

當舞蹈遇見青少年：以雲門舞集舞蹈教室少年律動課程為例

謝明霏、李欣怡、標姝圻、柳佩君

雲門舞集舞蹈教室專任舞蹈教師

fei620213@yahoo.com.tw

摘要

青春少年已發展出強烈自我意識，身心出現明顯轉變，對自己的身體好奇而敏感，心理狀態也因而產生不同變化。在此階段，舞蹈藝術剛好可以幫助孩子面對自己的身體，認同自己，表達自我。透過舞蹈，青少年得以自信地藉由身體抒發情緒，進而激發創造力及培養藝術鑑賞能力。

筆者從自身經驗出發，與一群長期參與雲門舞集舞蹈教室律動課程的青少年，每周在舞蹈教室中相遇。面對這群身處升學壓力及時代潮流夾縫中的新人類，我們試問：除了追求體制內舞蹈教育的專業技巧或流行文化裡的街舞，青少年是否有其他方式參與和學習舞蹈？

本研究始於觀察臺灣青少年參與舞蹈之現象，進而探討雲門舞集舞蹈教室「少年律動」課程的教育理念與架構，並探究學員自我學習的發現與改變。以參與觀察、訪談及問卷調查為研究方法，期待並試圖透過此研究，勾勒出臺灣青少年舞蹈教育的新選擇。

關鍵詞：雲門舞集舞蹈教室、生活律動、青少年、舞蹈教育、創造力

壹、引言

*“Young people enjoy dancing. They enjoy learning and perfecting new skills.
Creating and performing their own dance and being a member of a group.”*
(Susan Hoyle 引自 Brinson, 1991)

臺灣在傳統的學科升學壓力下，在此階段，許多青少年的身心能量很容易被強制壓下，所有的身體與藝術養分也被剝奪或暫停。事實上，透過舞蹈是可以讓孩子身心均衡發展的。青少年經由舞蹈得以自信地抒發情緒，認同自己，表達自我，進而激發創造力及培養藝術鑑賞能力。英國藝術文化協會舞蹈總監 Susan Hoyle 在探討和研究青少年舞蹈後表示，青少年是很享受跳舞的，他們喜歡學一些新的技巧、喜歡創作和表演屬於自己的舞蹈，同時成為一個舞蹈團體中的一份子(Brinson, 1991)。

但長期以來，臺灣舞蹈教育多屬特定專業領域範疇，有興趣及天賦的孩子多會進入體制內舞蹈資優班就讀，目標專業舞者技術養成。而坊間舞蹈社也在升學考試的需求下，多推行以專業技巧訓練為主之課程。此外，隨著流行文化的發酵，近十年來，存於青少年間流行的街舞及音樂錄影帶(MV)舞蹈也有了自己舞台及學習的場域，這也提供了當前臺灣青少年另一種選擇。當然，在九年一貫的教改下，舞蹈也開始有機會被放入藝術與人文的科目裡，但礙於現實師資的不足，能真正落實舞蹈在課程中的學校寥寥無幾。

雲門舞集舞蹈教室以「生活律動」的概念出發，推動舞蹈教育已有 14 年。學校的創辦初衷是希望讓每個人都可以享受動身體的快樂，留存孩子與生俱來的天賦，並認識自己的身體，和身體做永遠的好朋友(溫慧玟, 2011, 頁 22)。在過去十多年中，這群孩子享受舞蹈、認識身體、展現創意，舞蹈的種子在他們成長過程中一路被滋養。這群青少年多不是目標專業舞者的道路，但他們都喜歡也享受舞動的快樂，在學習的過程中，創意

可以透過身體被激發，心也可以透過舞蹈被打開。

我們期待透過這一次的研究與探討，能夠發現讓青少年參與舞蹈的更多好處，以及與雲門舞集舞蹈教室所推動的「少年律動」課程可以帶給正在成長中的青少年哪些不同面向的成長與收穫。

本研究以體制外舞蹈學校雲門舞集舞蹈教室「少年律動」課程為研究主題，分析與探討參與此課程學員的學習經驗與回饋。其他體制內、外舞蹈教育學員的學習經驗與回饋，並不在此研究範圍之內。

貳、臺灣舞蹈教育現況

張春興(1995)認為青少年時期乃指：由青春期開始到身心漸漸成熟的發展階段；女性約自 12 歲到 21 歲之間，男性約自 13 歲到 22 歲之間。本研究所指之「青少年」，係為 13 歲到 18 歲，目前就讀於國中和高中職的學生。

青少年時期於人類發展階段中，正是介於兒童期與成年期之間的銜接過程，不管在生理、心理、智能、情緒、社會及人格等方面都有其特殊需求。青少年面對此階段身高體重驟增，肌肉骨骼快速成長，以及出現第二性徵等生理方面的變化，使得青少年開始感到敏感與關心自己的身體變化。

因正處於個體內在與外在環境同時產生巨大轉化的轉變期(transitional period)，在心理方面，青少年在意同儕關係，因有想像觀眾(imaginary audience)需要他人的注目與反應，希望別人對他有反應，也因個人傳奇(personal fable)而時常誇大自己的獨特性。青少年時期的主要發展任務之一便是接納自己的身體、瞭解自己身心的發展，包括相貌、體型及性別等(王煥琛、柯華葳，1999)。其中，本文探究臺灣青少年舞蹈學習的經驗，以下就二方面探究。

一、體制內舞蹈教育

臺灣的舞蹈教育於 1984 年正式列入體制內的一環，從國小、國中、高中至大學、研究所皆有一貫的銜接教育，主要以培育舞蹈的專業性為目的。目前國小到高中階段全臺灣共有 43 所舞蹈班，皆歸為特殊才能資優教育領域，能夠進入這些學校學習之學生皆有特定的舞蹈能力與技術。

此外，教育部為了順應世界潮流，回應教育改革總諮議報告書的建議，於 2001 年 1 月公佈「國民中學九年一貫課程暫行綱要」，在教育的制度及課程的內容作出革新。而其中「藝術與人文」學習領域，較以往的國民中小學課程標準有很大的改變，其教學範圍包括三項學科：視覺藝術、音樂與表演藝術。其中視覺藝術將現行美術課程的學習項目予以擴大至雕塑、環境空間、古蹟文物等具美感特徵之藝術教學，以符合世界潮流的課程模式。音樂則仍以現行的音樂為基礎，而表演藝術則是新增的一門學科。就學科名稱而言，「表演藝術」應包括至少音樂、舞蹈、戲劇三者。但實際上，能真正落實此課程的學校並不多，主要原因為學校人員編制有限，無法聘任足夠舞蹈專業教師，非舞蹈專業領域的教師也無能力帶領學生參與舞蹈活動，所以只能放棄讓學生做舞蹈的學習(廖珮君，2010)。但根據目前所能收集到的極少數文獻之研究顯示，表演藝術之舞蹈課程確實對國中生的學習態度有正面的影響，能肯定自我且增加自信心，會提高與同儕互相合作之意願，且人際關係獲得改善(彭怡鈞，2010)。

除了九年一貫的舞蹈課程之外，青少年於國中或高中職的學校課程中，亦可於每周一次的社團時間，依據各個學校開設社團的狀況來選修舞蹈社團的活動，其中包含流行舞蹈、現代舞、民俗舞等不同類舞蹈課程。

二、體制外舞蹈教育

課餘時間不難發現在一些公共場合空曠處，如捷運或火車站地下街、中正紀念堂廣場等，總是有青少年聚集，伴著一台隨手可攜式音響，一起舞動身體，或是街舞、啦啦隊舞蹈，亦或是自行創作的舞蹈表演作品。臺灣的青少年們對於在公開場所以肢體來表現自己並不陌生，也形成一種流行文化(顏心彥、李晶，2011)。而在坊間私人舞蹈教室中，也因應這股年輕人跳街舞的風潮，紛紛開設適合青少年的相關街舞研習營與各類流行舞蹈課程。

除了流行性的舞蹈類型，亦有針對特殊青少年(如自閉症)所開設的肢體開發課程，主要透過肢體活動協助其發展及協調肢體、培養社交技巧、適度表達情緒、控制衝動(impulse)、覺察與維持身體界線、專注與致力完成任務，以及培養問題解決與創意的能力。

由上可知，青少年在此身心驟變的時期，荷爾蒙大量分泌，情緒的起伏較大，精力較為旺盛。在心理方面，由過去對於家庭父母的認同和依戀，變成向外探索，為未來離開原生家庭，更加社會化做準備，開始由對父母的認同轉為尋求同儕團體的認同。正向的瞭解身體意象可以幫助青少年提升自我概念、促進良好的同儕關係與親子關係，並增進課業的學習。

肢體的表達能超越和突破語言的限制，透過學校體制內表演藝術之肢體課程、舞蹈社團課程，或是體制外的流行街舞或其他身體課程的進行，可以幫助青年朋友放鬆身體，表達情緒和壓抑的情感。也藉著覺察，身體經驗的開展，能增強內在的感受，經驗真實，藉著身體和心靈的互動，更肯定自我的存在和完整性。

三、雲門舞集舞蹈教室與課程理念介紹

雲門舞集舞蹈教室成立於 1998 年，目前全臺灣共有 20 間學校。如前所述，創辦的初衷與理念是希望所有的人都能享受動身體的美好之處。與其說雲門教室的目標只是推廣舞蹈教育，不如說致力於身體教育的發展與提倡，才是最終宗旨。課程強調以身體出發，讓孩子透過身體來學習，激發創意及想像力。最終，希望每個人都是自己身體的好朋友，關心、照顧，也欣賞它。

雲門教室將課程分為三種類別。

表 1：課程架構表：2012/7/15 版

<p>生活律動</p> <p>(每週一堂課，半年一期，22堂課)</p> <p>從生活出發 透過身體來學習</p> <p>以音樂、舞蹈等藝術人文的元素為媒介，從生活中的經驗做為身心感知的出發點，和身體做一輩子的朋友</p>	<p>專業舞蹈</p> <p>(每週兩堂課，半年一期，44堂課)</p> <p>創造力啟發 舞蹈美學的極致</p> <p>以細膩的規範與精確的要求，建立更完整的身體認知，找到更圓融、更適合東方人身體的肢體動能</p>	<p>少年武術</p> <p>(每週一堂課，半年一期，22堂課)</p> <p>身與心的鍛鍊 肢體文化的探索</p> <p>在一拳一腳的持續修習中，讓孩子察覺內心及展現收放自如的氣度，鍛鍊屬於東方身心的紀律與和諧</p>
<p>親子課程 第1~2期 3足歲以上</p> <p>親子共舞，快樂學習</p> <p>親子透過互相激發創意的身體遊戲，創造無可替代的親密時光</p>	<p>基礎課程 第1~4期</p> <p>國小1年級以上由老師建議級數</p>	<p>第1~4期</p> <p>10~18足歲</p>
<p>第1~4期 4足歲以上</p> <p>生活動動，成長跳跳</p> <p>以舞蹈與音樂為主軸來啟發身體能力，為孩子的身心學習經驗紮根</p>	<p>進階課程 第1~4期</p>	<p>第5~8期</p>
<p>第5~10期 國小1年級以上</p> <p>活躍學習，全人發展</p> <p>拓展生活經驗，融入邏輯與思考，鼓勵孩子多方面探索外在世界</p>	<p>專修課程 第1~4期</p> <p>每週兩堂課，半年一期，44堂課 基礎課程每堂課60分鐘 進階及專修課程每堂課90分鐘</p>	<p>第9~12期</p> <p>每週一堂課，半年一期，22堂課 每堂課90分鐘</p>
<p>第11~13期 國小5年級以上</p> <p>跨越文化，包容世界</p> <p>透過世界舞蹈，讓孩子思考文化與身體的激盪，建立包容的世界觀</p>		
<p>第14~16期 不招收新生</p> <p>專注覺察，內運外動</p> <p>透過中國肢體動作的身段和元素，引導孩子從意念啟動，體會動靜的轉變</p>		
<p>成人課程 16足歲以上</p> <p>開放身心，迎接生活</p> <p>在呼吸、暖身、流動中，學習和身體相處，適意地展現屬於自己的能量</p> <p>每週一堂課，半年一期，22堂課 1~4期每堂課50分鐘 / 5~8期每堂課60分鐘 / 9~16期每堂課90分鐘 / 成人課程每堂課90分鐘</p>		

(一)生活律動：課程從學齡前 3 歲一直到銀髮熟年族 88 歲。目前除了成人及熟年階段外，共分為六種不同階段，每個階段為一至六年不等。生活律動課程取材於生活，並透過身體來學習，主要在認識自己的身體，發揮肢體創意，享受動身體與舞蹈的快樂與滿足。

(二)專業舞蹈：此課程為介紹專業舞蹈的基本概念與身體用法，為想了解專業舞蹈或未來想往此專業做更多學習的學員，提供一個基礎的介紹與認識。在雲門教室的課程中，此課程是不收生活律動以外的學生。換句話說，參加雲門課程的孩子，都必須優先選擇生活律動課程，然後才能再加選專業舞蹈課程。原因為，雲門教室認為孩子有與生俱來的肢體創意，若能夠讓孩子先自由自在的找到自己的身體律動來表達，孩子的創意及思考能力將會被激發，有了獨立思考及找到自己的身體之後，要開始訓練較制式或指令式的學習模式時，孩子將有能力將動作的精髓及精神，掌握得更好。

(三)武術課程：雲門一直以來的精神及宗旨皆為認識自己的文化，並延續自身珍貴及深厚的文化傳承。現在由於全球化，全世界交流已越來越無國界，傳統的文化精神也越來越顯模糊及消逝，繁忙的生活步調也讓大家很少有機會回頭審視自己的文化精神、學習安靜並鍛鍊自己的身體與心念，雲門教室希望給臺灣的孩子提供一個學習認識自己身體文化的機會，並期許孩子在鍛鍊的過程裡學會謙虛與勇氣。

「少年律動」課程為雲門舞集舞蹈教室「生活律動」課程裡的少年階段，學員年齡為 12 到 18 歲。課程內容為統整學員過去在生活律動課程的身體學習經驗，將肢體創意化為實際具體的作品。透過老師的引導，學生將學習如何組織與架構自己的肢體創作，將一片一片的即興創意，有想法的編織起來。在學習過程裡，學員也被引導如何欣賞他人的創意，並培養鑑賞舞蹈藝術的能力。

參、研究方法與少年律動課程學員學習背景探討

本研究為了深入探討雲門少年律動學員在參與課程時對自我學習的觀察與了解，故以問卷調查法為主，透過自編問卷對系統內全體少年律動課程學員進行調查。本研究整合問卷(表 2)、訪談及參與觀察等三部分，逐一整理與分析，試圖探討雲門少年律動課程之學員，對自我學習的觀察與發現，藉此了解少年律動課程對青少年的影響。符合研究範圍之學員共 350 人，實際填寫並回收問卷為 261 人。以下將從學生的基本背景資料(參考表 2)及學習概況，做整合性的討論。

完成問卷後，再從中抽樣，訪談五名分別在學習歷程、性別、學校背景，以及同時選修雲門其他課程等具有特殊代表性的學員，進行面對面訪談。在訪談部分的五位受訪者，分別以 S1、S2、S3、S4、S5 作為代號，在參與觀察方面，四位教師則以 T1、T2、T3、T4 敘述之。以下為受訪者與訪問者資料。

表 2：基本資料整合表

背景	選項	人數
性別	1. 男	21
	2. 女	240
年級	1. 四~九年級	219
	2. 高中一~三年級	40
	3. 大專以上	2
目前就讀	1. 普通班	216
	2. 舞蹈班	11
	3. 音樂班	6
	4. 美術班	10
	5. 其他	18
少律課程上課年數	1. 半年	98
	2. 一年	44
	3. 一年半	36
	4. 兩年	30
	5. 兩年半	16
	6. 三年	23
	7. 三年半	6
	8. 四年	0
	9. 四年半	8

表 3：受訪者背景簡介

代號	背景
S1	女生，高中一年級，16 歲 (從五歲開始上課，從生活律動第 1 期開始到現在少年律動第 7 期)
S2	女生，就讀雙園國中舞蹈班，15 歲 (曾上過專業課程與生活律動課程，現在是少年律動第 8 期)
S3	女生，國中三年級，16 歲 (小學就讀永樂國小舞蹈班，國一才加入雲門少律課程，現在是少年律動第 8 期)
S4	男生，現就讀高中二年級，17 歲 (從生活律動課程第 2 期，到現在少年律動第 6 期)
S5	男生，現就讀高中一年級，16 歲 (從生活律動第 5 期到現在少年律動第 6 期)

表 4：訪問者背景簡介

代號	背景
T1	雲門舞集舞蹈教室專任教師，教授少律課程 5 年。
T2	雲門舞集舞蹈教室專任教師，教授少律課程 5 年。
T3	雲門舞集舞蹈教室專任教師，教授少律課程 4 年。
T4	雲門舞集舞蹈教室專任教師，教授少律課程 5 年。

訪談的次數為每人 1 次，每次約為 2 小時，採半結構式訪談，訪談內容主要為學生學習少年律動課程帶給自身的影響為何。另外，再輔以教室參與觀察，由四位教授少年律動課程之教師(同時亦為研究者)，從課堂中觀察學生在學習態度、肢體能力以及其他內在能力包含自信、組織力、解決問題等能力上的成長與變化，最後將所有結果加以歸納與分析。符合研究範圍之學員共 350 人，實際填寫並回收問卷為 261 人。

肆、問卷分析與結論

本章將從學生的基本背景資料及學習概況做整合性的討論。根據表 1 的資料顯示，在性別部分男生共 21 人，女生為 240 人，由此可見，男生學習舞蹈之情況在青少年的階段實屬少量。

在各階段年級分佈方面：四年級至九年級共為 219 人，高中階段為 40 人，大學 2 人，顯示參與少年律動課程出現年級愈高，愈趨於少數之情況。此現象之產生，探究其因，是由於少年律動課程於 2007 年正式推出，在初始階段僅有三個班級，但隨著課程的持續發展，班級數量也穩定的成長，因此才會出現年級愈高人數愈少之情況。

在現階段就讀班別方面：普通班共 216 人，舞蹈班 11 人，另有音樂班 6 人、美術班 10 人，其他則包含劇場藝術系、合唱班、留學班、資優班、旗隊班、體育班共 18 人。由此數據可知就讀非普通班之學生本屬少數，可說明少年律動課程並非僅限於舞蹈相關科別之體制內學生，對於其他就讀普通班之青少年具有實質存在的意義及必要性。

下面將學生問卷作答第二部分內容做統計，以及受訪者的訪談內容經統整後分做說明。共五個部分，分別為學習態度、學習氛圍、肢體能力、內在能力與課程內容進行討論。

一、學習態度

此部分之目的為了解學生在上課時對於課程的喜好及熱衷程度。下表清楚的顯示學生喜歡並且能盡情投入，在「非常同意」及「同意」方面，占較高的比例。

表 5：學習態度

	我喜歡上少律課	上少律課程 我能很開心並盡情投入	我是自己主動爭取上少律 課的
非常同意	68%	57%	57%
同意	28%	36%	26%
沒意見	3%	7%	16%
不同意	1%	0%	1%
非常不同意	0%	0%	0%

從以下訪談及教師觀察中則可得知，造成學生主動參與的原因包含了課程是否具有挑戰性與趣味性，以及老師的個人特質與教學能力等，都是促使學生充滿學習興趣的主因。

回饋：

- S1 覺得能上課是件很開心的事情。可能在當中可以獲得一些成就感或是滿足之類的吧。
- S4 跳舞是一件很棒的事。讓你開心放鬆有成就感，你可以更加覺察自己及呼吸與動作的關係。
- T2 我觀察到孩子們喜愛的原因有好多，有的是因為老師上課的氛圍是幽默、有趣、歡樂以及充滿飽滿的精力與能量；有的是看到自己與同學在學習時的不協調產生的有趣畫面，不時會讓大家大笑或會心一笑，也產生了好玩有趣的共鳴。
- T3 我的發現是當動作有難度時，不斷向自己挑戰的孩子，會從中得到成就感因而產生快樂。

二、學習氛圍

學習氛圍主要是希望從教學者、共同學習者及學習環境三方面來探知學生在學習時的氣氛與狀態。經統計顯示老師的教學、同儕的互動及教室環境確實大大的影響學生的學習意願。

表 6：學習氛圍

	喜歡老師的 教學方式	喜歡和老師 分享生活點 滴	期待每週 與同學見面	喜歡和同學 共同討論與 創作	期待期末的 表演呈現	喜歡教室的 上課環境
非常同意	67%	52%	53%	50%	41%	62%
同意	27%	29%	32%	32%	30%	31%
沒意見	6%	18%	14%	16%	22%	6%
不同意	0%	1%	1%	2%	5%	1%
非常不同意	0%	0%	0%	0%	2%	0%

訪談中顯示，師生的互動對於學生的學習動機有著深遠的影響。老師主要透過引導的方式，不直接給予答案，提供學生不受限且安全的發展空間，因此學生不用擔心對錯與否，在有所依循下恣意發揮。除此之外，同儕的互動與教室環境的氣氛營造，也是左右學生主動學習的重要因素。

回饋：

- S1 這裡的老師比較是引導者的角色，大概告訴你要往哪裡走，但不會告訴你怎麼做。鼓勵多於責備，不管你做什麼，都會大力的稱讚你，讓你得到鼓勵。
- S2 老師不只在教授專業，更關心更了解我們，有時比我媽媽還了解我，這也是讓我要一直來的原因之一。
- S5 雲門是我們的第二個家。從小到大，這熟悉的味道，就像走廚房一樣。常常在雲門待上一整天，玩上一整天。
- S4, S5 每個禮拜都很期待與彼此見面聊天，在課堂中我們是互補的，只要有要想點子創意的是我(S4)，執行上是他(S5)，而我們倆也都會一起，你來我往的腦力激盪一番，所以我們默契超好，有時不需言語一個眼神即可。

值得一提的是，數據顯示，喜歡在「期待期末的表演呈現」上，有7%的學生對此是不同意的。此項議題高於所有不同意的百分比。原本享受的課程，卻因為期末的呈現而造成學生學習時的壓力，是否違背了學生快樂學習的初衷？T1 老師反應，期末的呈現確實會讓部分學生擔心自己的表現。但 T2 老師認為，如此反而讓學生能有突破自己的機會。

有趣的是，從文化層面來看，東方人往往在心理上及身體上是充滿壓抑的，因此對自己的身體是缺乏自信的，縱使透過少年律動課程的肢體開發，學生更了解、也更懂得如何運用自己的肢體，但對於要自在的在眾人面前跳舞，對於部分生性內向的青少年來說，依舊是件難事。

回饋：

- T1 我有時也很猶豫呈現這個東西，尤其是愈高班，孩子愈了解自己的身體狀況，有些人就是肢體或表現能力較弱，但是喜歡來跳舞，期末的呈現會讓孩子擔心自己被比較或甚至認為自己拖累大家。
- T2 每學期最後一堂課都會請家長們進教室來欣賞孩子們這學期的呈現表演，孩子們是愛跳舞的，也感受到是享受著，但對於要表現給大家看，仍有孩子會有些擔心有些膽怯，雖如此，他們仍會讓自己一次又一次更突破更勇敢展現自己，這也是我們很樂見的過程與進步。

三、肢體能力

少年律動課程為一肢體開發性課程，因此本研究欲從學生覺察自我在肢體能力上的改變來進行探討。下表說明了少年律動課程對於學生在體能上、身體的靈活度、協調性、肢體語彙的豐富性及創意度上，是有相當大的精進的。

表 7：肢體能力

	可以增進自己的體能，讓身體更健康	可以更認識自己的身體	可以增強身體的靈活度	可以增加身體的協調性	可以增加肢體語彙的豐富性	可以提升自己的肢體創意
非常同意	72%	64%	71%	72%	64%	64%
同意	26%	26%	26%	25%	27%	28%
沒意見	2%	10%	3%	3%	9%	8%
不同意	0%	0%	0%	0%	0%	0%
非常不同意	0%	0%	0%	0%	0%	0%

從 T1、T3 老師的觀察中，亦可說明學生在肢體能力上有很大的增進。T2 老師則表示，少年律動課程的學生學習到的是有別於一般強調技巧性的制式身體，但該有的身體能力也同時具備，他們舞出的是屬於自己風格的舞蹈。

回饋：

- T1 看到孩子們在一週一次，一次 90 分鐘課程裡慢慢增強他的體能，從原本可以維持 60 分鐘的體力，慢慢增強到 90 分甚至是 120 分鐘，都仍維持最佳狀態。
- T3 透過每一期的動作元素及反覆練習，讓孩子更加挑戰身體協調力與靈活度，而每期即興創作也會增加肢體語彙的豐富性，並開啟與提升肢體創意，這也是孩子們最喜愛的部分。
- T2 我發現我們的教學雖然沒有給孩子技巧性的訓練，但是還是有各種肢體能力的練習，像是肌耐力呀！彈跳力呀！這些都可以看到他們的進步。但我覺得最令我驚喜的是，他們找到自己運用身體的方式，並且是毫無局限，充滿各種可能性的，每一個人都擁有獨一無二的身體語彙。

此外，本研究亦想了解，擁有不同身體學習經驗之學生，在身體能力的表現上有何不同。因此，特別針對同時在體制內及體制外習舞經驗的學生做調查。S2 及 S3 為舞蹈班學生，她們認為身體的感受與展現確實與在學校不同，S2 認為如此的身體經驗是可以協助她在校有更好的表現，S3 則表示身體能有更大的空間表現自己的創意。

回饋：

- S2 我覺得很不一樣，學校因為壓力大，來到雲門剛好可以放鬆的跳舞。也因為在這裡的經驗，我在學校即興課的表現比同學放得開，我可以把雲門經驗帶到學校的課堂上。
- S3 以前在舞蹈班比較要求技術上的到位，所以為了要做到「到位」，身體常常容易僵硬。雲門的課是比較流動和有呼吸的，在雲門每一個人都可以是主角，你可以自在的表現你自己的創意，那就是你的舞，你的 solo。

四、內在能力

在此指的內在能力為潛藏於學生內在本有的能力，例如：邏輯思考能力、組織力、創造力等，透過激發，能適時的展現或是釋放出來，同時亦能自我覺察內在的狀況。下表的數據顯示，絕大多數的學生能發覺自己在各方面的能力是有提升的。

表 8：內在能力

	可以 抒發情緒	可以 增強自信	可以增進 人際關係	可以強化 組織力	可以增進解 決問題能力	可以提升編 創力並應用 在學校或日 常生活
非常同意	59%	52%	49%	45%	38%	54%
同意	29%	32%	33%	36%	37%	34%
沒意見	12%	12%	18%	17%	23%	10%
不同意	0%	4%	0%	2%	2%	2%
非常不同意	0%	0%	0%	0%	0%	0%

事實上，運動達平均量的青少年在對自己的健康感覺、信心與交友狀況都有較正向的發展。從以下的訪談中不難發現，學生對於自我的覺察與認知上非常的清楚，對於自己在哪方面的能力提升，也都能明確的表達出來，並將此些能力反應至生活中。T2 及 T3 教師也提及到學生的確透過課堂中的激發與宣洩，在內在能力上是有所成長的。

回饋：

- S1 會比較有 sense，在跟其他人溝通的時候，比較知道學姐要跟你講的是什麼東西，在這方面會更有敏感度。
- S2 我也認為我對舞蹈的看法或認識可能比我的同學更 open 一點，我也比較不會被設限。
- S3 我從小學在學校學舞，成績也不差，但容易陷在為了要分數高一點或爭取重要角色而努力，常常因為沒有得到自己要的位置而沮喪。現在我覺得，我比較有信心，我不用競爭，甚麼也不用搶，單純的找到了享受跳舞的快樂。
- S4 都有著很單純直接的原因，就是有趣好玩有成就感。在好玩之餘，也更增進自己的自信及成就感。
- S5 我是害羞的，但因雲門讓我越來越大方勇敢，有自信的表現自己，還常常上台英文演講。
- T2 少律課程大多是國中 14 歲以上，是課業壓力最重的求學時期。每天在讀書與考試的壓力下，每天在讀書與考試的壓力下，一周一次的流汗跳舞是一種舒壓的好方法，舞動後讓頭腦更清晰，精神也更好了。
- T3 在團體裡最主要就是人際關係，如何尊重他人意見，又如何能確實清楚表達自己的想法。孩子們在這討論中有的激烈、有的興奮、有的不悅，但也都不影響彼此的友誼。透過一次又一次的腦力激盪、唇槍舌戰，也因此建立了歷久彌新，濃郁的友誼啊！
- T3 在編創上，孩子們都有參加學校社團，也常會有社團展演，也讓他們在編排或創意上有了很好的表現，進而增加同學間的好人緣、自信與成就感，將所學帶入其他學習並豐富它。

五、課程內容

少年律動課程有專門為青少年設計的課程架構，以及別於一般的教學法，給予青少年在肢體能力及內在能力上不同的刺激。對於學生來說，不同的課程項目也會有不同程度的喜好。從問卷的數據及訪談中可發現，學生在流動練習及師生共同創作小品方面，喜歡的比例相較其他部分更高。此趨向也反應出青少年需求多一點具挑戰性的課題，且是透過自己獨立思考或是與同儕共同激盪出來的。T1 老師也觀察到，學生對流動練習及創作的部分，充滿濃厚興趣。

表 9：課程內容

	我喜歡課程中的 呼吸與延展	我喜歡課程中的 組合練習	我喜歡課程中的 流動練習	我喜歡課程中 師生共同創作的小品
非常同意	54%	56%	61%	67%
同意	32%	33%	29%	23%
沒意見	13%	11%	10%	10%
不同意	1%	0%	0%	0%
非常不同意	0%	0%	0%	0%

回饋：

- S1 小品很刺激，是從「沒有」到「有」，都是從自己出來的。好不好自己都有感覺。會一直想，要怎樣才會更好。
- S4 最喜歡即興創作。因為可以將自己的構思，透過身體表現出來，很有趣，很過癮。
- T1 流動與即興一直是孩子們的最愛。流動是讓身體在空中盡情揮灑與填滿，向外探索與奔放肢體與心，在孩子們臉上寫著過癮。記得有一次孩子說：「老師可以再來個連續大跳嗎？不然不過癮！」當下的我，很開心聽到孩子說出了身體的渴望與奔放，當然也滿足了他們。而即興讓孩子們有做自己及實現自己想法的另一種方式。所以當到了要討論要做何主題時，大家開始熱烈討論，而孩子們參與作品的比例，也會因級數不同而有所調整。大家非常開心也很賣力的完成，每個人都跳出自信、跳出自己。

青少年階段由於受到生理及環境因素的影響，在身體、心理、人際關係、思考及情緒的發展上，都有極大的變化。他們的同儕文化，促使彼此之間需要相互的激發與陪伴，同時也需有一個提供他們大展長才、表現自我的空間。

雲門的少年律動課程，給予青少年不僅是身體上的滿足，也有心理上的撫慰；並在無形中建立了許多能力，幫助青少年更了解自己、更接納自己。因此，可以說少年律動課程對於青少年在自信、人際關係、組織能力、解決問題能力及編創力上，是能發揮效力的。

伍、臺灣青少年舞蹈教育新視野

青少年階段由於受到生理及環境因素的影響，在身體、心理、人際關係、思考及情緒的發展上都有極大的變化，他們的同儕文化促使彼此之間需要相互的激發與陪伴，同時也需有一個提供他們大展長才、表現自我的空間。雲門的少年律動課程給予青少年不僅是在身體上的滿足，在心理上也獲得撫慰。

在課程中，青少年除了運動及發揮肢體創意外，同時也有許多與同儕相處合作的學習機會，在正向人際互動的養成極具效果。同時，因為對身體的自信與尊重，孩子對於兩性間的相處，也朝向正向且健康的發展。他們主動且願意對彼此伸出援手，關心每個同伴，也學會欣賞每個人的優缺點，對照目前一般青少年容易排擠異己及心理晚熟發展，誠屬難得。

而開放及主動的學習經驗，也讓學員在學校裡較願意嘗試不同的挑戰及有自信擔任領導者的角色，例如：負責戲劇或舞蹈等相關編排。另外，也有多為學員嘗試將身體學習過程的感受轉化成文字、音樂及畫作來另一種呈現。綜合所有的回饋，我們相信固定的身體學習，除了幫助孩子在生理上有適度的肢體活動，建立該有的肌力與耐力外，在心理層面也有極大幫助，是能幫助孩子身心一起整合發展的正向課程。

雲門教室有計畫並系統化的將身體藝術教育落實到一般青少年的舞蹈學習裡，這是以往臺灣舞蹈教育界想做但礙於現實，而難於完成的。一直以來，臺灣對「舞蹈」賦予較狹隘的認知，筆者也期待透過這樣的一個課程，能讓臺灣的青少年對舞蹈有另外一種的想像及認識，讓舞蹈能真正貼近每一個人的生活，使每個人都能體會到舞動身體的美好。真切的希望，這樣的身體學習在孩子的生長過程裡不是一個隨著年齡及課業壓力越排越後面的課外選項，而是一個能跟所謂主流學習領域裡的學科佔有同等的位置，因為身體是我們一輩子的好朋友，而認識、照顧與了解我們自己的身體則是一輩子最重要的功課。

雲門舞集舞蹈教室成立至今為 14 個年頭，各階段的教案教材隨著時間的改變，也還在不斷的修訂與改版。此研究案裡的青少年孩子多數皆為教室第一代養成的孩子，所以期待未來能夠針對此研究而整理出的幾個結論，對生活律動不同階段的課程孩子的生理及心理各面向的影響，進行更深入的探討與研究，同時也將對此研究案裡的數位孩子持續做更深入的個案探討及追蹤，觀察身體教育的種子是否在孩子長大成人後的生活裡佔有影響性的分子。

期待臺灣在不斷教改的同時，也能讓舞蹈教育在青少年的成長中，扮演一個舒壓身心及啟發創意的角色，讓充滿升學歷力的臺灣青少年能對自己的身體更了解及能掌控，進而喜歡自己的身體，尊重他人及生命。

我們深深相信，一個對身體有感受及有自信的人，在面對未來的人生挑戰時將會更加勇敢及有創意。他也將有更寬廣的視野及能力，去處理及面對生命裡的每一件事。

參考文獻

- 張春興(1995)。現代心理學。臺北：東華書局。
- 彭怡鈞(2010)。九年一貫表演藝術科舞蹈課程對於國中生學習成效之研究。國立臺灣藝術大學舞蹈學系碩士論文，未出版，臺北市。
- 溫慧玟(2011)。生活律動——一場寧靜的身體革命。美育，184，22-27。
- 廖珮君(2010)。玩弄空間舞動感覺——創意舞蹈教學。舞蹈教育，10，75-86。
- 顏心彥、李晶 (2011)。臺北市街舞使用空間分析。大專體育，116，64-72。
- Brinson, P. (1991). *Dance as Education*. UK: RoutledgeFalmer.

© 2012, 謝明霏、標姝圻、李欣怡、柳佩君

謝明霏在 1996 年畢業於國立臺北藝術學院舞蹈系(現臺北藝術大學)，隨後加入雲門舞集擔任舞者，並於 2002 年進入雲門舞集舞蹈教室，擔任專任教師及教案委員。她於 2008 年取得倫敦當代舞蹈學院舞蹈訓練與教育碩士學位。現任雲門舞集舞蹈教室研發長。

標姝圻從 1990 年起於雲門舞集舞蹈教室擔任專任教師，並為教案設計委員。曾在臺北舞蹈空間舞團與蕭靜文舞團擔任舞者。現為臺北藝術大學舞蹈理論所舞蹈教育組研究生。

李欣怡於 1991 年進入雲門舞集舞蹈教室任職舞蹈教師，並於 2011 年畢業於國立臺北藝術大學舞蹈理論研究所教育組。目前為雲門舞集舞蹈教室之資深舞蹈老師與輔導老師。

柳佩君畢業於國立臺灣體育大學舞蹈學系，並於 2002 年進入雲門舞集舞蹈教室擔任專任教師。目前為雲門教室輔導老師及青少年課程教案研發委員。

L 484UOPWIFS/FMTF6T6 \$ | B\$H\$
h-7 7m
× UUVTBPSHY YD 6

4#