（左手上，右手山膀），右腳為支撐腿，左腳呈小射雁姿勢，持續向上延伸，3 拍 x4。</li> </ul>
	第 2 個 8 拍	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 吐氣沉肘，3 拍 x 1→吸氣延伸至探海姿勢，3 拍 x 3→快速探海翻身→雙手蝶姿，手心向下，右手高於左手，往第二方位斜上方提高→同時，雙腳小碎步往第二方位，3 拍 x2→上半身維持姿勢站定正步，3 拍 x 1→上半身維持姿勢提氣踏腳，3 拍 x 1。</li> </ul>

第 3 個 8 拍	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 雙手蝶姿，手心朝上，慢慢落下，維持右手高於左手→同時，花梆步往第六方位後，3拍 x 2。</li> <li>● 右手提腕，左手背手，左腳往二方位上步，3拍 x 1→右手按掌前沖，左腳在前為支撐腿，呈踏點步，3拍 x 1→右手提腕3拍 x 1→右手向第二方位攤手，左手背手，軀幹向左後靠，重心移至後腳，前腳平行腳，尖點點地朝第二方位，3拍 x 1→右手提腕，3拍 x 1→右手按掌，軀幹向右前沖，同時，左腳在前踏點步，3拍 x 1。</li> </ul>
第 4 個 8 拍	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 雙手蝶姿，向第三方位雙晃手，同時，右腳上步，3拍 x 1→右手山膀，左手按掌，右腳在前踏點步預備(鷄子翻身預備)，3拍 x 1→鷄子翻身，3拍 x 2→回身，身體面向第五方位，胸腰上拔，雙手於兩旁山膀的高度，手心朝上，眼睛看第七方位，3拍 x 2→左手按掌，右手上托掌，同時，雙腳轉回右腳在前踏點步，軀幹持續擰身上翻，眼神看往天花板方向，3拍 x 2。</li> </ul>
第 5 個 8 拍	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 雙手蝶姿，左手在上提腕，右手向第二方向拾錢落地，左腰側旁提，眼神看右手方向，3拍 x 2→右手從地板往上提到右斜上(第二方向)，左手按掌，眼神跟著右手，右腳為支撐腿微蹲，左腳拉長大掖腿，3拍 x 2。</li> <li>● 小的雙晃手(只有小手臂動作)，眼神跟著手的方向，同時，左腳往第七方位上步，回到正步，3拍 x 2→大的雙晃手，同時，左腳往第三方位上步，眼神跟著手的方向，3拍 x 2。</li> </ul>
結束動作	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 雙手蝶姿，右手在第七方位山膀的位置立掌，左手在上托掌，眼神看向第六方位斜上方，同時回身，右腳為支撐腿，往第三方位上步，身體面向第五方位，左腳在後呈大掖腿，3拍 x 2，<b>結束。</b></li> </ul>

女性動作組合圖示 (身段)

照片說明：身段動作組合影片 QR code



照片說明：預備姿勢



照片說明：單手山膀



照片說明：小射雁



照片說明：探海



照片說明：鶴子翻身 1



照片說明：鷄子翻身 2



照片說明：擰身



照片說明：拾錢



照片說明：大掖腿



**動作組合 2：男性動作組合（武功）**

武功 動作 組合	預備姿勢	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 身體面向第二方位，腳踩正丁字步，雙手提襟，眼睛看第四方位，視線往斜下方看。</li> </ul>
	節奏為 2/4 拍 第 1-2 個 8 拍	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 預備拍 4 拍。</li> <li>● 第 1 拍起左腳跨腿，停 2、3、4 拍，第 5、6 拍左腳片腿，往第一方位邁出，收反丁字步站定停 7、8 拍，同時眼睛跟著腳的方向，看往第一方位。</li> <li>● 換腳重複，同時眼睛跟著腳的方向，看往第三方位。</li> </ul>
	第 3-7 個 8 拍	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 第 1-4 拍，雙手在身體前方，如摸鬍子般由外而內繞三圈（右手，左手，右手），向右上步，正丁字步定住，第 5 拍兩手拉開亮相（右手山膀，左手按於左髖關節前），停 6、7、8 拍。</li> <li>● 左腳開始往前邁步圓場慢的兩拍一步共四步（一個八拍），快的一拍一步共十六步（兩個八拍）。路線為：從第一方位出發，往上舞台繞半圈，往第五方向去。</li> <li>● 第 1 拍右腳踩，同時雙手從頭頂下到胸前，雙手交叉手心朝上，回身至第一方向，第 2 拍左腳經過小射燕，往第七方位邁出弓箭步，第 3 拍亮相，眼神看往第一方位，第 4 拍停，第 5-7 拍左腳收回正丁字步，第 8 拍左腳往第一方向上步。</li> </ul>
	第 8-10 個 8 拍	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 右腳跨腿，第 3、4 拍左腳踢正腿，第 5、6 拍左腳跨腿，第 7 拍右腳踢旁腿，第 8 拍右腳上步。</li> <li>● 第 1、2 拍左腳跨腿，第 3、4 拍右腳踢正腿，第 5、6 拍右腳跨腿，第 7、8 拍左腳踢旁腿。</li> <li>● 第 1、2 拍右腳踢旁腿，右轉面向身朝第五方位，第 3、4 拍左腳朝第三方位，再踢旁腿，第 5、6 拍身左轉回第一方位，右腳朝第三方位，再踢旁腿，收右腳在後呈踏點步，第 7、8 拍停（左手山膀，右手按掌在前鷓子翻身預備）。</li> </ul>
	第 11-13 個 8 拍	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 鷓子翻身分解一次：第 1、2 拍右手開山膀，第 3、4 拍右手上左手下，眼神看下手方向，腰與頭的高度留住，第 5、6 拍收雙手手心朝上，眼神看右手延伸方向停，腰的高度留住，第 7、8 拍收回預備位置（右腳在前踏點步，左手按掌，右手山膀）。</li> <li>● 第 1、2、3、4 拍停，第 5、6 拍左腳往第七方位上步，同時晃手，第 7、8 拍停（左手山膀，右手按掌在前鷓子翻身預備）。</li> <li>● 第 1、2、3、4 拍上步鷓子翻身，重複 1 次（共做 2 次）。</li> </ul>

第 14-17 個 8 拍	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 第 1、2、3、4 拍右手左手經過立圓打開呈順風旗，右腳往第三方位邁出呈弓箭步，第 5、6、7、8 拍停。</li> <li>● 回望分解：第 1、2 拍上半身平行地板，第 3、4 拍雙腳呈馬步，身體平移至第一方位，第 5、6 拍轉到左邊弓箭步，上半身保持平行地板，第 7、8 拍身體回垂直線。</li> <li>● 第 1、2、3、4 拍換邊下平行直接回望，到右邊弓箭步，第 5、6、7、8 拍停。</li> <li>● 第 1、2、3、4 拍涮腰，第 5、6、7、8 拍回左邊弓箭步停。</li> </ul>
第 18-19 個 8 拍	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 第 1、2 拍由左到右經過回望，第 3、4 拍雙手在地，經第五方向下仆步（狗咬尾巴狀），轉半圈回第一方位，第 5、6、7、8 拍左腳仆步停。</li> <li>● 手與身體維持不動，2 拍交換腳，共 4 次。</li> </ul>
第 20 個 8 拍	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 第 1、2 拍向左滾地，第 3、4 拍起身正丁字步，第 5 拍雙手在身體前方，如摸鬍子般由外而內繞三圈（右手，左手，右手），第 6 拍向右上步定住正丁字步地，第 7、8 拍雙手拉開亮相（右手山膀，左手按於左跨前），<b>結束</b>。</li> </ul>

男性動作組合圖示 (武功)

照片說明：武功動作組合影片 QR code



照片說明：雙手提襟，腳跨腿



照片說明：跑圓場



照片說明：山膀，弓箭步亮相



照片說明：踢旁腿



照片說明：鶴子翻身分解



照片說明：順風旗



照片說明：回望分解



照片說明：涮腰



照片說明：仆步



課程節錄

課程照片說明：看(see)-觀察教師示範動作組合



課程照片說明：思考(think)-檢視自己練習的狀態，提出個人較難掌握的部分



課程照片說明：懷疑(wonder)-教師統整學生的問題與較難掌握的部分，加以詳細說明



課程照片說明：延伸討論-「圓」的概念



## 子單元四：舞戲

節次分配	4 節（一節 45 分鐘，4 節共計 180 分鐘）
單元目標	一、能做出中華民族舞基本動作的完整動作歷程與質地。 二、能連結專用術語的意象，做出完整的動作。 三、能依據角色、情境表現出對應的動作質地。
表現任務	一、能運用肢體做出中華民族舞基本動作的完整動作歷程與質地的差異。 二、能連結專用術語的意象，完整的做出動作的質地變化。 三、能融入角色、情境，動作表現具備豐富的表演性。

### 思考歷程應用

#### 看(see)

- 介紹戲曲「霸王別姬」。
- 觀察霸王與虞姬的劇照。
- 說出對於行當的觀察。

#### 思考(think)

- 從戲曲片段觀察表演內容。
- 依據表演者的表現內容，說出該角色所傳達的訊息。
- 討論角色的設定。

#### 懷疑(wonder)

- 思考角色外在形象與內在情感的對比。
- 重新定位角色，以舞蹈的方式表現。
- 延伸討論：中華文化中的性別刻板印象、跨性別的藝術表演形式。

### 活動流程摘要

#### 一、看(see)

- (一)教師說明「霸王別姬」的歷史背景與故事內容。
- (二)觀察霸王和虞姬的劇照，依據行當說出該角色的外在形象。

#### 二、思考(think)

- (一)欣賞戲曲片段，從動作、表情、兩者之間的互動等，觀察表演者的表現方式。
- (二)依據表演者的表現方式，如動作質地、臉部表情等，解讀該角色所要傳達的訊息。
- (三)討論霸王和虞姬的角色設定，包含外在形象、內在形象、情感表達等。

#### 三、懷疑(wonder)

- (一)討論角色外在形象、內在形象與情感的對比。
- (二)重新定位霸王和虞姬的角色，運用前一單元所學的動作組合，以舞蹈的形式重新演繹該角色。
- (三)分組觀摩，從表演者與觀眾兩者的視角，討論以舞蹈方式表現角色的感受。

四、延伸討論：

(一)中華文化中的性別刻板印象：從男性與女性動作的幅度、力量、質地等，所觀察到的性別刻板印象，於舞蹈展演形式中如何打破性別刻板印象。

(二)跨性別的藝術展演形式代表～梅蘭芳。

五、學習單：運用文字紀錄經過此課程對於中華民族舞不一樣的發現與認識，如何以舞蹈方式突破性別刻板印象的框架。

課程節錄

課程照片說明：思考(think)-觀察表演者的表現方式



課程照片說明：思考(think)-討論霸王和虞姬的角色設定

角色人物設定

角色	霸王	虞姬
外在形象	英勇好戰	尊貴
內在形象	缺乏謀略 愛家愛國	以丈夫為天 識大體
情感	故作堅強 無路可退 忠誠 不捨	焦急 強顏歡笑 忠誠 不捨



課程照片說明：懷疑(wonder)-重新定位霸王和虞姬的角色



課程照片說明：延伸討論-跨性別的藝術展演形式

四大名旦之首～梅蘭芳

跨性別的表演形式「乾旦坤生」

乾指男性，坤指女性，用男性演員來扮演女性角色，或者反過來用女性演員來扮演男性角色。



梅蘭芳、程硯秋、尚小雲、荀慧生  
並稱「四大名旦」

◆ 學習單

# 以舞探戲~舞戲學習單

班級： - - - 座號： - -

姓名： - - - - -

我對中華民族舞有哪些新的  
認識或發現...

從戲曲和中華民族舞中看到的  
性別刻板印象...

---

---

---

---

---

---

---

---

梅蘭芳跨性別的表演形式  
對我的啟發...

角色設定對我的幫助...



## ◆ 教學省思與回饋

### 一、 教師反思

本示例打破以往舞蹈課程多為教師示範，學生模仿的單向式教學模式，藉由戲曲角色分明的優勢，重新思考中華民族舞的表現方式，再透過圖像、文字等爬梳中華民族舞術語的意涵與意象，對中華民族舞有深入的認識，進而產生不同的連結，最後回到動作的學習和演繹時，因為學生腦中有畫面，動作表現能力自然提升。

「看(see)-思考(think)-懷疑(wonder)」思考歷程引導，有別於以往舞蹈課程的教學方式，學生因為無法立刻知道課程主題的全貌，能夠成功引起學生的學習興趣與好奇心，此歷程是教師有意識的疊加要學生發現或思考的內容，同時也不斷考驗教學者鋪陳和統整課程的能力，當學生拋出想法和疑問時，必須立即給予適當的引導，把課程帶入預設的軌道上，課程進入軌道後，教學者必須再返拋問題刺激學生思考，讓課程更具深度與廣度。身為教學者總是擔心教的太少，習慣在課堂中身體一邊示範，嘴巴同時說著各種提點，但學生能夠吸收多少？放慢腳步不等於教得少，適時調整教學節奏，讓師生能夠合拍，才是最有效率的教學。

### 二、 學生回饋

<b>對中華民族舞的新發現</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 從術語的名稱、文字的意涵等，可以知道動作為何這樣設計的原因，也可以找到動作的原理和動作進行的過程，比較容易做出該有的質地。</li><li>● 原來術語背後可以有故事、有意象，甚至可以延伸到角色的詮釋，從這些方面來記組合和練習動作的方式，是以前從來沒有的體驗，很特別。</li><li>● 動作不只是動作，更包含情感的表達，學動作時要多觀察和先聽老師說的重點，靜下心來觀察可以從老師身上看到好多細節，不是一味地記動作。</li><li>● 發現中華民族舞許多動作運行的路徑都強調「圓」，明白老師為何常提醒「平圓、立圓」。</li></ul>
<b>意象對於舞蹈學習的幫助</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 想像可以幫助我思考，較容易理解老師提點的動作重點，如輕重、質地、呼吸等，更能自然地做出動作，且照顧到動作的細節。</li><li>● 腦中有想像的畫面，讓我做動作時的路徑和空間感變得比較具體。</li></ul>
<b>角色設定對於中華民族舞表現的幫助</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 跳起舞來更細膩且有感情，眼神也變得有故事，表情變得豐富自然，不再是「笑與不笑」的區別，感覺自己是用舞蹈來說故事。</li><li>● 角色有內、外在的特徵和情緒，情緒部分我試著連結平</li></ul>

	<p>常生活中的情境，就不會覺得很抽象，變得好理解許多，也較能掌握動作的質感和情感的表現。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 有了角色設定，在動作和情緒的表達更明確，也不會覺得尷尬，而不像以前只是模仿動作，完全沒有情感，怎麼跳都怪怪的。</li> </ul>
<p><b>梅蘭芳跨性別表演形式的啟發</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 梅蘭芳成功用自己對舞台的熱愛去打破性別刻板印象的束縛，我也可以用舞蹈去表達我想表達的題材。</li> <li>● 中華民族舞同時學到武功和身段，就是讓我們接觸不同性別角色的練習，梅蘭芳把女性角色表現得比女生還傳神，真的很厲害，希望我表演武功時也可以有男生的帥氣和氣勢。</li> <li>● 任一種角色不一定只能由該生理性別的人才能扮演，而是取決於表演者的詮釋方式，當表演者用心投入，所表現出來的韻味自然到位。</li> </ul>

## ◆ 參考資料

古典舞的 17 種基本舞姿，你了解並跳的對嗎？2017, July 22。搜狐。取自：

[https://www.sohu.com/a/159260125\\_659659](https://www.sohu.com/a/159260125_659659)

李青(2023, 2,16)。戲曲與舞蹈相互關係及影響分析。公務員期刊網。取自：

<https://www.21ks.net/lunwen/xqwxlw/165583.html>

李娟(2017,8,13)。淺談中國古典舞與戲曲舞蹈之間的相互關係。偶像網。取自：

<http://www.oxiang.com/news/20170813/61465.html>

京劇的表演藝術。國立傳統藝術中心。取自：[https://www.ncfta.gov.tw/content\\_169.html](https://www.ncfta.gov.tw/content_169.html)

尚善(2022, 3,25)。中國舞 101 | 深入淺出講解傳統舞蹈 讓中國舞與你一起《舞動中》。取

自：<https://reurl.cc/nNXx7X>

風伶紫(無日期)。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。取自：<https://flippedu.parenting.com.tw/article/001296>

YouTube(2021, 5,12)。梅蘭芳《霸王別姬》舞劍（時年 62 歲）。取自：

<https://www.youtube.com/watch?v=n0O1cfAKQHU&t=89s>

淺談中國古典舞與戲曲舞蹈之間的相互關係。維基百科。取自：<https://reurl.cc/4Wd5g3>

Youtube (2020, 2,11)。Teatro, G. T. Mei Lanfang: Farewell My Concubine “Dance of the Swords”

(1956)。取自：<https://www.youtube.com/watch?v=M2Su0ryXaZc>

Youtube (2019, 4,10)。中華戲韻。京劇《霸王別姬》。取自：

<https://www.youtube.com/watch?v=WfXfW6cniI4>

Ritchhart, R., Church, M., & Morrison, K. (2018)。讓思考變得可見(伍晴文, Trans.)。大家出版。

# ◆ 附錄：學生學習單

## 一、看戲學習單

Name \_\_\_\_\_

敘述明確，  
觀摩入鏡。



### 中華民族舞課程示例「以舞探戲」學習單 戲曲中的舞蹈與中華民族舞的比較

從戲曲和舞蹈的影片中，我們看到不同的舞蹈動作表現方式，請想一想：戲曲中的舞蹈與我們所學的中華民族舞的表現方式有何不同？

情感表達方式

戲曲的表情，  
又要配合劇情，用  
確表達當下的角色情緒。  
民族的表情會隨著  
音樂而改變，融入舞  
蹈，和戲曲比表情  
較小。

動作幅度

戲曲的動作因  
角色和衣服而有  
所不同，且男性較  
大，女性較小。  
民族的動作都需  
要極致來表示。

空間使用/畫面編排

戲曲的空間不  
會太大，大多都在  
Quarter 內，很少超出  
民族會運用到所有  
地方，可進幕，可下台。

角色分類

戲曲的角色分類  
很明確，每人都有  
自己分配的角色。  
民族的角色，除非有  
特別指定，不然所  
有人的角色都  
差不多。

也有可移動的道具，但有

服裝造型/道具佈景更複雜。

戲曲的服裝、頭飾，  
多、細碎，又很重，道具  
通常擺在那裡不動。  
民族的服裝、頭飾，  
較少也較輕，道具  
可以在舞台上移動。

呈現方式

戲曲會用唱、念、做、打  
來表達故事，增加觀  
味性、表演性。  
民族只有跳，編都在  
動作上，但運用舞  
臺的肢體來呈現。



## 二、 說戲學習單

### 中華民族舞課程示例「以舞探戲」學習單 說戲～術語的聯想

術語名稱：射雁

A + 射 1/2

術語圖像搜集：圖片很有趣！



對術語的想像：想像雙手像是弓，腳是箭，

身體看向射箭處，瞄準獵物。往下蹲雙手往下像

是在拉弓，跳起來是在醞釀情緒、調整心態，往

上跳高，跳下來手上、腳出，就像是拉弓，腳出就是射

出箭，往上跳高為了看到更多獵物，往下蹲跳起

來就像在拉弓，下來停在射雁就是射箭，反正就是想

像自己是在射箭的感覺～～ 你把想像的畫面敘述的很完整 good!

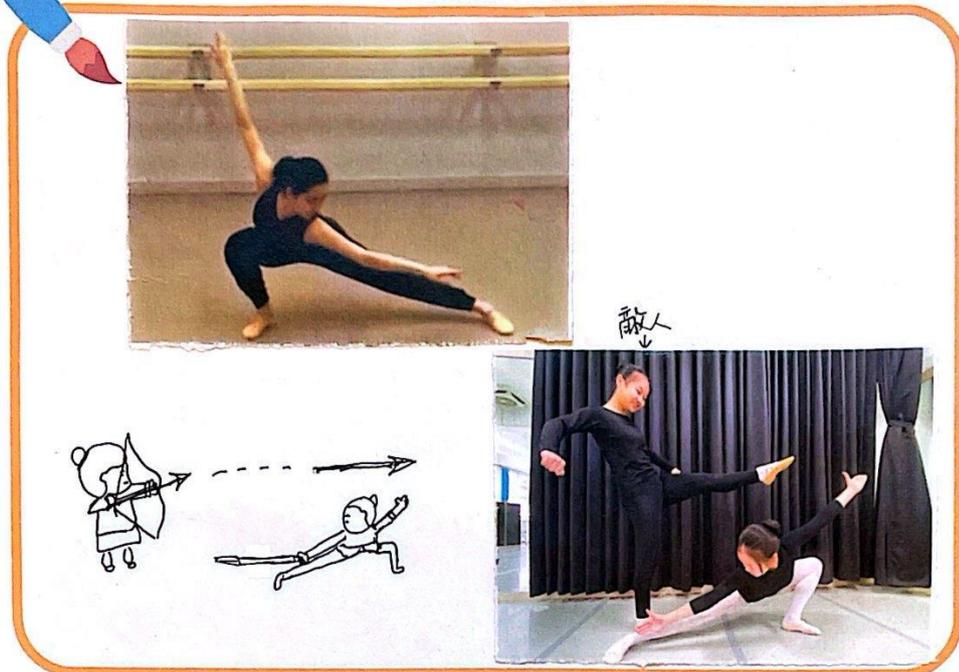
# 中華民族舞課程示例「以舞探戲」學習單

## 說戲～術語的聯想

術語名稱：扑步



術語圖像搜集：



對術語的想像：像躲敵人，重心往下蹲， 有武俠片的場景!!

可以自由的移重心，滾地，躲上面飛來的箭，

腳扣回可穩住，壓低身體躲危險，手一上一下平衡

也可擋上擋下，重心在彎腳可以隨時逃走、移動，

眼睛看下有殺氣，攻擊敵人的腳。

可以躲過敵人又可以反攻、逃走，帥氣動作!



### 三、 想戲學習單

80704 張心秉

## 中華民族舞課程示例「以舞探戲」學習單

### 想戲～中華民族舞動作面面觀

請從身段和武功動作組合中，挑選各一個動作，以文字或圖像加以分析



動作術語：

雙環手(小)



我的聯想：

側邊有一面牆，手抹過那面牆，劃一個圓



從老師的示範和講解觀察到的細節：

面二方位，手與身體同方向，手往上<sup>吸</sup>時吸氣，往下<sup>呼</sup>時呼氣，手抹到中間時繼續擰身，擰到手可上劃到第七方位，手是從三方位到七方位，動的位置只有從手指頭到手肘而已。像在一面牆上做動作



動作運行的完整歷程（含起始、結束、方向、路徑、質地等）：

腳站正步，手從三方位劃立圓到七方位，手臂不能動，從吸氣到吐氣，手從右邊到左邊上快下慢（快只有一點點而已）力量一直延伸到中指，擰身擰多，多到可以讓手的路徑走完（立圓）



意象對我跳舞的幫助：

那一面牆讓對於手的路徑、空間感比較不會那麼抽象，可以做的更正確



自我檢核：

(5我超棒/4我能做到/3試著努力中/2需要他人協助/1力不從心)

我了解動作的完整歷程： 4

我對中華民族舞有新的認識和發現： 3

在舞蹈練習中我會嘗試運用意象： 3

# 中華民族舞課程示例「以舞探戲」學習單

## 想戲~中華民族舞動作面面觀

請從身段和武功動作組合中，挑選各一個動作，以文字或圖像加以分析



動作術語：

小碎步



我的聯想：

古代女子因裹小腳，無法邁太大的步伐



從老師的示範和講解觀察到的細節：

按照順序：腳跟 → 腳掌

每一步都隔半個腳掌，要平均走起來輕飄飄的，像走在雲

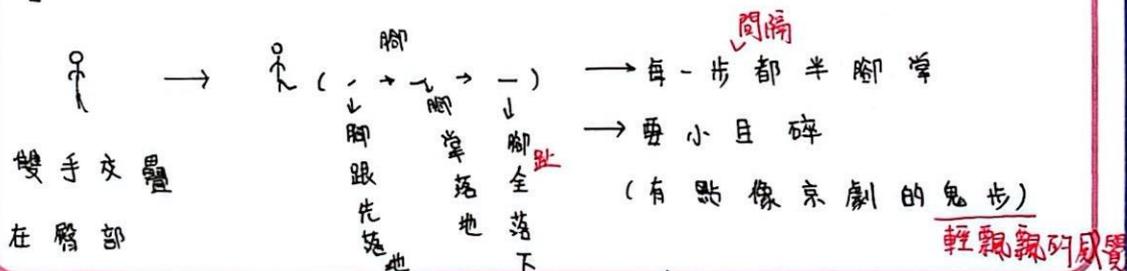
間一像，身體不可以晃動，

要與腳分開。每一步腳跟都要勻滿。

↑ 身體向上延伸



動作運行的完整歷程（含起始、結束、方向、路徑、質地等）：



意象對我跳舞的幫助：

能夠理解動作這樣做的原因。



自我檢核：

(5我超棒/4我能做到/3試著努力中/2需要他人協助/1力不從心)

我了解動作的完整歷程： 2

我對中華民族舞有新的認識和發現： 3

在舞蹈練習中我會嘗試運用意象： 3

#### 四、舞戲學習單

### 以舞探戲~舞戲學習單

班級： 207 座號： 5  
姓名： 張善甯

#### 從戲曲和中華民族舞中看到的性別刻板印象...

在動作的手形及身體陰柔、陽剛及感情的呈現，就看出女生的組合是這樣，男生是那樣的，有一整組的規範。從女生的提沉、空拳、蝶指、蘭花指，顯出女子的柔、害羞；從男生的亮相、拳、掌、劍訣呈現男生帥、乾淨、英勇的感覺，相差很大。

(從霸王別姬發現女性的地位弱小許多，很尊從丈夫，也很聽從丈夫的話。)

#### 我對中華民族舞有哪些新的認識或發現...

從戲曲的介紹帶到中華民族舞；從角色帶入動作中，對中華民族舞身體質地更多的認識，認識原來動作術語背後可以有故事、意象、角色的運用。發現中華民族舞與戲曲很像，但角色的規定少了許多也較開放許多，也更多的了解力道及感情可怎麼呈現，如何去詮釋，原來可以從很多的方面來想和記動作，去細調動作，很特別~

#### 梅蘭芳跨性別的表演形式對我的啟發...

梅蘭芳從男性表現女性的角色掌握呈現的很好，很厲害，也從他知道男生也可以跳女生的組合，說不定也可以使動作有相同風味，不同的樣。我們在訓練武功時就在學習接觸不同性別的角色，與身段在呈現就要不同的情感及個性。

若將男女的動作交換，試試不同角度或不同的表達方式，可能會有新的感覺，更可以讓身體接觸不一樣的質地。

#### 角色設定對我的幫助...

在做動作時，會比較有質地、情感及融入其境。提襟手，想像自己很帥，提著衣襟，很重，手的力道就相對有力，有感覺及有角色在身上就有感情更豐富一點。

有角色的設計及外、內在特徵，可以從假設你在何事會有此情緒，加入動作中，就較不那麼抽象，也較與生活中的情緒表達更有關連，也好理解許多。掌握動作的情感和內心的表達。

→ 腦中有畫面，身體叫肢體就不不同。



# 以舞探戲 ~ 舞戲學習單

班級：201 座號：03

姓名：徐凡棋

從戲曲和中華民族舞中看到的性別刻板印象...

動作的大小幅度，都是女生比較小，感情的表達上女生也大多較男生細膩，唱腔的高低女生也普遍比男生高些。

在古代的中國社會主義中，女生的地位都比男生低，而且男生都被教育要強壯，剛硬，所以男生的動作都較大又有氣勢。

梅蘭芳跨性別的表演形式對我的啟發...

就算是在性別非常刻板的中國也可以有跨性別的演出，在真實生活中有老婆有小孩，但在台上完全是另外一個人，用自己對舞台的熱愛去

打破所有束縛

我對中華民族舞有哪些新的認識或發現...

有些動作跟戲曲會有關聯，從戲曲延伸出來的，有些動作跟名字有關聯，可以從名字中看出發明動作的原因或原理，可以知道動力從哪裡發動.....，或動作的質地跟感情，要柔的延伸的，還是亮相乾淨的。

角色設定對我的幫助...

在做動作上會更細緻，更有感情，眼睛會有故事，會知道自己到底在做什麼事，不會眼神空洞，看起來只有做動作，表情會更豐富，跳起來才不會讓人想睡覺，很平很無聊，質地會更清楚，用舞蹈來說故事

表演藝術無極限





## 編著者介紹／蕭家盈

- 現任彰安國中專任教師，111-112 學年度藝術才能專長領域輔導群輔導員。
- 105-110 學年度擔任彰安國中特教組長。
- 102-106 年參與教育部「中小學藝術才能班優質發展中程計畫」，撰寫及試行核心素養課程示例。
- 107-108 學年度擔任國中藝術才能班課程前導學校。
- 108 學年度全國藝術才能班課綱實施中央暨地方宣導團種子講師、中小學藝術才能班課程與教學專業典範計畫諮詢委員
- 109 年度以「玩美行動家」榮獲教育部教學卓越金質獎。
- 109-110 年度 藝術才能班專長領域課程手冊舞蹈組研編小組
- 110-111 學年度執行「教育部推動高級中等以下學校藝術才能專長領域課程創新計畫」。



## 編著者介紹／陸澤芸

- 國立台灣體育運動大學藝術學碩士
- 國立台灣體育運動大學畢業
- 高級中等學校藝術群-舞蹈科合格教師
- 現任於彰安國中舞蹈班



## 教育部藝術才能專長領域輔導群

### 教學示例：中華民族舞③以舞探戲

主 編 吳舜文

副 主 編 曾瑞媛

編 著 者 蕭家盈、陸澤芸

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 02-77493276

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 9786267053928 ( 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