

國立台灣體育學院體育研究所
碩士學位論文

葛蘭姆技巧教學之行動研究
以嘉義國中舞蹈才能班現代舞課程為例
**Action Research on Graham Technique
Teaching – Exemplified by Modern Dance
Course in the Dance Class of Chia-Yi Junior
High School**

研 究 生：石志如 撰
指 導 教 授：林文郎 教授

中華民國九十二年六月

論文名稱：葛蘭姆技巧教學之行動研究－以嘉義國中舞蹈才能班現代舞課程為例 總頁數：195 頁
院校所組別：國立台灣體育學院體育研究所舞蹈教育組
研究生：石志如 指導教授：林文郎 教授 學位類別：碩士

中文摘要

本研究旨在探討以行動研究之循環模式，尋求改善舞蹈教學之行為模式並建構屬於教師個人專業教學實踐之理想。本研究以嘉義國中舞蹈才能班 21 位學生為研究對象，並以行動研究進行改善舞蹈教學之方法，再依個案研究、觀察法所蒐集的資料，以三角檢核法及描述性統計處理。經實施教學後所得之結論為舞蹈教學之行動模式已建立，並建構專業之教學模式。本研究建議：

1. 教學者在教授葛蘭姆技巧時，應先讓學生了解身體的結構與控制肌肉的重要性。
2. 教學者針對技巧的動作要領之解說，宜以條列式、分析與說明，甚至利用聯想法讓學生更容易記住。
3. 優動學舞譜座標之評量有助於學生增強學習。
4. 認知筆試之設計，有助於教學者了解學生的認知程度。
5. 學生經由十八週葛蘭姆技巧之訓練後，背肌與腹肌的肌力有顯著的強化。
6. 從研究者反省日誌，改善研究者在面臨教學的問題與處理態度。
7. 研究者個人教學之專業知識有明顯成長。
8. 研究者透過行動研究釐清自身教學信念。

關鍵詞：瑪莎·葛蘭姆、行動研究、舞蹈教學

Shih, Chih-Ru (2003). *Action Research on Graham Technique Teaching-Exemplified by Modern Dance Course in the Dance Class of Chia-Yi High School*. Unpublished master thesis. National Taiwan College of Physical Education, Taichung.

Abstract

The purpose of the study was to use Cycle Modeling of Action Research for seeking the improvement of Behavior Modeling of dance teaching and establishing an ideal for putting professional teaching of an individual teacher into practice. The object of the study was based on a total of 21 students in the dance class of Chia-Yi Junior High School to carry out the method improvement of dance teaching through action research. Subsequently, the study uses the methods of technique triangulation and statistic description for analyzing data from case studies and observations. The results show that 1) prior to the Graham technique teaching, students shall acquaint themselves with the importance of the physical structure and muscle control; 2) to enable students to memorize the technique, the main points on the explanations of motions should be outlined, listed and analyzed through the Association Method; 3) the coordinates evaluation of Eukinetics Dance Notation helps students to reinforce their learning; 4) the cognitive written test design helps teachers to find out students' cognition levels; 5) a total of 18 weeks of Graham technique training is of benefit to those students' muscle strengths, their back muscles and abdominal muscle are remarkably strengthened; 6) it is found from the self-examination diaries of the researcher that the attitude of the researcher to handle teaching difficulties is improved; 7) the researcher has obviously gained personal professional teaching knowledge; 8) there is an obvious change in the attitude of the researcher when the researcher encounters problems in the classroom, so that any problem of each student has been concerned in the overall teaching process; 9) the researcher utilized the "problem"-centered cooperative learning strategy for students to think by themselves, in addition, to proactively learn through a kind of body observation learning environment; 10) the researcher clarified self teaching conviction through Action Research.

Keywords : Martha Graham, Action Research, Dance Teaching

誌 謝

托爾斯泰曾說過：「藝術是生活的鏡子，藝術作品就是作者的靈魂。」

舞蹈同等與我的生命，回顧求學生涯，舞蹈一直令我心醉不已，它是如此的唯美與豐富。進入研究所，使我得以從學術的角度，看到另一層面的舞蹈，它更令我感受到舞蹈的深奧與廣闊！

感謝林文郎博士的悉心教導，讓我得以建構出整個研究模式，再次感謝指導教授的不吝教誨。研究期間更感謝口試委員王玉英教授、林素卿教授、林志成教授以及楊忠和教授，對我的研究所提出的寶貴建議，更讓我的研究趨於完善。

十分感激台北藝術大學舞蹈學系老師楊美蓉老師以及台灣藝術大學舞蹈學系主任楊桂娟老師、嘉義國中輔導室主任廖玫雯老師的支持與協助，也謝謝可愛的嘉義國中舞蹈班學生，使本研究能圓滿的畫上句點。

而舞蹈教育組的昱騰、佳玟、美惠、春香、錦昌、國鑫、學姊純怡的照顧與鼓勵，更令我我溫暖於心胸。

僅將此本論文獻給我最敬愛的父母：石正雄先生以及陳春蓉女士和我深愛的家人志堅、志敏、志婷和愛貓 titi，感謝他們一直在我身旁陪伴著我，願他們與我一同分享這份成果與喜悅！

寫於嘉義 2003/06/11 晚

作者簡歷



石志如

學歷：

- 2001-2003 國立台灣體育學院體育研究所舞蹈教育組 (M.PE) 畢業
- 1997-2000 國立台北藝術大學舞蹈學系主修編舞與現代表演畢業 (BFA)
- 1992-1997 國立台灣藝術大學 (前國立藝專) 第一名畢業
- 1991-1992 保送國立台南家齊女中舞蹈資優班
- 1988-1991 嘉義市立大業國中畢業
- 1982-1988 嘉義市立崇文國小舞蹈實驗班畢業
- 1981-1982 嘉義市立吳鳳幼稚園畢業

其個人表演、編舞經歷都極為豐富，並多次獲得編舞優異獎。2001年編作「Gray Edge」參加「第四屆日本北九州及國際洋舞大賽」獲得台灣第一座現代舞個人成人組第六名之榮譽。參與文建會主辦之舞蹈創作比賽榮獲優選及佳作。並曾與多位音樂家、劇作家合作演出，如【希望與和平—二二八紀念音樂劇】之舞蹈編排。近年致力於學術研究、藝術創作與教學等領域。

簡歷：

2001年以自編自舞之作品「Gray Edge」參加「第四屆日本國際洋舞大賽」獲得台灣第一座現代舞成人組第六名之金牌。2002年受國立台灣藝術大學之邀，參與「舞蹈即興與創作課程理念實作工作坊」之研討，主講教學媒體在「表演藝術-舞蹈即興與創作」課程設計上的應用。在學至今共創作了三十幾首作品，並獲得文建會主辦第一、二、四屆之舞蹈創作比賽佳作三座、優選一座；中華民族舞蹈比賽全國決賽團體現代乙組優等二座、國中乙組優等一座並獲嘉義市特優獎。曾參加新古典舞團、新鮮人舞團、台北芭蕾舞團、蘭陵古典芭蕾舞團與嘉義如婷舞蹈團演出。目前在南台灣從事舞蹈教育。

已發表論文：

※「Effort Graph 優動學舞譜座動作分析以 *small contraction* 為例」發表於國立台灣體院 41 週校慶學術論文發表會 (2002, 6)。
※「以行動研究初探舞蹈教學之應用」發表於國立台灣體育學院第十二期學報 (2003, 1)。
※「六舞與六小舞之社會功能與教育價值」發表於台北體育學院舞蹈學系第二期系刊 (2003, 2)。
※「淺談意象訓練對現代舞者之影響」發表於國立台灣體院舞蹈學系第五期系刊 (2003, 6)。
※碩士論文題目為「葛蘭姆技巧教學之行動研究—以嘉義國中舞蹈才能班現代舞課程為例」(2003, 6)。

目 錄

中文摘要	i
英文摘要	ii
誌 謝	iii
作者簡歷	iv
目 錄	v
表目錄	viii
圖目錄	ix
第一章	緒論	01
第一節	研究背景與研究動機	01
第二節	研究目的與研究問題	03
第三節	研究範圍與研究限制	03
第四節	名詞釋義	04
第二章	文獻探討	05
第一節	葛蘭姆之生平與影響	05
第二節	葛蘭姆技巧之介紹	11
第三節	拉邦動作分析-優動學舞譜座 (Effort Graph) 紀錄	27
第四節	行動研究之理論	34
第五節	行動研究之相關研究	45
第六節	舞蹈課程之介紹	49
第七節	本章結論	51
第三章	研究方法	52
第一節	研究設計	52
第二節	研究步驟	54
第三節	研究情境	57

第四節	資料蒐集	61
第五節	資料分析與三角檢核法	63
第四章	教學與教師的反省歷程	66
第一節	教學反省歷程	67
第二節	教師反省歷程	74
第三節	本章結論	82
第五章	學生學習歷程	84
第一節	起點行為	84
第二節	學生學習歷程之呈現	86
第三節	學生之週觀察表分析	115
第四節	本章結論	119
第六章	教學紀錄歷程	125
第一節	學生基本運動能力結果	125
第二節	教學時間分配表	128
第三節	本章結論	130
第七章	結果與討論	131
第一節	協同研究者會議	131
第二節	教學結果評量	134
第三節	三角檢核之交叉分析	136
第四節	研究者的省思	143
第八章	結論與建議	146
第一節	結論	146
第二節	建議	151
參考文獻		154
一、中文部分		154
二、外文部分		159

附 錄	162
附錄一	教學內容大綱.....	162
附錄二	研究者教學反省日誌紀錄.....	163
附錄三	會議記錄.....	164
附錄四	學生學習之週觀察表.....	165
附錄五	學生現代技巧基本問卷調查.....	166
附錄六-1	學生學習單(一).....	167
附錄六-2	學生學習單(二).....	168
附錄七-1	學生動作分析評量表(一).....	169
附錄七-2	學生動作分析評量表(二).....	170
附錄八	學生綜合評量表.....	171
附錄九	特殊編碼之說明.....	172
附錄十	教室配置圖.....	173
附錄十一	台北市中小學各年級女生健康體能常 模資料.....	174
附 件	175
附件 A	晤談內容.....	175
附件 B	學生學習週觀察表.....	188
附件 C	四次教學時間分配表.....	193
附件 D	學校同意書.....	195

表 目 錄

表 2-1-1	瑪莎·葛蘭姆之生平簡表	06
表 2-1-2	重要作品與年份	08
表 2-2-1	葛蘭姆技巧之教材術語	11
表 2-2-2	縮腹練習 (small contraction) 節拍表	14
表 2-3-1	質地 (Effort) 與力量、空間、時間、 精力之關係	29
表 2-4-1	基本研究與行動研究之不同處	36
表 2-5-1	相關行動研究之論文	45
表 3-3-1	學生基本資料	57
表 3-3-2	研究者之重要作品	58
表 3-3-3	研究者之重要經歷	59
表 3-3-4	協同研究員楊老師之重要經歷	59
表 3-3-5	協同研究員廖老師之重要經歷	60
表 5-1-1	現代舞技巧基本問卷調查之摘要表	85
表 5-3-1	十八週七項觀察累計次數表	115
表 5-3-2	十八週七項觀察摘要表	116
表 5-3-3	學生觀察評分等第	116
表 6-1-1	學生基本運動能力的前測之摘要表	127
表 6-1-2	學生基本運動能力的後測之摘要表	127
表 6-3-1	教學時間、練習加糾正時間、回饋時間 、其他之百分比摘要表	128
表 7-1-1	協同研究者之參與時間彙整	132
表 7-2-1	題項之分配摘要表	135

圖 目 錄

圖 2-2-1	縮腹練習 (small contraction) 動作 流程圖	13
圖 2-2-2	Alignment 位置圖 (一)	14
圖 2-2-3	Alignment 位置圖 (二)	14
圖 2-2-4	橫斷面圖	15
圖 2-2-5	第二位置圖	15
圖 2-2-6	基本坐姿 (一)	16
圖 2-2-7	基本坐姿 (二)	16
圖 2-2-8	錯誤坐姿	16
圖 2-2-9	呼吸預備動作	18
圖 2-2-10	吐氣預備分解動作 (一)	18
圖 2-2-11	吐氣預備分解動作 (二)	18
圖 2-2-12	吐氣預備分解動作 (三)	18
圖 2-2-13	吸氣分解動作 (一)	18
圖 2-2-14	吸氣分解動作 (二)	18
圖 2-2-15	吸氣分解動作 (三)	18
圖 2-2-16	吐氣錯誤動作	18
圖 2-2-17	推骨盤預備動作	19
圖 2-2-18	骨盤向右前方外旋	19
圖 2-2-19	骨盤向左前方外旋	19
圖 2-2-20	錯誤動作	19
圖 2-2-21	擰轉預備動作	20
圖 2-2-22	吐氣預備動作	20
圖 2-2-23	向左擰轉分解動作 (一)	20
圖 2-2-24	向左擰轉分解動作 (二)	20

圖 2-2-25	向左擰轉分解動作 (三)	20
圖 2-2-26	回 alignment	20
圖 2-2-27	錯誤動作 (一)	20
圖 2-2-28	錯誤動作 (二)	20
圖 2-2-29	前彎曲	22
圖 2-2-30	斜背 release	22
圖 2-2-31	Contraction	22
圖 2-2-32	回 alignment	22
圖 2-2-33	向左擰轉加 release	23
圖 2-2-34	Contraction	23
圖 2-2-35	向右擰轉加 release	24
圖 2-2-36	Contraction	24
圖 2-2-37	結束動作分解 (一)	24
圖 2-2-38	結束動作分解 (二)	24
圖 2-3-1	拉邦動作之五大元素	27
圖 2-3-2	優動學舞譜 (Effort Graph) 座標	28
圖 2-3-3	日常生活之八種動作以舞譜紀錄	30
圖 2-4-1	Lewin 行動研究動態循環歷程圖	39
圖 2-4-2	Elliott 行動研究階梯式循環圖	40
圖 2-4-3	艾柏特之行動研究理想歷程圖	41
圖 2-4-4	Altricter , Posch & Somekh 的教育 行動研究理想歷程圖	42
圖 3-1-1	本研究基本架構概念圖	53
圖 3-2-1	本研究之流程圖	56
圖 3-5-1	研究資料的三角檢核圖	64
圖 3-5-2	研究成員的三角檢核圖	65

圖 4-1-1	本研究成果及討論流程圖	66
圖 5-3-1	S01~S21 十八週七項觀察紀錄累計次數	117
圖 6-3-1	教學時間、練習加糾正時間、回饋時間 、練習小品之百分比	128
圖 7-1-1	教學者之教學模式圖	133
圖 7-2-1	題數在認知、技能、情意之分配圖	135
圖 7-3-1	研究資料之三角檢核圖 (一)	137
圖 7-3-2	研究資料之三角檢核圖 (二)	137
圖 7-3-3	研究資料之三角檢核圖 (三)	138
圖 7-3-4	研究資料之三角檢核圖 (四)	139
圖 7-3-5	研究成員之三角檢核圖 (一)	140
圖 7-3-6	研究成員之三角檢核圖 (二)	140
圖 7-3-7	研究成員之三角檢核圖 (三)	141
圖 7-3-8	研究成員之三角檢核圖 (四)	141
圖 7-4-1	舞蹈教學之行動模式圖	145
圖 8-1-1	研究者教學信念、行動與反省	150

第一章 緒 論

本章共分四節陳述：第一節「研究背景與研究動機」；第二節「研究目的與研究問題」；第三節「研究範圍與研究限制」；第四節「名詞釋義」。

第一節 研究背景與研究動機

過去的教育在教學上或是學習上，以刻板式、填鴨式為主體。因應近年來教育改革、九年一貫的實施，重視學習環境以及充分給予孩子學習空間，並建立完善的人格，重視個人特質等等，因此教學法的轉型不容遲緩（吳明隆，民 90）。行政院教育改革審議委員會（民 87）指出：「教育的目的，應被視為在於培養完美的人格，增益知識，啟發潛能，是一項以人為本的工作。」楊慧鉞（民 90）在其研究中指出學習的行為是教育活動的中心，學習行為使人從受事件支配的客體狀態轉變為創造自己歷史的主體地位。

二十世紀初美國教育家杜威（Dewey）曾說：「教育即生活，教育即生長，教育即經驗繼續不斷重組、改造的歷程。」（吳俊生，民 82）過去大部分舞蹈教學者以傳授其技藝，專攻擅長的技術部份，也由於學、術分科，很容易造成教師只重視學生技能的學習，使得學生盲目要求技術的提升，而不知道舞蹈從何來？舞蹈的未來發展為何？我喜歡跳舞嗎？等等問題。在筆者過去於任教之國中、高中舞蹈班的學生在個別約談過程中，經常發現學生對於學舞的過程最怕沒有達到老師的要求，在相關舞蹈的基本學識上也相當缺乏，並對自我認知與肯定方面有部分同學是缺乏自信。因此，筆者認為舞蹈教師在教學上，是否太過重視學生的技能，而忽略掉學生學習歷程中的認知之重要性及學生情意上的學習。

林正隆（民 87）及林宇涵（民 90）分別以國中小舞蹈才能班畢業生之追蹤調查及職業選擇相關因素研究中發現，舞蹈班之畢業生將來從事舞蹈相關之職業及學業約只佔小於百分之三（國中 < 3%；國小 3.3%）。在林正隆之研究中，認為要培養舞蹈班學生對舞蹈之興趣，並在教學時，要以興趣啟發學生對舞蹈之熱愛，並提升舞蹈藝術的涵養（林宇涵，民 90）。因此，舞蹈教學應不再只是技能的傳授，一位舞蹈教育工作者，應重視學生的學習歷程以及學生實際吸收到的知識（包含認知、技能、情意）。因此，為改善教學以及轉變教學行為模式，研究者發現行動研究之研究模式，與舞蹈教學之模式最為契合，所以本研究以行動研究的教育觀念，作為教學研究中的一個研究實踐者。

本研究背景與動機起源於研究者針對過去教學經驗，學生在學習葛蘭姆（Graham）技巧（詳見第二章第一節與第二節之說明）時，雖然認真學習，但是對技巧的掌握度不足，或是只學習到動作外在表現，而非身體內在的肌肉活動使用，使得學生在學習上不得要領。在教室情境上，研究者希望學生在課堂上，能更有效地學習。因此，與指導教授討論後的結果，決定採用行動研究來改善教室情境，藉由行動研究之「計畫→行動→觀察→反省→再計畫」之螺旋循環模式（夏林清與中華民國基層教師協會譯，民 86、吳明隆，民 90），進而建構屬於教師個人專業教學實踐之理想。

第二節 研究目的與研究問題

本研究欲改善舞蹈教學，提高學習效能。透過專家共同討論改善學生在教室學習情境，建議教師有效教學和有趣的教學方法，使學生對學習葛蘭姆技巧有興趣，並建立正確技巧概念，方能掌握葛蘭姆技巧的基本要領，並且同時啟發學生對現代舞之精神有更深入的認識。

基於上述之研究背景，本研究之研究目的為：

- 一、以行動研究之循環模式，尋求改善舞蹈教學之行動模式。
- 二、建構屬於教師個人專業教學實踐之理想。
- 三、提供往後學者及其他領域之參考。

本研究之研究問題為：

- 一、如何使學生了解身體的正確位置？
- 二、如何使學生了解葛蘭姆技巧的基本要領？
- 三、學生經過一學期的學習歷程，其認知、技能與情意是否有顯著進步？
- 四、葛蘭姆技巧之訓練是否對學生的肌力有增強效果？

第三節 研究範圍與研究限制

本研究教學時間範圍為：2002年9月至2003年1月，共計四個月，一週兩堂課，以嘉義市立嘉義國中舞蹈才能班三年級學生為個案研究。本研究由於選擇研究時間為一學期，學生的過去學舞歷程、身體經驗及心理的成熟度是本研究無法控制的因素。本研究之限制乃是學生的過去學舞歷程、身體經驗及心理的成熟度等因素，造成內在效度無法操控。因此本研究另外再以三角檢核法增加信效度（詳見本論文第三章第五節）。

第四節 名詞釋義

本節簡要地定義與解釋本論文所使用到的專有名詞，在本論文中所表達的意義。

一、學習歷程：本研究指的是學生過去學習現代舞之經驗。例如：班上有些同學在國小時期就讀舞蹈才能班，他們與非舞蹈班的同學，在同一時期比他們接受更多正規的現代舞訓練，而非舞蹈才能班之同學，有些甚至是升國中後才開始接觸現代舞。本研究依據調查或訪談的方式，了解學生在國小及國中時期師事於哪些教師，並從中了解學生對於現代舞之認識多寡。

二、現代舞：本文指的是早期現代舞技巧創始者「葛蘭姆」之現代舞，有別於現今之「後現代舞」或是「當代舞」(是屬於前衛性質的藝術型態，對於任何事都可嘗試的舞蹈。藉由各種媒材為表現的基礎，由內而外，隨著心意與情感發展，是一種自身的表現。動作追求「自我」與「自由」，強調動作的表達意義與象徵)。

第二章 文獻探討

本章針對本研究相關的文獻作一個整理。本章共分七節，依序為：第一節「葛蘭姆之生平與影響」；第二節「葛蘭姆技巧之介紹」；第三節「拉邦動作分析－優動學舞譜(Effort Graph)座標紀錄」；第四節「行動研究之理論」；第五節「行動研究之相關研究」；第六節「舞蹈課程之介紹」；第七節「本章結論」。

第一節 葛蘭姆之生平與影響

一、葛蘭姆之生平

根據瑪莎·葛蘭姆(Martha Graham)的自傳：*血的記憶*(*Blood Memory*) (刁筱華譯，民 82) 中描述，瑪莎·葛蘭姆出生於十九世紀末的傳統長老教家庭，父親是一位精神科醫師。他對葛蘭姆最深的影響是：動作絕不會撒謊(movement never lies)。在高中時期與父親在洛杉磯看了露絲·聖·丹尼斯(Ruth Saint-Denis)的演出後，毅然決定要當舞蹈家，因此，葛蘭姆進入露絲·聖·丹尼斯的學校就讀，也就展開葛蘭姆的學習舞蹈的生涯。瑪莎·葛蘭姆在露絲·聖·丹尼斯最重要的演出是「Serenata Morisca」中 Xochti 此角色，其影響後來葛蘭姆對跳舞的自信心與質疑跳舞的本質。她一生(見表 2-1-1)共創作了一百八十齣作品(見表 2-1-2)，與畫家畢卡索(Pablo Picasso)、音樂家史特拉·汶斯基(Igor Stravinsky)被尊稱為「二十世紀三大藝術巨匠之一」。

根據文獻(平珩等，民 87；林懷民，民 78；邱耀群，民 80、85；黃麒、葉蓉，民 83；歐建平，民 86、85；Michael, 1979；Horosko, 2002 等)葛蘭姆技巧的最大貢獻是發明了：縮腹(contraction)與延展(release)。利用呼吸加上身體脊椎

的扭曲延伸，給予動作賦予詮釋角色的力量，即是擴大舞蹈之語彙。

表 2-1-1 瑪莎·葛蘭姆之生平簡表

年份	生平與重要經歷	代表作品
1894	五月十一日，出生於美國 Pennsylvania 州的匹茲堡市 (Pittsburgh)。	
1908	全家遷居至加州的 Santa Barbara	
1911	第一次看到露絲·聖·丹尼斯 (Ruth Saint-Denis) 的演出，並決定要當一位舞者 ¹ 。	
1913-1920	就讀 Cumnoch 大學，學習戲劇與舞蹈 (1916 畢業)。	
1916	1. 進入丹尼蕭恩 (Denisawn) 學校，(此學校由 Ruth Saint Denis 和 Ted Shawn 所辦)，在其中擔任重要角色，尤其是 Shawn 的 Xochtil (1920)。 2. 認識作曲家路易斯·霍斯特 (Louis Horst) ² 。	
1923	與 Louis Horst 一同離開 Denisawn。	
1926	1. 任教於 Rochester 的 Eastman 學校。 2. 四月十八日與幾位藝術家在紐約舉辦第一次她的舞蹈發表會，共有十八個段落。	1. Chorale (1926) 2. Three Glossiness (1926) 3. Three poems of the East (1926)
1927	成立瑪莎葛蘭姆當代舞蹈學校。這時期她的創作風格涉及社會現象之問題。	
1929	創作第一支群舞。	4. Heretic (1929)
1930	經濟危機，瑪莎自行製作所有的舞台服裝。	5. Lamentation on Harlequinade (1930)
1936	她拒絕去柏林參加奧林匹克運動會之演出。	16. Chronicle (1936) 17. Deep Song (1936)
1938	她受美國羅斯福總統夫人之邀，至白宮演出。	18. American Document (1938)
1939	摩斯·康寧漢 (Merce Cunningham) 與艾瑞克·郝金斯 (Erick Hawkins) 加入舞團 ³ 。	19. Every Soul is a Circus

¹ 露絲·聖·丹尼斯 (Ruth Saint-Denis) (1878-1968) 美國舞蹈家先驅。設立丹尼蕭恩舞蹈學校及舞團，是美國當時僅有的正式習舞學苑。

² 路易斯·霍斯特 (Louis Horst) (1884-1964) 是葛蘭姆的第一位藝術啟蒙教師，他後來跟著葛蘭姆的舞團作音樂的指導，並一直陪伴葛蘭姆，到晚年因意見不合而離開。他影響葛蘭姆甚鉅。

³ 艾瑞克·郝金斯 (Erick Hawkins) (1909-1994) 第二代舞蹈家，為葛蘭姆舞碼中的男主角，並與葛蘭姆結為伉儷，被譽為「舞蹈詩

	(Erick Hawkins) 加入舞團 ³ 。	is a Circus (1939)
1940	舞團移至紐約及古巴，在班尼頓藝術節發表作品。	20. Letter to the World (1940) 21. El Penitents (1940)
1944	阿帕拉契之春 (Appalachian Spring) 是她第一次與設計家 Isamu Noguch 合作之舞劇。這時期她的創作風格涉及神話情節或虛構的故事為主。	24. Appalachian Spring (1944) 25. Herodiade (1944)
1955	保羅·泰勒 (Paul Taylor) 加入舞團 ⁴ 。	33. Seraphic Dialogue (1955)
1956	獲得美國舞蹈雜誌優秀藝術家獎。	
1959	與舞蹈家喬治·巴蘭欽 (George Balanchine) 合作共同編作 Episodes ⁵ 。	46. Episodes (1959)
1970 左	她停止跳舞。她面臨逐漸不靈活的身體，這些使他十分沮喪消沉，這些情況一直到她重新再創作才有改善。	
1973	她為投奔自由的蘇聯舞蹈家魯道夫·紐耶瑞夫 (Rudolf Nureyov) 和當紅之芭蕾舞妮娜瑪歌·方婷 (Margot Fonteyn) 編舞。	47. Mendicant s of evening (1973) 48. Myth of a Voyage (1973)
1991	去逝享年 97 歲，她當時正在巴塞隆納為奧林匹克運動會創作新舞，舞名為：The eye of Goddess。	64. The eye of Goddess

(本研究整理) (接續上表 2-1-1)

人」。

摩斯·康寧漢 (Merce Cunningham) (1919~) 第二代舞蹈家，為葛蘭姆舞碼中的男主角，六年後離開，與音樂家約翰·凱吉獨立創辦舞團，其編舞手法新穎，同時受中國「易經」之影響。應用電腦編舞，以機率、事件、打破舞台的框架式概念…等觀念，影響 50 年代後期的舞蹈家，成為後現代舞蹈家之先鋒。

⁴ 保羅·泰勒 (Paul Taylor) (1930~) 第二代舞蹈家，先後加入葛蘭姆與康寧漢的舞團，離開後自創舞團，其作品以「力與美」獲得觀眾之青睞。

⁵ 喬治·巴蘭欽 (George Balanchine) (1904-1983) 美國芭蕾舞之父。成立紐約市立芭蕾舞團，其作品風格嚴格、純形式的音樂舞蹈，因為以交響樂之結構為創作基礎，因此其形式被稱為「交響芭蕾」。

表 2-1-2 重要作品與年份

年代 1931-1935	
作品：	
6. Primitive Canticles (1931)	11. Celebration (1934)
7. Primitive Mysteries (1931)	12. Transitions (1934)
8. Dance Songs (1932)	13. American Provincials (1934)
9. Ecstasies (1933)	14. Frontier (1935)
10. Frenetic Rhythms (1933)	15. Imperial Gesture (1935)
年代 1941-1943	
作品：	
22. Punch and Judy (1941)	
23. Death and Entrances (1943)	
年代 1945-1953	
作品	
26. Cave of the heart (1946)	30. Diversion of Angels (1948)
27. Dark Meadow (1946)	31. Judith (1950)
28. Errand into the Maze (1947)	32. Canticle for innocent comedians (1952)
29. Night Journey (1947)	
年代 1958-1969	
作品	
34. Embattled Garden (1958)	40. Circe (1963)
35. Clytemnestra (1958)	41. The Witch of Ender (1965)
36. Acrobats of God (1960)	42. Cortège of Eagles (1967)
37. Alceste (1960)	43. A Time of Snow (1968)
38. Phaedra (1962)	44. The Lady of the House of Sleep (1968)
39. Secular games (1962)	45. The Archaic Hours (1969)
年代 1974-1990	
作品	
49. Holy Jungle (1974)	57. Phaedra's Dream (1983)
50. Dream (1974)	58. The Rite of Spring (1984)
51. Lucifer (1975)	59. Temptations of the Moon (1986)
52. The Scarlet Letter (1975)	60. Tangled Night (1986)
53. Frescoes (1978)	61. Persephone (1987)
54. Judith (1980)	62. Night Chant (1988)
55. Acts of Light (1981)	63. Maple leaf Rag (1990)
56. Andromache's Lament (1982)	

(本研究整理)

二、葛蘭姆之影響

根據文獻，本研究將蒐集之資料，針對葛蘭姆技巧記載分類。其餘相關葛蘭姆之舞團經營、社會形象等等與本研究之目的無關，因此在此將不提出。以下列出葛蘭姆對於本研究相關領域的影響。

(一) 針對葛蘭姆技巧動作的記載 (平珩等，民 87；林懷民，民 78；邱耀群，民 80；黃麒等，民 83；歐建平，民

86、民 85； Michael, 1979； Horosko, 2002 等）：瑪莎·葛蘭姆技巧中以推胯、脊椎、肩的擰轉（spiral）及腹部的緊縮（contraction）、釋放（release）為動作原則。她的動作是由深層的脊椎及呼吸帶動，加上她賦予動作角色，她的動作充滿曲扭變形的線條，與芭蕾流暢的線條恰好相反。因此技巧動作是有戲劇性而非裝飾性。

（二）根據技巧訓練的描述（林懷民，民 78；邱耀群，民 80；Horosko, 2002）：葛蘭姆認為動作源於丹田，強調吐氣、收腹，吸氣時，延伸脊椎，透過這個動力，發展出許多仆地、起立、跳躍、迴轉的動作。因此，葛蘭姆訓練出來的舞者，勾腳、赤足、動作乾脆、線條強硬。她發明了許多地板動作，企圖表達內心的撞擊，舞者以腳擊地，產生不安的氣氛。

（三）針對葛蘭姆的動作哲學記載（林懷民，民 78；Roseman, 2001；Lewis, 2002；Kisselgoff, 1991；Robertson, 1988）：她讓舞者們意識到潛在力量，及人類內在的虛偽的秘密。她認為動作是從慾望開展到有系統的發展，限制芭蕾的動作語彙，發展到大量無限的現代語彙，是發掘人的內在活動，表達「內心的風景」。又認為人的每一個動作，都有可能成為舞蹈動作。以下引述 *The Isamu Noguchi Garden Museum*（*Isamu Noguchi* 花園博物館）對於葛蘭姆舞蹈技巧的一段述敘。

瑪莎·葛蘭姆發展獨創的舞蹈技巧，以特有的動作來呈現內在的情緒的張力。她的動作由呼吸和強烈的控制開始，

對她來說，動作開始於肌肉的收縮並繼續動力的帶動，在從肌肉的放鬆來釋放能源。

(四) 針對葛蘭姆的舞蹈信念記載 (Kisselgoff, 1999 ; Barnes, 1974 ; Jowitt, 1973) : 沒有任何事情可以動搖她那神聖的信仰，「經由動作，試圖解心中的起伏曲線，從神而來的強烈影響力進入我的生命，那是我活著的原因」。葛蘭姆相信從神而來的每一個字句。

(五) 針對呼吸法的比較提出 (邱耀群，民 80、85；劉美珠，民 78) : 葛蘭姆技巧其實受東方思想之影響，其呼吸的方式與東方瑜珈原理相同，又身體的擰轉有如太極的攻與守。

(六) 針對葛蘭姆之影響記載 (Kisselgoff, 1999 ; Horosko, 2002 ; Roseman, 2001 ; Lewis, 2002 ; 林懷民，民 89) : 她的技巧成為古典芭蕾第一個重要選擇的訓練，她的影響歷經由她的作品和學生們傳播到世界各地。她創造了新的動作語彙，用來具體地表現她獨有的舞蹈，使觀眾留下深刻美好又痛苦的情境，那樣同感身受和震驚的力量，就如同藉由動作，從鏡子中反映人的靈魂一樣。

第二節 葛蘭姆技巧之介紹

一、葛蘭姆技巧基本教材

根據林春香（民 86）指出：葛蘭姆技巧的地板動作有固定的教材及順序，變化不大；而中央站立與流動的動作，則因舞者的程度或教學者的教學方針不同，差異極大，同時亦無固定名稱。

葛蘭姆技巧的兩大動作特點即是縮腹(contraction)與延展(release)。另外擰轉(spiral)也是要強調的要領之一。根據文獻（平珩等，民 87；林懷民，民 78；黃麒等，民 83；歐建平，民 86、民 85；Michael, 1979；Horosko, 2002 等）以及教學者經驗分析可知，要學好葛蘭姆技巧之動作，就要將這三項要領（縮腹、延展與擰轉）掌握住。因此，葛蘭姆技巧之教材中，雖然發展出一系列變化十分豐富的教材，但就基本之教材術語來介紹，對於初次認識葛蘭姆技巧者，是較為容易入門的。

本研究依據林春香（民 86）所著：西洋舞蹈與音樂的關係研究將葛蘭姆技巧之教材術語統整紀錄並分三部分，本研究整理後，如下表 2-2-1。

（一）地板動作（floor work）

（二）中央站立部分動作（center work）

（三）流動部分（crossing the floor）

表 2-2-1 葛蘭姆技巧之教材術語

一、地板動作 (floor work)	1. Bounce—延伸脊椎的暖身練習。 2. Breathing with high release—訓練舞者運用腹部中心力量，慢慢伸展肢體，感覺「中心」位置。 3. Spiral—此動作是利用身體上面部位與骨盤呈相反方向旋轉，訓練舞者的腹部、腰部力量。
------------------------	--

	<p>4. Small contraction—緊縮練習，是葛蘭姆技巧的原動力，以腹部力量及背脊延伸之力為基礎。</p> <p>5. Deep contraction—緊縮練習，是葛蘭姆技巧的原動力，以腹部力量及背脊延伸之力為基礎，比 Small contraction 的動力再大。</p> <p>6. Feet exercise — 包含 Contraction & Release，可分成兩個部分動作，前段是利用 point 和 flex 來延伸腿部肌肉，後段則是縮腹與放鬆的練習。</p> <p>7. Side stretch—第一部分向兩側延伸，第二部分加 Contraction 的動作。第三部分身體向前及向上延伸。</p> <p>8. Turn around the back—訓練腹部及背部力量的技巧，以 Spiral 為基礎加以發展。</p> <p>9. Back extension—訓練腹部及背部力量的技巧，強調精力往上提。</p> <p>10. Exercise on six—跪於地上，背部呈水平，利用 Contraction 的力量作此練習，訓練腹部肌肉，並使身體更具彈性。</p>
<p>二、中央站立部分動作 (center work) ⁶</p>	<p>二拍動作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Brush 2. Tendu 3. Grand battement 4. Turn around the ankle 5. Plie straight & Release straight & Small jump <p>三拍動作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Plie 2. Rond de Jambe 3. High contraction, full plie & release 4. Lunge 5. Contraction from side to side
<p>三、流動部分 (crossing the floor)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Triplet 2. Step draw 3. Walk 4. Prance 5. Skip

(本研究整理)(接上表 2-2-1)

⁶ 由於中央站立動作與流動動作，會因舞者的程度或教學者的教學方針不同，差異極大，同時亦無固定名稱。上述為大致在練習時，會訓練的基本術語，故不詳細做文字解說 (林春香，86)。

二、動作介紹分析，以「縮腹 (small contraction)」為例
 縮腹練習 (small contraction)，是葛蘭姆技巧的原動力，以腹部力量及背脊延伸之力為基礎。縮腹練習 (small contraction) 共分兩大部分：呼吸 (breathe) 練習及擰轉 (spiral) 練習，其動作流程如圖 2-2-1 表示。呼吸練習又有三拍與四拍之分。在縮腹練習 (small contraction) 中均用三拍呼吸，因此本研究只介紹三拍呼吸練習。擰轉 (Spiral) 練習又分推骨盤練習、擰轉練習。組合則有三拍的變化 (表 2-2-2)。本文將從文字、圖片分析協助紀錄。

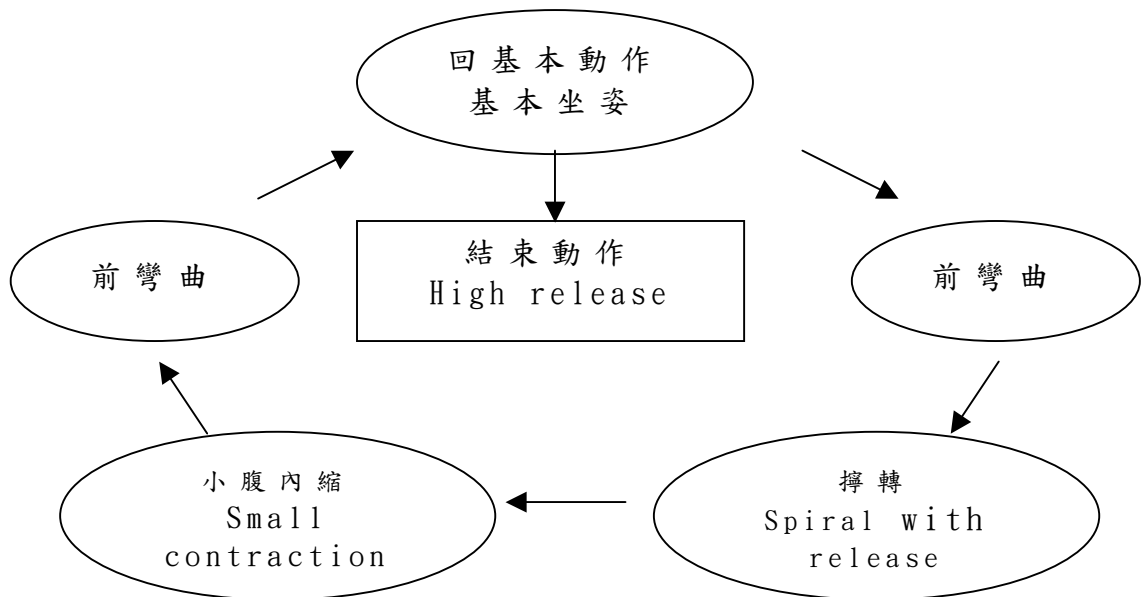


圖 2-2-1 縮腹練習 (small contraction) 動作流程圖
 (本研究整理)

表 2-2-2 縮腹練習 (small contraction) 節拍表

名稱	動作	節拍	
縮腹練習 small contraction	呼吸 (Breath) 練習	(3 拍 × 2 小節) × 4 套 + 3 拍	
	擰轉 (Spiral) 練習	推骨盤 練習	(16 拍 + 4 拍) × 4 套
		擰轉 練習	{ (3 拍 × 2 小節) × 2 組 } × 2 套
縮腹 (small contraction) 組合練習	三拍 組合	{ (3 拍 × 2 小節) × 3 組 } × 2 套 + 3 拍 × 2 小節	

(本研究整理)

(一) 專業術語介紹：

1. 縮腹練習 – small contraction，是葛蘭姆技巧中練習縮腹及延展的基本動作，以加強身體脊椎的柔軟及腹部的收縮力量。
2. 身體的中心線 – alignment，意指上身軀幹（肩膀與骨盤）、脊椎呈現垂直排列（圖 2-2-2，2-2-3）。

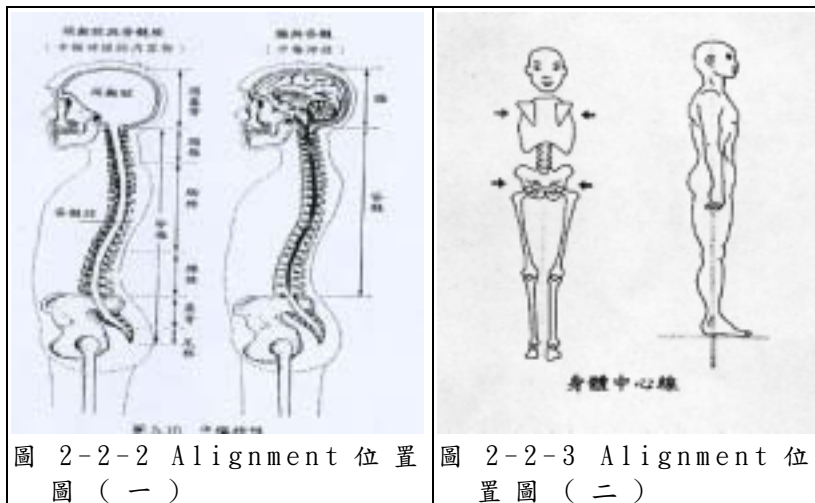


圖 2-2-2 Alignment 位置圖 (一)

圖 2-2-3 Alignment 位置圖 (二)

(左圖參考資料：郭志輝，民 84；右圖：李宗芹，民 90)

3. 推骨盤 – 是葛蘭姆技巧動作起始之要點，以拉邦（見本章

第三節) 將人體之空間分三個基準軸的橫斷面(水平面)來看(圖 2-2-4), 由身體正面向右外旋將骨盤推出去, 稱之為向右推骨盤, 而從外旋處要將骨盤推回身體中心線則稱之為向左內轉。反之, 由身體正面向左外旋將骨盤推出去, 稱之為向左推骨盤, 而從外旋處要將骨盤推回身體中心線則稱之為向右內轉。

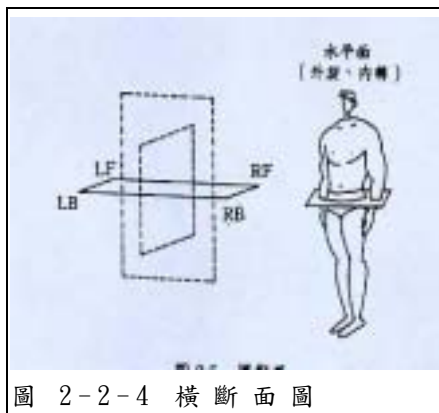


圖 2-2-4 橫斷面圖



圖 2-2-5 第二位置圖

(左圖參考資料：郭志輝，民 84；右圖圖片來源：本研究)

4. 動作間的處理過程－transaction，在練習中，應用拍子及緩和動作來銜接動作。
5. 擰轉－spiral，應用身體的脊椎作出旋轉，依圖示(圖 2-2-2)從推骨盤起始，依序擰轉腰椎、胸椎、頸椎到頭頂，以此為擰轉動線。
6. 第二位置－現代舞坐姿的基本足部位置。上身軀幹保持在身體的中心線的位置，雙腳打開呈 $90^{\circ}\sim 160^{\circ}$ (圖 2-2-5)。

(二) 文字紀錄與圖片比較

本研究從文字描述紀錄動作的做法，並配合圖片對照。以下從：1. 呼吸練習 2. 擰轉練習 3. 縮腹(small contraction)

組合練習等三部分介紹。

1. 呼吸練習

包含呼吸 (breath)、縮腹 (contraction) 與延展 (release)。

A. 預備動作：坐姿的基本姿勢

動作做法：

- (1) 雙足足底併攏、髖關節自然放鬆。
- (2) 保持身體之身體的中心線，背部與脊椎垂直地面，使肩膀與髖關節呈垂直的一直線，兩個坐骨的力量平均的坐在地上 (圖 2-2-6)
- (3) 雙手自然垂於足踝，手肘自然放鬆 (圖 2-2-7)。
- (4) 雙眼平視，脖子、頭頂向上延伸。

易犯錯誤：身體往前傾、小背彎曲、脊椎延伸不夠 (圖 2-2-8)。

糾正方法：注意肩膀與髖關節之關係應保持一直線，並垂直地板。想像脊椎往上不停延長。



(圖片來源：本研究)

B. 三拍呼吸練習

包含呼吸 (breath)、縮腹 (contraction) 與延展 (release)

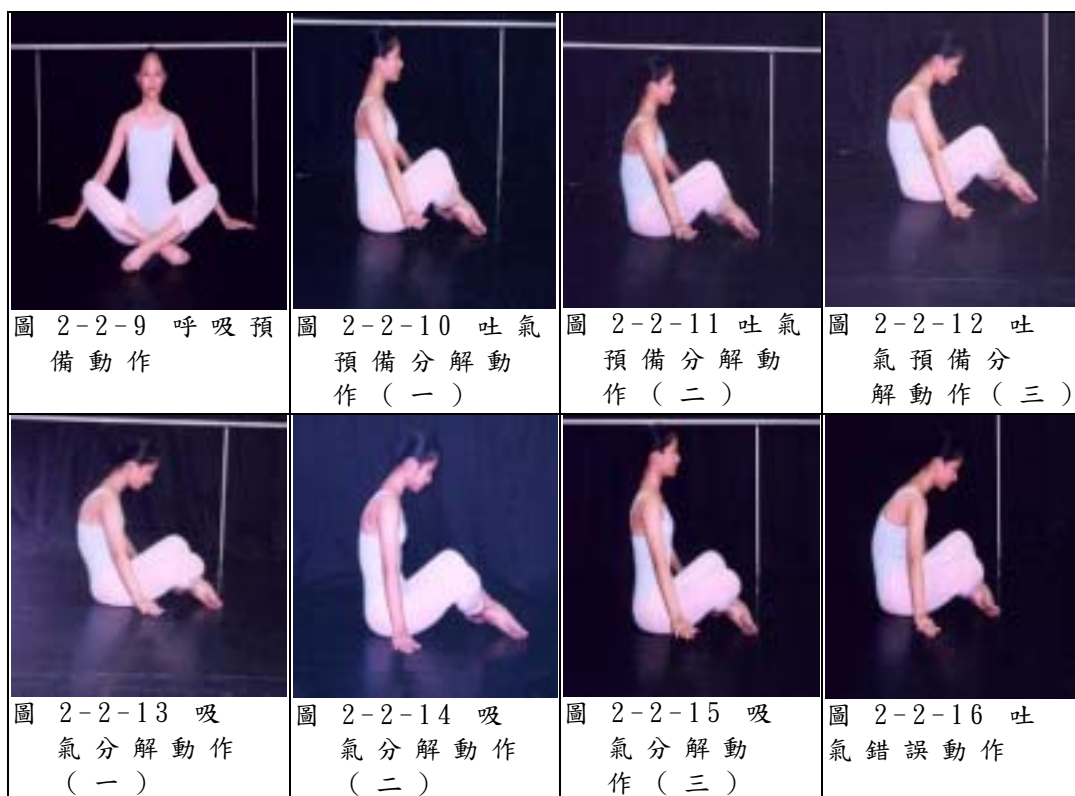
動作做法：

- (1) 預備動作：保持身體之身體的中心線，雙足屈膝、足踝交叉、左足於右足前、雙手在身體兩側，手腕下壓感覺向下延伸（圖 2-2-9）。
- (2) 預備三拍吐氣，由丹田先吐氣，經由腰椎、胸椎、頸椎到頭頂，注意身體的體的中心線位置不變，意指肩膀與髖關節呈垂直的一直線，而頭因脊椎延伸而斜看斜下方（圖 2-2-10、2-2-11、2-2-12）。吐氣時，感覺脊椎被拉的更長、更延伸。
- (3) 三拍吸氣，經由腰椎、胸椎、頸椎到頭頂，一直往上無限延展（release）（圖 2-2-13、2-2-14、2-2-15）。
- (4) 吐氣三拍。注意事項同步驟 2。
- (5) 三拍吸氣，三拍吐氣，共四次（又稱四套）。最後加上三拍吸氣延展（release）結束，手指尖同時向下延伸。

易犯錯誤：吐氣時身體向前彎（圖 2-2-16）。

糾正方法：隨時注意肩膀與髖關節之關係應保持一直線，並垂直地板。

節拍數：（3拍 × 2小節）× 4套 + 3拍。



(圖片來源：本研究)

2. 擰轉練習

包含：推骨盤練習與擰轉練習。

A. 推骨盤練習

動作做法：

- (1) 預備動作：坐姿，雙足打開第二位置，雙手於頭上呈一 V 字型，手心朝下 (圖 2-2-17)。
- (2) 骨盤向右前方外旋，推 16 拍，注意坐骨仍在地上，頭與身體朝右前，隨著節拍向外延伸 (圖 2-2-18)。
- (3) 動作間的處理過程 (transaction) 有四拍，身體隨骨盤向左內轉回身體的中心線 (回原來預備動作)。

(4) 然後骨盤向左前方外旋，推 16 拍，同步驟 2 (圖 2-2-19)。

(5) 動作間的處理過程 (transaction) 有四拍，身體隨骨盤向右內轉回身體的中心線 (回原來預備動作)。

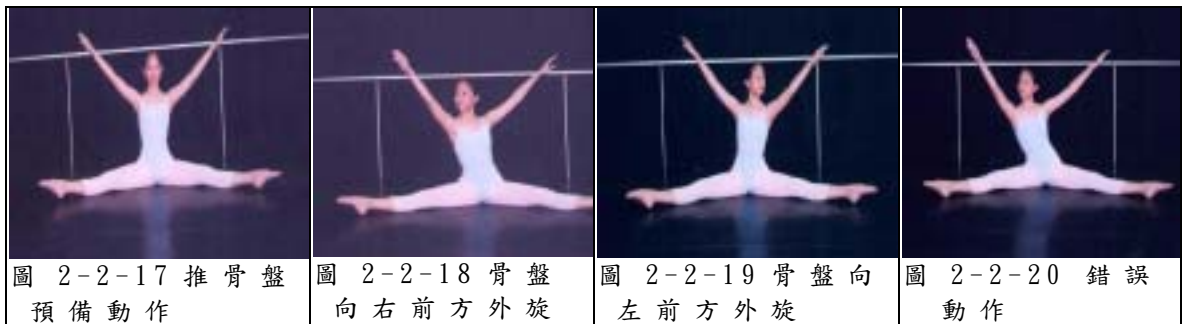
(6) 左右邊各兩套。

易犯錯誤：骨盤轉動不清楚、上身之肋骨下壓 (圖 2-2-20)。

糾正方法：1. 雙足第二位置收小，在轉動骨盤時較易感受到。

2. 上身持續向上延伸，不應轉動骨盤而改變。

節拍數：(16 拍 + 4 拍) × 4 套。



(圖片來源：本研究)

B. 擰轉練習

動作做法：

(1) 預備動作：雙足屈膝、足踝交叉左足於前，使髖關節自然放鬆。雙手放至於膝蓋上手指尖延伸 (圖 2-2-21)。

(2) 預備三拍吐氣 (圖 2-2-22)。

(3) 骨盤向左外旋，同時脊椎因吸氣往上延伸與擰轉三拍 (圖 2-2-23、2-2-24、2-2-25)。

(4) 骨盤向右內轉回身體的中心線，脊椎仍然往上延伸，身體回正面一拍，然後吐氣二拍回步驟 2 (圖 2-2-26)。

(5) 骨盤向右外旋，同時脊椎因吸氣往上延伸與擰轉三拍。

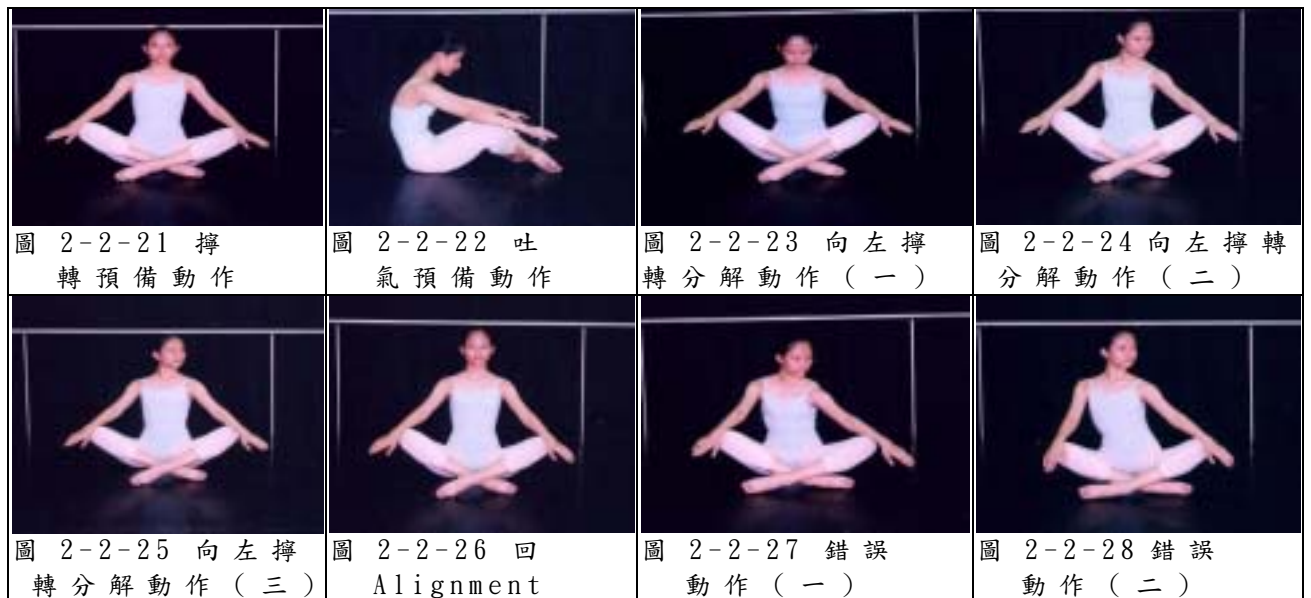
(6) 骨盤向左內轉回身體的中心線，脊椎仍然往上延伸，身體回正面一拍，然後吐氣二拍回步驟 2。

(7) 左右各作一次稱之為一套，練習時建議作二套。

易犯錯誤：轉動骨盤時容易變成轉肩膀或是扭腰 (圖 2-2-27)。在步驟 (3) 時，身體位置易扭曲 (圖 2-2-28)。

糾正方法：清楚的知道動作之開始點是推骨盤，而非其他關節或部位。延展 (release) 的時候是向上垂直盤旋擰轉，保持身體的中心線中心線位置。

節拍數： { (3 拍 × 2 小節) × 2 組 } × 2 套。



(圖片來源：本研究)

3. 縮腹 (small contraction) 組合練習

預備動作：

- (1) 雙足足底併攏、髖關節自然放鬆。
- (2) 保持身體之中心線，背部與脊椎垂直地面，使肩膀與髖關節呈垂直的一直線。
- (3) 雙手自然放在足踝上，並注意手肘不要靠緊身體。

動作做法：

- (4) 預備三拍吐氣，由丹田先吐氣，經由腰椎、胸椎、頸椎到頭頂，注意身體的中心線位置不變，意指肩膀與髖關節呈垂直的一直線，而頭因脊椎延伸而斜看斜下方。吐氣時，感覺脊椎被拉的更長、更延伸。

第一小節：

- (5) 第一拍從頭頂帶領脊椎，由腰部向前使身體成一個圓弧形 (圖 2-2-29)，此時骨盤會自然向前傾斜約 30° ，坐骨仍然保持於地上。
- (6) 第二、三拍時，保持骨盤之位置，由尾椎經由腰椎、至胸椎、頸椎向前延展 (release)，眼睛看前與身體約呈 90° (圖 2-2-30)。

第二小節：

- (7) 第一拍由丹田做一個有力的縮腹 (contraction)，此動作因腹部收縮會牽引尾椎向內，眼睛保持看前 (圖 2-2-31)。(此時雖然是吐氣，但要保持上身持續往上延伸，不能垮下。感覺與地心引力對抗)。
- (8) 第二拍胸口吐氣，由腰部帶領脊椎向下回到圖

2-2-29。

(9) 第三拍，因第二拍向下的動力使身體自然有彈性地回到預備動作（圖 2-2-32）。



(圖片來源：本研究)

第三小節：

(10) 一拍從頭頂帶領脊椎，由腰部向前使身體成一個圓弧形（圖 2-2-29），此時骨盤會自然向前傾斜約 30°，坐骨仍然保持於地上。

(11) 第二、三拍時，向左外旋骨盤，由尾椎經由腰椎、至胸椎、頸椎向前延展（release），身體朝左斜前方延伸，眼睛看左斜前（圖 2-2-33）。

第四小節：

(12) 第一拍由丹田做一個有力的縮（contraction），此動作因腹部收縮會牽引尾椎向內、眼睛仍然保持看左斜前（圖 2-2-34）。（此時雖然是吐氣，但要保持上身持續往上延伸，不能垮下。感覺與地心引力對抗）。

(13) 第二拍胸口吐氣，由腰部帶領脊椎向下，並將骨盤內轉回到圖 2-2-29。

(14) 第三拍，因第二拍向下的動力使身體自然有彈性地

回到預備動作（圖 2-2-32）。



（圖片來源：本研究）

第五小節：

（15）第一拍從頭頂帶領脊椎，由腰部向前使身體成一個圓弧形（圖 2-2-29），此時骨盤會自然向前傾斜約 30°，坐骨仍然保持於地上。

（16）第二、三拍時，向右外旋骨盤，由尾椎經由腰椎、至胸椎、頸椎向前延展（release），身體朝右斜前方延伸，眼睛看右斜前（圖 2-2-35）。

第六小節：

（17）第一拍由丹田做一個有力的縮（contraction），此動作因腹部收縮會牽引尾椎向內，眼睛保持看右斜前（圖 2-2-36）。（此時雖然是吐氣，但要保持上身持續往上延伸，不能垮下。感覺與地心引力對抗）。

（18）第二拍胸口吐氣，由腰部帶領脊椎向下，並將骨盤內轉回到圖 2-2-29。

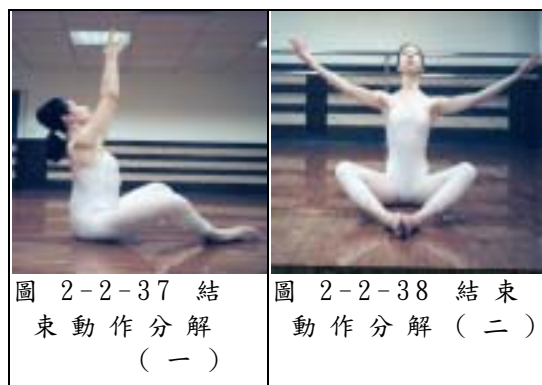
（19）第三拍，因第二拍向下的動力使身體自然有彈性地回到預備動作（圖 2-2-32）。



(圖片來源：本研究)

(20) 以上動作稱之為一套，訓練過程建議以兩套組合為佳。完整的節拍為 { (3 拍 × 2 小節) × 3 組 } × 2 套。

(21) 最後結束動 - 第七小節：重複第一小節動作 (如圖 2-2-29、2-2-30)。第八小節：第一拍：身體由斜背回到身體的中心線並加上高的延展 (high release) (胸椎向上延伸，使胸口感覺朝向天空，頸椎是沿著胸椎延伸的方向伸展，頭部自然看到斜前上方)，同時手從前方帶至身體正上方 (舞蹈手位姿勢稱為：第五位置) (圖 2-2-37)，第二、三拍：再將手打開至肩膀兩側，呈向上之半圓形，手心朝上指尖向上延伸 (圖 2-2-38)。



(圖片來源：本研究)

- 易犯錯誤：**
1. 在第一、三、五、七小節的延展 (release) 容易過分用力將身體的肋骨向外推以及在做側面，肋骨容易向下壓形成不協調狀態。
 2. 在二、四、六小節的縮腹 (contraction) 容易將身體的脊椎向後推太多，造成鬆垮之感。
 3. 在 (9)、(14)、(19) 回預備動作，容易忽略身體之中心線位置。
 4. 眼睛在 (6)、(7)、(11)、(12)、(16)、(17) 時被容易忽略。

- 糾正方法：**
1. 在第一、三、五、七小節的延展 (release)，注意延展 (release) 的身體順序，由尾椎固定後，沿著腰椎、胸椎、頸椎、頭的順序，並假想身體的中心線位置在向上延伸，只要做到延伸而非用力拉長身體，這兩種假想會造成身體截然不同的反應。
 2. 在第二、四、六小節的縮 (contraction)，只有丹田、尾椎作縮 (contraction)，並不是整個脊椎，因此從胸椎以上應保持原來的位置。
 3. 在 (9)、(14)、(19) 回預備動作，要時常提醒身體的中心線位置。
 4. 眼睛在 (6)、(7)、(11)、(12)、(16)、(17) 時，可引導學習者想像看到遙遠的風景，並專注目光的焦點。

節拍數：{ (3 拍 × 2 小節) × 3 組 } × 2 套 + 3 拍 × 2 小節

三、結論

根據文獻以及文字紀錄葛蘭姆技巧之動作縮腹練習 (small contraction) 是以縮腹與延展 (contraction and release) 為特點，並且是一套完全訓練縮腹與延展的基本技巧。研究者參考文獻分析後認為，要使學生能將葛蘭姆技巧學會必須：

- (一) 擁有正確的身體觀念，有助於進一步學習更艱深的技巧動作。
- (二) 若是錯誤的學習，則會導致身體扭曲與不協調感、肌肉使用不當及精力使用上會產生吃力感，使得學習成就倍感挫折。
- (三) 練習不同的速度節奏以加強學習者對於音樂的感受力，以及速度不同所造成肌力的使用方法不同，尤其是背肌與腹肌的訓練。

本研究將於下一節介紹拉邦動作分析之優動學舞譜 (Effort Graph) 座標紀錄，從拉邦紀錄動作質地的方法，由教學者及學生實際紀錄動作，使動作在紀錄的過程中重新在腦中再現，方能更清楚動作的做法，並藉由此，作為教學的評量之一。

第三節 拉邦動作分析-優動學舞譜 (Effort Graph) 座標紀錄

拉邦動作分析是由匈牙利人魯道夫·拉邦(Rudolf Laban 1879-1958)所創(江映碧, 民 88; 丁翠苓, 民 89)。他認為舞譜系統是為了讓舞蹈工作者如: 舞蹈教師、學生、紀錄者與學者提供動作分析之基本依據。拉邦為了紀錄動作的內結構(動力的起始、重心的轉移、速度的改變、身體的旋律與動作間的流暢性)與外結構(身體的部位、動作的形式、舞步的姿勢、空間的線條、動線之結構與外在環境之關係)。他將動作劃分為五大元素: 一、Body Part; 二、Action; 三、Space; 四、Dynamics and Time; 五、Relationship。本研究參考江映碧(民 88)整理修改後, 如下圖 2-3-1。

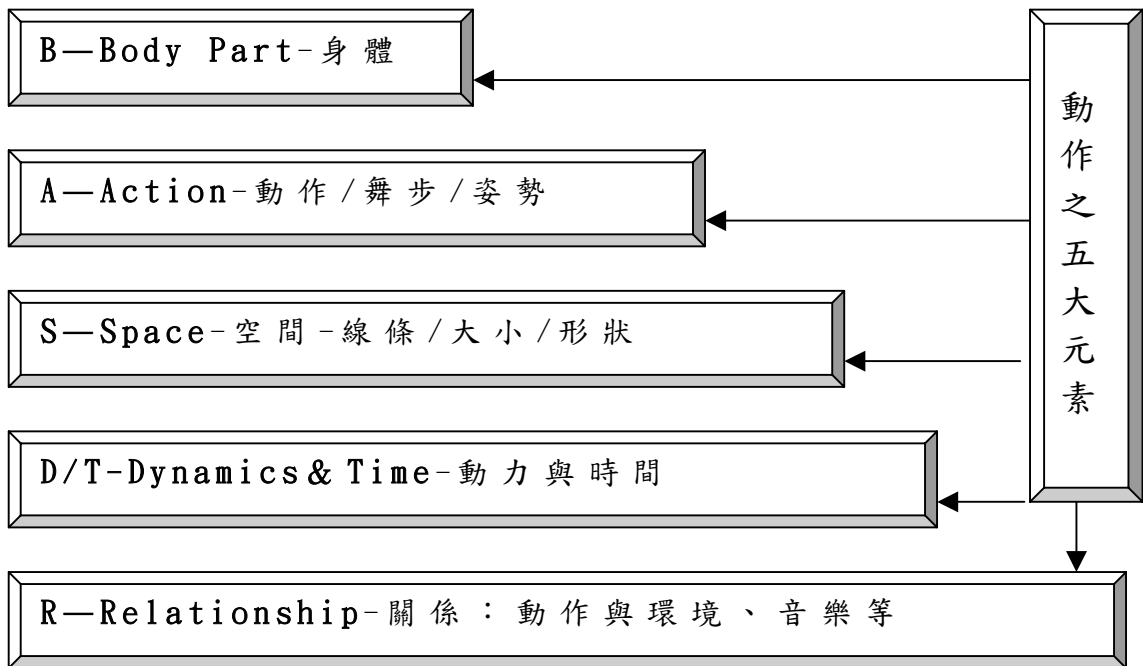


圖 2-3-1 拉邦動作之五大元素

這五大元素結合身體律動的所有因素, 而元素之間很難

單一獨立存在，也就是說，構成舞蹈動作的發展必須含有以上至少兩個元素。

江映碧（民 88）指出，拉邦為使動作分析能更進一步全面性紀錄，他設計了優動學舞譜（Effort Graph）座標。另一位學者丁翠苓也記載之相關文獻並稱之為 Effort Terms 符號圖。它是專為紀錄時間、動力與形狀的優動學舞譜座標，如圖 2-3-2。根據江映碧（民 88）指出舞蹈工作者在記錄動作的質地時，可依照動作的需要，利用優動學舞譜座標（Effort Graph）來做紀錄，因此這個紀錄方法，會因紀錄者對動作質地的詮釋方法不同，而有多種的紀錄方法。而根據丁翠苓（民 88）指出，利用優動學舞譜座標（Effort Terms）來分析身體動作，對於質地的掌握能更精確。

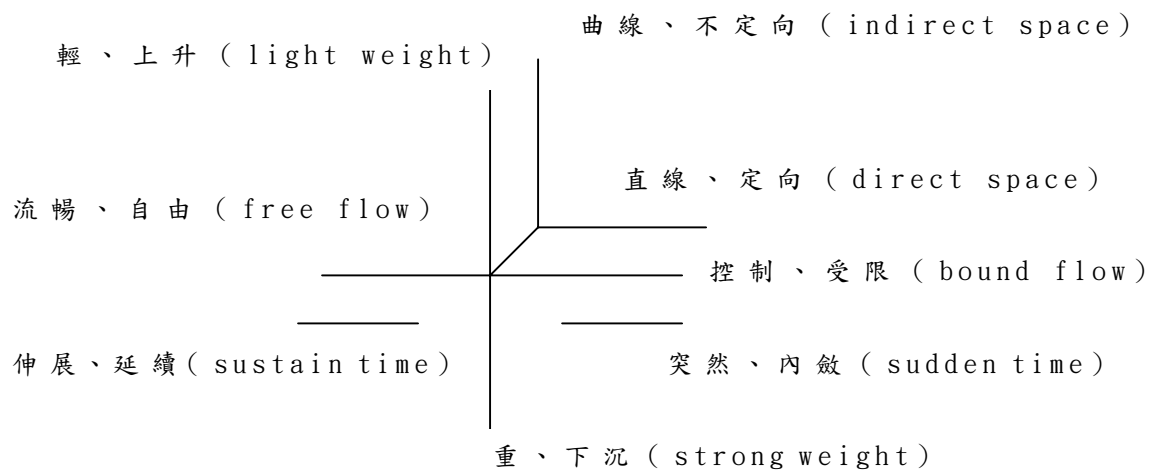




圖 2-3-2 優動學舞譜（Effort Graph）座標
（江映碧，民 88）

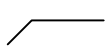

依據江映碧（民 88）、李宗芹（民 90）、丁翠苓（民 88）指出，優動學舞譜座標（Effort Graph）紀錄動作的質地意義為下列敘述。

一、質地 (Effort)：在舞蹈動作中，身體內在動
覺的變化造成質地的改變。可牽引的層面與表
現態度包括下列元素：



(一) 力量 (weight) 的強重 (strong) 與輕柔 (light)，
它可清楚的呈現身體動作的「起始點 (動機)」與「目
的 (意圖)」。

紀錄方式為：strong：  light： 



(二) 空間 (space) 的單一面向 (direct) 與多面向
(indirect)，它可清楚的呈現身體與空間所構成的
「動線」與「結構」。

紀錄方式為：direct：  indirect： 

(三) 時間 (time) 的凝固、突然、快 (sudden) 與延續、
流暢 (sustain)，它可清楚的呈現身體著重的部位，
如「集中肢體末梢焦點」、「大軀幹延續伸展」。

紀錄方式為：sudden：  sustain： 

(四) 精力 (Flow) 的控制 (bound) 與自由度 (free)，它
可清楚的呈現身體動作在進行間的「行進」方法與精
力「流動」的方式。

紀錄方式為：bound：  free： 

本研究依其內容整理如下表 2-3-1

表 2-3-1 質地 (Effort) 與力量、空間、時間、精力之關係

等級 \ 元素	力量 (w)	時間 (T)	精力 (F)	空間 (S)	質地 (E)
強重 (W)	√				沉重、壓迫
輕弱 (W)	√				輕柔、溫柔
突然、快 (T)		√			斷續、切割
流暢、慢 (T)		√			持續、延伸
控制 (F)			√		束縛、緊張
自由度 (F)			√		放鬆、自由
單一面向 (S)				√	有目標、定向
多面向 (S)				√	多焦點、不定向

江映碧（民 88）之研究中，將拉邦研究人類之日常生活動作之八種質地，利用座標來表示（圖 2-3-3）：漂浮（Float）、擰/絞（Wring）、鞭/砍（Slash）、擠壓（Press）、擊打（Punch）、輕拍（Dab）、滑行（Glide）撥/彈（Flick）等。

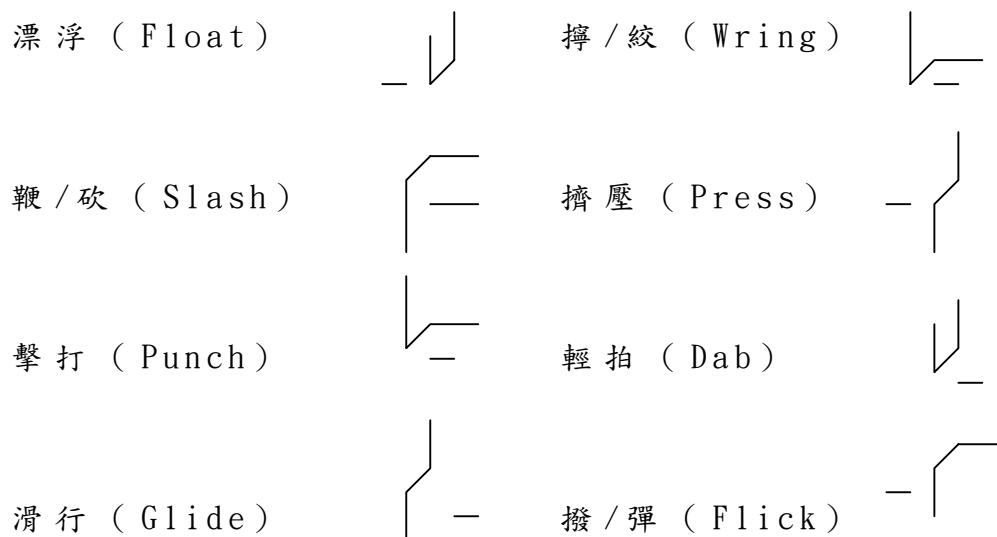
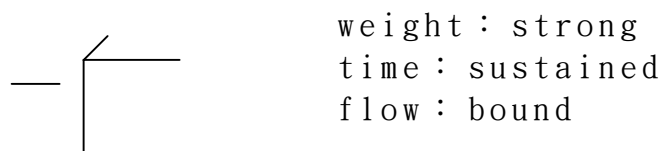
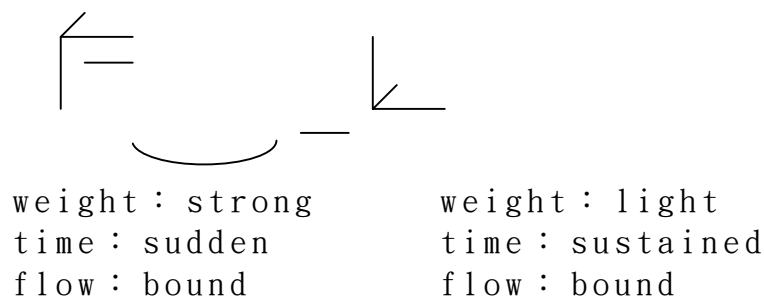


圖 2-3-3 日常生活之八種動作以舞譜紀錄（江映碧，88）
二、優動學舞譜座標（Effort Graph）應用於縮腹練習（small contraction）之紀錄

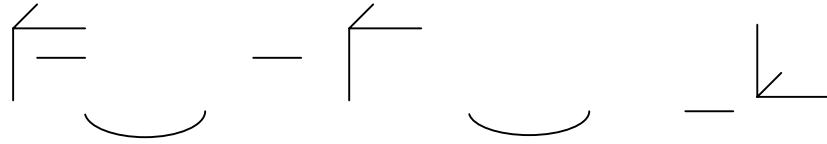
（一）預備動作吐氣：3 拍



（二）第一小節：第 1 拍 第 2-3 拍



(三) 第二小節：第 1 拍 第 2 拍 第 3 拍

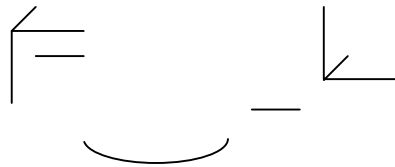


weight : strong
time : sudden
flow : bound

weight : strong
time : sustained
flow : bound

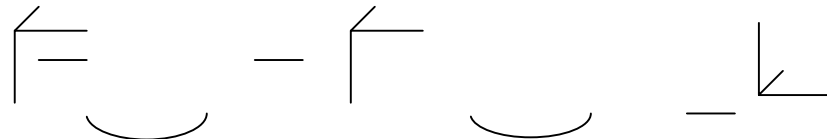
weight : light
time : sustained
flow : bound

(四) 第三小節：第 1 拍 第 2-3 拍



weight : strong	weight : light
time : sudden	time : sustained
flow : bound	Flow : bound

(五) 第四小節：第 1 拍 第 2 拍 第 3 拍

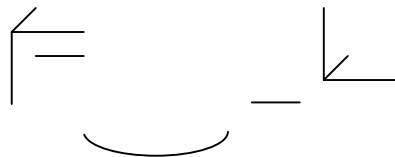


weight : strong
time : sudden
flow : bound

weight : strong
time : sustained
flow : bound

weight : light
time : sustained
Flow : bound

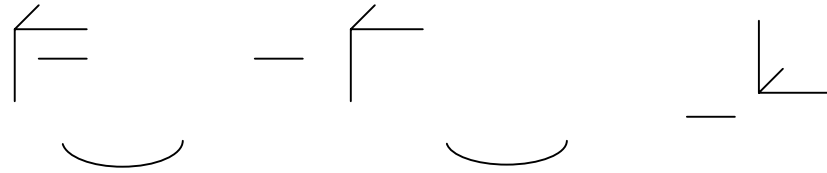
(六) 第五小節：第 1 拍 第 2-3 拍



weight : strong	weight : light
time : sudden	time : sustained

flow : bound flow : bound

(七) 第六小節：第 1 拍 第 2 拍 第 3 拍



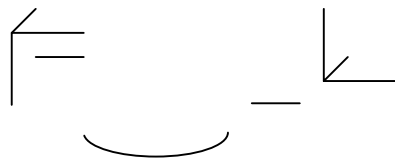
weight : strong
time : sudden
flow : bound

weight : strong
time : sustained
flow : bound

weight : light
time : sustained
flow : bound

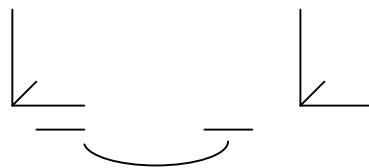
最後結束動作：

(八) 第七小節：第 1 拍 第 2-3 拍



weight : strong weight : light
time : sudden time : sustained
flow : bound flow : bound

(九) 第八小節：第 1 拍 第 2-3 拍



weight : light weight : light
time : sudden time : sustained
flow : bound flow : bound

三、結論

從文獻以及拉邦動作分析，可得知葛蘭姆之縮腹練習 (small contraction) 的精力使用是屬於控制的、受限性高

的，力量是屬於下沉強而重的，而時間上以短縮、突發性為主。雖然動作中亦有延伸向外的精力，但是整個動作質感的紀錄顯示，屬於受限、控制（bound）；強、下沉（strong）；斷續、切割（sudden）的質地居多，在拉邦之優動學舞譜座標（Effort Graph）中將上述四種元素之組合稱之為「陽剛的」（丁翠苓，民 88；江映碧，民 88）。

就教學上應用優動學舞譜座標（Effort Graph）紀錄動作的質地而論，在紀錄的過程中，練習者可以再次複習動作的做法與清楚身體質地的變化，所得練習後的效果十分良好（丁翠苓，民 88）。藉由紀錄，研究者或教學者可將學生動作紀錄的結果，作一種評鑑的方法，由此能更清楚地得知學生是否真的了解技巧的質地與做法。本研究將以此做為評鑑方法之一。

第四節 行動研究之理論

一、何謂「行動」？

行動研究的「行動」，指的是「反省的實務工作者」的行動（蔡清田，民 89）。行動研究至少包括診斷問題、選擇方案、尋求合作、執行實施與評鑑反應等五種不同實務行動（蔡清田，民 89；吳明隆，民 90；張世璿，民 90；李俊榮，民 90；王振興、熊同鑫，民 88 等）。它是一種提升專業效能的實務理論，涉及行動科學與行動理論（蔡清田，民 89；楊慧鉞，民 90），而行動研究者若竭盡所能的嘗試求知與追求問題，並以一種有系統、有策略的探索方式，才能稱之為「研究」（蔡清田，民 89）。

簡單地說，行動研究的「行動」應是：（一）有意圖的行動（intentional action）；（二）有訊息資料作為依據的行動（informed action）；（三）專業承諾的行動（committed action）（蔡清田，民 89）。

二、何謂「研究」？

「研究」是一種系統化的活動，已發現一套有組織的知識體系。透過研究，可以指出相關因素，以便了解說明現象，而且研究的發現可作為繼續探究的指引（蔡清田，民 89）。因此，研究的目的是在於求知，發現真相，並對現象的了解以建立理論基礎或模式以及行動方案。Gay（1992）對於「研究」（research）指出：「研究」是正式而有系統的應用科學方法以探究問題（引自吳明隆，民 90），研究二個不可或缺的特徵，就是「系統性」（system）與「客觀性」（objectivity）。所謂系統性，指的是思想或行為成為前後連貫、左右溝通組織；而客觀性指的是不受主觀因素的影響。（吳明清，民 83）。

行動研究就是將「行動」與「研究」結合為一。使實務工作者在實際情境中，根據自己實際工作上所面臨的問題進行研究，並擬定解決的方法與途徑，透過實際行動付諸實施執行，最後加以評鑑反省回饋與修正，以解決實際問題。

三、行動研究之方法

蔡清田（民 89）、王文科（民 90）、陳伯璋（民 77）指出，學者曾經區分理論研究、價值研究與行動研究三者之差異，理論研究對於事件的描述與詮釋時，不作任何個人的意見，而價值研究則會加入個人的價值判斷，至於行動研究則希望將事件的描述、詮釋、以及解釋作更適合於特定實務工作情境。根據李玉鳳（民 90）指出，行動研究由於研究範圍較小，且是針對特定的對象做研究，加上研究目的只求得某一特定問題解決，因此樣本是否具代表性，能否推論至其他情境，則無法得知。筆者根據蔡清田（民 89）將傳統基本研究與行動研究之間之差異將之列出，詳如表 2-4-1 之說明：

表 2-4-1 基本研究與行動研究之不同處

範圍	基本研究	行動研究
1. 所需的訓練	研究者可能在測量、統計等研究方法方面需要接受廣泛的訓練。許多領域之研究，由於缺乏這方面的訓練，以致其科學理論基礎稍現脆弱。	通常行動研究不需要特別嚴格之訓練，不一定需要高級的量化方法訓練。由外握的學者專家比實務工作者只接受更多的訓練，因此即使實務工作者本身的技巧稍嫌不足，仍可由外來學者專家顧問協助下進行行動研究。
2. 目的	獲得的知識，可普遍應用於廣大的母群體，旨在發展和考驗理論。	獲致的知識，能直接應用於特定的實務工作情境，如學校環境，而且可提供參與研究者得在職訓練。
3. 研究問題的探索	研究者藉由各種方法界定問題，但研究者通常不直接涉入其中研究問題。	研究者所認定的問題是實際情境中，足以引起研究者的困擾，或是影響其工作效率問題。
4. 假設	發展極特定的假設，可運用操作行定義界定，且進行考驗。	解決實際問題的特定說明，常被視同於研究假設，理想上，行動研究假設必須相當嚴謹，可以接受考驗。
5. 文獻探討	通常需對直接的資料作廣泛的閱讀，並賦予研究人員現有的知識現況，獲得他人所已經累積的知識。	研究者閱讀一般可用的相關資料，對研究的領域有一般性的了解。通常並不嚴格要求實務工作者一定要對直接資料作完整而無遺漏的深入探討。
6. 抽樣	研究者試圖從研究母群體中獲取隨機或是不偏頗的樣本。	實務工作者如教育行政人員或學校教師，通常以該實務工作情境中的師生或自己本身作為受試者。
7. 實驗設計	於展開研究之前，進行詳細的規劃設計，重點在於維持提供比較用的條件，減低錯誤與偏見，並控制不相關的變相。	開始研究前，依一般方式規畫程序。再研究期間進行介入，以了解此種革新是否可改進實務工作情境，較少關注實驗條件控制或錯誤防範。由於研究者過於投入研究情境，可出現立場偏見。
8. 測量	選取最有效的測量工具，評鑑可用的評量工具，並在進行研究之前，將這些測量工具先做預試工作。	測量工具的評鑑較不嚴謹，參與者缺乏使用與評鑑教育測量工具之相關訓練，但可以透過顧問詢問的協助，進行測量與評鑑。
9. 資料分析	由於結果概括是研究目的之一，故要求複雜的分析，強調統計的顯著性。	通常進行簡單分析，強調實用的顯著性，而非統計的顯著性。重視參與者提供的資料與建議。
10. 結果應用	研究者應可普遍用，但許多研究發現卻無法直接應用於教育實際。研究者與實務工作者間的經驗與差異，產生嚴重溝通問題。	發現結果，可立即應用於參與研究者的實務工作情境，並經常可導致持久性的改良。但結果的應用，很少超過與研究者本身所能控制的範圍領域。

資料來源：(蔡清田，民89)

根據文獻指出，行動研究的方法指的是研究過程中所做的資料蒐集方法。因此，行動研究偏向於「質的研究」。行動研究的目的，就是在於透過如何蒐集足夠資料，來解決教育實際問題，改善教育情境。

吳明隆（民 90）提出，教學中的資料、證據蒐集之方法有：觀察、訪談、問卷、錄音、錄影、學生日誌、學生學習檔案、教師的教學手札、教學日誌等等。並說明資料來源越多元越豐富，就越能提供行動研究的研究效度。而從文獻中，教育行動研究常用的研究方法為：個案研究、觀察法。

（一）個案研究

個案研究具有探索性（exploratory）、描述性（descriptive），與解釋性（explanatory）目標。而這三種目標其最終在於了解接受研究的單位，重複發生的生活事象（life cycle），或該事象的重要部份，進行深入探究與分析，以解釋現狀（王文科，民 90）。吳明隆（民 90）針對教育行動研究中之個案研究法（case study）指出，所謂「個案」之對象，指的是單一受試者、單一班級、整個學校等進行研究，而針對學校或是班級內某一群體進行研究也屬於個案研究之範疇。

依據個案研究的對象，在應用時應把握以下幾個原則（王文科，民 90；吳明隆，民 90；蘇雅惠，民 88）：

- 1、文件的應用：行動研究應將個案研究整個過程，轉化成文字，並呈現資料的「真實性」與「完整性」。
- 2、檔案紀錄：在行動研究中，應包括學生的基本資料、教師教學紀錄、個人手札、教師日誌、學生學習單、學生日誌等等納入，並進行編碼。

- 3、**訪問與晤談**：個案研究中，通常採開放式的進行，本研究依研究需要採焦點型（focused type），也就是研究者以結構性問題向被研究者發問，猶如正式的調查一般，約談時間較短約一小時，並將過程紀錄與錄音。
- 4、**直接觀察**：研究者實地訪問個案研究的場所。
- 5、**參與觀察**：研究者不只是被動的觀察者，而是在個案研究情境中扮演各種角色，直接參與正接受研究的事件。
- 6、**人工製品**：包括科技產品、儀器設備、藝術作品、其他物質形成的證據。

（二）觀察法

觀察是日常生活中使用最多以了解事務究竟的方法，如觀察一位學童學習動作技能的反應，與教師之間的互動關係等等。王文科（民 90）指出，模擬觀察應用於教育上，常用的有個人角色扮演（individual role playing）和小組角色扮演（team role playing）。

- 1.**個人角色扮演（individual role playing）**：在多人參與情境活動中，只針對某特定的個人行為作為研究者感興趣的研究對象。將該人置於某情境中，賦予某一角色，欲解決的問題，然後觀察者就該人對問題的解決方法以及執行方式，作成紀錄，並加以評鑑。
- 2.**小組角色扮演（team role playing）**：即提供一個小組有待解決問題情境，由開小組研究解決之，觀察者則將他們的解決的方式與以紀錄與評鑑。

行動研究中，教師以有系統的方法，應用觀察技巧以觀察學童反應或發生事件的變化。為提高行動研究之觀察效度，最好以協同合作夥伴協助觀察（吳明隆，民 90）。並指

出觀察法在實施上應注意以下幾點：

1. **觀察實施前階段**：應依據行動研究目的，設計觀察表格、擬定觀察具體事項、觀察時間、觀察次數、觀察方法、排觀察人員等等。
2. **觀察實施中階段**：觀察者在實際情境，應有系統根據觀察項目，客觀、公正對事件或行為加以紀錄、劃記等，避免「觀察者偏差效應」的影響，以提高觀察效度。
3. **觀察實施後階段**：觀察後資料，應將資料轉化，轉化之功能，在於將無意義、凌亂無章節的資料，轉為有意義、有結構性的資訊。有系統性的資訊包括文字、圖表或表格等等。其重點在於條列清楚。

四、行動研究之實施模式

行動研究之實施模式根據 Lewin (1948) 指出，典型的行動研究步驟包括：規劃 (planning)、行動 (acting)、觀察 (observing) 和反省 (reflecting) 四大歷程 (如圖 2-4-1) (引自陳惠邦，民 87)。

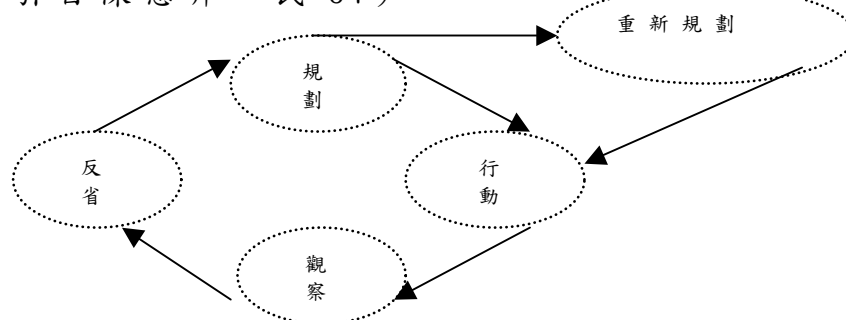


圖 2-4-1 Lewin 行動研究動態循環歷程圖

(引自陳惠邦，民 87)

其後 Elliott 分別承襲 Lewin 的概念，進一步將行動—反省的循環圖轉變為階梯式研究流程圖 (如圖 2-4-2) (引自

吳明隆，民 90)

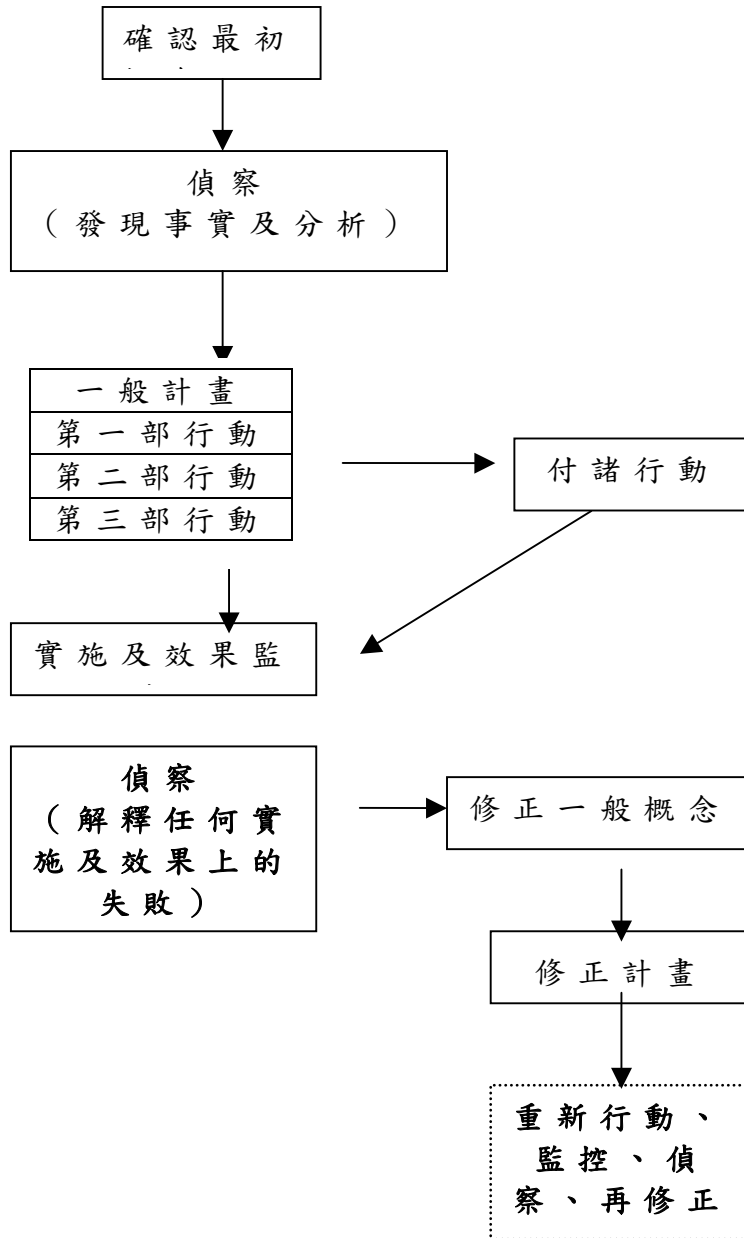


圖 2-4-2 Elliott 行動研究階梯式循環圖
(引自吳明隆，民 90)

接著 Ebbutt 認為 Elliott 之模式太過理想化，他認為任何階段都可能包含許多失敗或重新開始的策略，因此提出可回復性歷程模式（如圖 2-4-3）（引自吳明隆，民 90）。

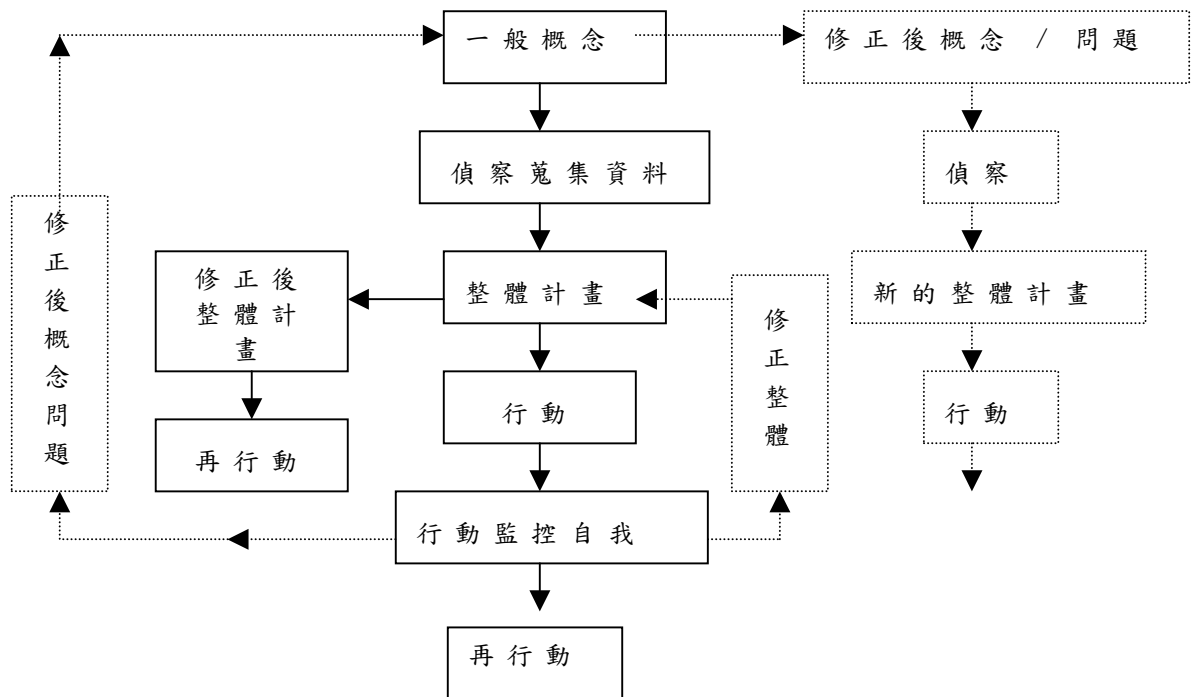


圖 2-4-3 艾柏特之行動研究理想歷程圖
（引自吳明隆，民 90）

Altricter, Posch & Somekh 等三人（夏林清與中華民國基層教師協會譯，民 86）探討有關行動研究之循環模式文獻，並加上自己實務經驗，建議採用較為廣泛教簡單之「行動研究」過程（如圖 2-4-4）。

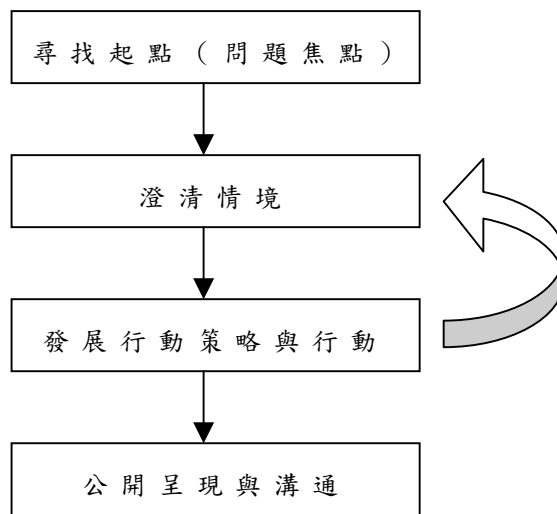


圖 2-4-4 Altricter, Posch & Somekh 的教育行動研究理想歷程圖 (引自夏林清等譯, 民 86)

五、行動研究之特徵

(一) 根據楊慧鉞 (民 90) 指出, 行動研究在研究的特性上有以下十種特徵:

1. 行動研究以解決實際問題為主要導向。
2. 主要從事行動研究者, 就是在實際情境中的教學者。
3. 從事研究者應與應用研究結果者為同一人。
4. 行動研究中的研究環境, 就是真實的工作環境。
5. 行動研究結合對問題的「研究」與「解決」。
6. 專家只是從旁指導與協助。
7. 行動研究的問題與對象具有特殊性。
8. 行動研究是因應實際教學需要, 可隨時與專家討論與分析, 將實際問題解決, 落實教學情境中所面臨的問題, 屬於一系列的發展性計畫。
9. 行動研究所獲得的結論只限於定場所, 不作理論上的

推論。

10. 行動研究的價值，其重點在對於實際情況所引發的改善程度，而不在於知識量增加的多寡。

(二) 蘇雅惠(民, 88)將行動研究的特性歸納出以下幾點：

1. 研究人員(或小組)長期與一群組成一個團體的受訪者一起生活(或是藉由頻繁的接觸)在社會情境中。
2. 研究人員與一群組成團體的受訪者為共同合作的關係(collective)。
3. 一群組成團體的學員以解決共同的問題或改進共同的事務為取向。
4. 團體的學員提昇意識，能反射所面臨的週遭環境問題，能與團體中其他對話或協商，最後能共同採取行動——是構成力量賦予(empowerment)的過程。

(三) 莊慧美(民 91)將行動研究的特性歸納如下：

1. 以「問題」為導向。
2. 是「共同合作」的。
3. 研究是團體互動的歷程。
4. 研究是在「特定的情境中」進行。
5. 研究和行動不斷的「循環檢驗」。
6. 研究者之角色是參與的。

(四) Altricter, Posch & Somekh指出行動研究的特徵如下(引自夏林清等譯, 民 86)：

1. 行動研究由關心社會情境的人來針對社會情境進行研究。
2. 行動研究發起於每日教育工作中所產生的實際問題，而不是去迎合一些流行的學術術語或理論。

3. 行動研究必須和學校的教育價值及教師的工作條件具有相容性。
4. 行動研究提供進行研究與發展實務的一些簡要的策略與方法。
5. 行動研究是一種持續不斷的努力，教室致力於行動與反應之間的聯繫、相關與特質的特性，促進教師反映出自己發展個人行動的意識與淺意識作為。
6. 每個行動研究方案都有自己的特點。

(五) McNiff, Lomax, Whitehead 指出行動研究的特徵如下

(引自吳美枝、何禮恩譯，民 90)：

1. 投入於教育現況的改善。
2. 詢問特別的研究問題。
3. 把「我」放在研究中心。
4. 是一種知其然的、立諾投入的、有意圖的行動。
5. 系統化監督以產生有效的資料。
6. 對行動作真實可靠的描述。
7. 對行動加以解釋。
8. 採取新的方法來表徵研究。
9. 檢驗行動研究成果。
10. 公開發表行動研究成果。

總括上述之文獻，行動研究強調行動與研究之結合，其目的在實務工作者解決實務工作問題，研究過程是多元參與和共同合作，使實際工作者的研究能力得以改善。

第五節 相關行動研究之設計方法

本節將彙整出數篇以行動研究之螺旋循環模式之研究論文，依研究年份、研究者、研究主題、研究題目、目的、對象、實施時間、研究方法等一一列出，以作為本研究之參考。

表 2-5-1 相關行動研究之論文（本研究整理）

年份	研究者	題目	研究目的	研究對象	實施時間	研究方法
民 91	卓子文	舞者身察開能發針對實心課育的研(碩士論)	1. 瞭解舞者在此「育後課」之影響。2. 透過研究，得到成長。	國立台北藝術大學應屆畢業生	90 / 02 / 28 ~ 90 / 05 / 13, 共計三個月	本研究採質性研究，分三期：1. 前期，資料蒐集來源：教學活動紀錄與分析、晤談、教學反省日誌等，並以「演繹法」、「歸納法」將資料編碼、歸納分析，再以其可信度。
民 91	薛美良	從技巧訓練則腿常善(碩士論)	以舞蹈科學之一，肌理輔助學習者之改善。	腿型異者(0三位，X型腿二位)	20 週	本研究以個案研究及行動研究方法實施，資料蒐集來源：輔助課程設計、媒體紀錄與分析、晤談、儀器測量等等。
民 91	莊億竹	創造舞蹈教學之行動(碩士論)	設計創造性舞蹈模式。	二位國小二年(二班)	24 節課(960 分鐘)	本研究採質性研究，分二期：1. 舞蹈與智慧統整課程，資料蒐集來源：媒體紀錄與分析、學習單、評量單、觀察心得單、三角檢核法及可靠度。
民 91	莊慧美	班書行會讀之研(期論)	改善班風	國小三年級	88 / 09 ~ 89 / 11, 共計十二次	本研究採質性研究，資料蒐集包括學生學習單、晤談、家長聯絡簿之回饋，由紮根理論之核心題編碼，並以三角校正檢視資料的可信度與正確性。
民 91	鍾添騰	國民小學指學之研(期論)	提升國小教師指學之能力	無	無	本研究以閱讀指導教學模式及行動方案作研究，資料蒐集包括學生學前評量問卷、學習活動單、課後反省日誌、教師進行觀察紀錄、

民 90	李俊榮	歷案鄉物之碩士 習檔輔助植學動(碩 程輔土教行究論文)	以式學佳 行，習學 動改並習 研善達效 方學到能 生最	國小三 年級各 班學童	89 / 09 ~ 90 / 06， 共計九個 月	本錄師進式家料句三析技 研究採立意取樣，利 音、現場觀察筆記，用 省、日誌等研工具 行參與式觀察半結構 晤談、團體焦點晤談、 長意、見調查查等，並 轉錄、編碼、重點敘述、 節原、結、果分 角交、核、認、知、情、意、 三並檢核認、知、情、意、 析者三大方向。
民 90	曹永松	國中理 化合習作 學習動之 行式學(碩 究論文)	以合合作學 行動研習之 式習改善學 學習理能化 效之	國中二 年級常 班二 年五班	89 / 10 / 23 ~ 90 / 01 / 20， 共計四個 月	本研研究採質性研究，分 階段教學：1.傳統教三 2.合作學習及進學3.改 教材設計及進行合進學 教學活動資料蒐集來紀 與教學分析、晤談、教師 反省、問卷、小考、及學 料、的收、集、等、等、並 績、的、正、法、編、碼、歸、納、 校、作、分、析、並、檢、測、其、 作、可、轉、移、度、可、靠、 可、認、定、度。
民 90	何郁玟	芭蓄教 師信念 研究(碩 論文)	了解芭蓄 之教學信 念	高中兩 芭蓄 教師	89 / 11 ~ 90 / 04， 共計六個 月	本研研究採質性研究，分 階段觀察：1.教室觀三 晤談 2.與教室觀同時 晤談 3.釐清不清晰之 法並開始撰寫內容，資 蒐集來源：教室觀察、以 談法、文件收集，並分 逐字紀錄、歸納、析、 資料處理，並分析檢 期進行教室觀察、與研 境中相關人物、建 好關係、詳述研究訪 與學校背景、確保訪 料之客觀、與穩定性、 對象之言讀本研、發 對之客觀立場、與現 與結果，並達成一致 點、訪談相隔一週、 預設立場、資料分 訪者的語言等等。
民 88	劉誌文	行究校上 動在教的一 研學應以國民 學用國學科 科為例(論 刊)	探討以行 改生進教 學影學與	國小四 年級一 班	一個月	本研研究將學生起 的次數加以統計，並 果。

(接續上表 2-5-1)

由上表可得知幾項行動研究之實施過程需注意之事項及特色，作為本研究實施行動研究時參考之依據。本研究將注意事項及特色彙整列舉如下：

- 一、研究對象大多數為學生與教師。
- 二、研究對象以研究者之教學班級為主。
- 三、資料蒐集以多元的方式為主，不侷限單一資料來源，資料的來源越豐富越有可信度、客觀性。
- 四、研究方法依序「界定問題→訂定行動計畫→行動→觀察反省→再修正」之研究軌跡，不斷進行改善，並遵守行動研究之螺旋循環式精神。
- 五、藉由行動研究之方法所得之結果，明顯改善教室問題，並得到學生的支持與鼓勵。
- 六、資料處理的部分，依編碼、資料分析、三角檢核法，增加效度。

第六節 舞蹈課程之介紹

根據中華民國八十六年五月十四日總統華總（一）義字第八六〇〇一一二八二〇號令修正公佈－特殊教育法（特殊教育法規選輯，民 88）第一條指出：為使身心障礙及資賦優異之國民，均有接受適性教育之權利，充分發展身心潛能，培養健全人格，增進服務社會能力，特制定本法。在資賦優異生之條件，第四條明確指出：係指在下列領域中有卓越潛能與傑出表現者：一、一般智能。二、學術性向。三、藝術才能。四、創造能力。五、領導能力。六、其他特殊才能。因此，依據上述法令，嘉義國中創設舞蹈才能班、體育班、音樂班、國樂班。

依法令之規定，分為：課程實施辦法、專業課程時數、教學科目及授課內容三方面，將於下列介紹之：

一、課程實施辦法

在舞蹈才能班之課程實施辦法，係根據特殊教育課程教材教法實施辦法，中華民國八十七年十二月二日教育部台（八七）參字第八七一三八〇五三號令修正發佈（特殊教育法規選輯，民 88）第九條指出：學校實施特殊教育，為達成個別化教學目標，得以下列方式實施之：

（一）以分組方式區分：

1. 個別指導。
2. 班級內小組教學。
3. 跨班級、年級或學校之分組教學。
4. 其他適合之分組方式。

（二）以人力與資源應用方式區分：

1. 師徒制。

2. 協同教學。
3. 同儕教學。
4. 電腦或多媒體輔助教學。
5. 遠距教學。
6. 社區資源應用。
7. 其他適合之人力與資源運用方式。

(三) 其他適合特殊教育學生之教學方式。

二、專業課程時數

舞蹈才能班之專業課程時數之安排，係根據高級中等以下學校藝術才能班設立標準，中華民國八十八年六月二十二日教育部台（八八）參字第八八〇七〇四五七號令訂定發佈全文十二條（特殊教育法規選輯，民 88）之第十條指出：藝術才能班之藝術專業課程每週以六節為原則，得由現行高等學校級國民中、小學課程標準已列之各類科教學時數中調整，並得以其他適當時間補足之。

嘉義國中之舞蹈才能班目前專業課程上課節數為每週六至八節。被調整之課程為：體育課兩節、聯課活動一節、音樂課一節、美術課一節、家政課兩節、童軍一節，共八節課被挪來上舞蹈專業課程。九十一年實施九年一貫制課程之後，被調整之課程為，綜合活動之家政課一節、童軍課一節；健康體育之體育課兩節；人文藝術之表演藝術一節、音樂課一節；彈性兩節。

三、教學科目及授課內容

在教學科目及授課內容方面，根據高級中等以下學校藝術才能班各年級教學科目及授課內容參考原則，中華民國八十八年七月五日教育部台（八八）參字第八八〇六六一三四

號函發（特殊教育法規選輯，民 88）之第三項舞蹈才能班第二節指出，國民中學應上之術科課程為：基本動作（芭蕾、現代舞、民族舞蹈）、即興與創作、小品演練與欣賞、舞蹈與音樂。學科課程為：舞蹈欣賞、舞蹈概論、運動傷害預防與處理。

第七節 本章結論

綜觀上述之文獻，研究者從葛蘭姆技巧之文獻中發現，葛蘭姆技巧有一套完善的技巧訓練模式，而不僅僅只是訓練身體。技巧更是強調動作質地與身心的結合，才能詮釋出更好的角色扮演。再從拉邦動作分析之優動學舞譜座標(Effort Graph)之文獻與實際紀錄，使研究者更清楚葛蘭姆技巧的質地變化，並藉由紀錄的過程，使得動作經由思考重新演練，經由內意象的效果，增加學習者對於動作更加熟練與精確。本研究透過特殊教育法之法令（特殊教育課程教材教法實施辦法），與行動研究之模式學習專業舞蹈課程，兩者之課程實施辦法與研究模式具有異曲同工之妙，因此本研究以特殊教育班作為實施對象，使用行動研究模式來改進教學情境及增進學生技能學習的態度。本研究藉由行動研究文獻作參考之依據，進行本研究之研究實施方案。

第三章 研究方法

本章共分五節，依序為：第一節「研究設計」；第二節「研究步驟」；第三節「研究情境」；第四節「資料蒐集」；第五節「資料分析與三角檢核法」。

第一節 研究設計

從以上文獻之探究，研究者認為行動研究是一種教師透過「發現問題→行動→實行→再修正→評量」之教學研究方法。蕭君玲（民 90）指出舞蹈教師在過去的教學方式大都採用「命令式」與「學習式」，但若在整個教學計畫中加入更多元的「合作學習」與「協同教學」之教學法，學習的效果應可達到更實質的回饋。因此，研究者根據上述之文獻結果，以行動研究之螺旋式循環模式，應用於現代舞教學上。本研究設計之中，研究者在研究期間，透過實施行動研究、個案研究、觀察法的步驟，進而得到教室觀察、問卷、訪談、學生學習單、媒體紀錄與分析、教師教學反省日誌、教學活動實施紀錄、會議記錄、文件蒐集等，而在這研究過程中，研究者還需邀請專家共同參與協助，以完成教學上行動與研究之精神。研究者並設計在每一階段給予學習評鑑，最後將所得之結果，評估行動研究是否對學生在學習現代舞上，有明顯的幫助（見圖 3-1-1）。

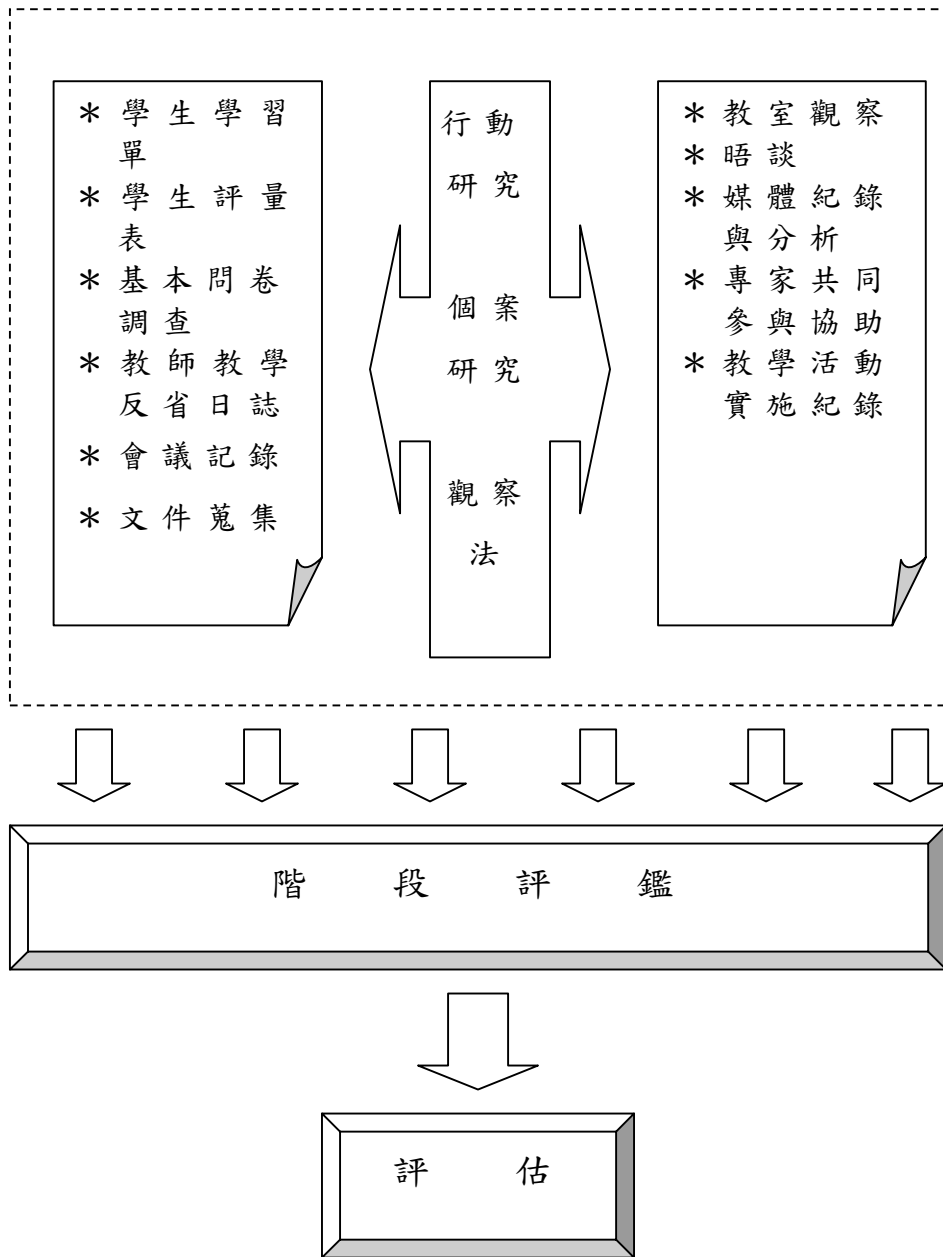


圖 3-1-1 本研究基本架構概念圖

第二節 研究步驟

本研究欲使所設計之教學課程，更適合本研究班級樣本，因此，在過程中將經由教學者之反省、觀察學生的反應及協助研究的小組所作的建議，進行教學策略的修正，解決教室中實際面臨的問題，進而達到教學目的。

本研究共分四個研究階段，其內容如下：

一、「研究準備階段」

本階段從民國九十一年三月起至八月止，持續進行以下工作：

- (一) 與指導教授取得研究主題、研究目的、研究對象及研究方法；
- (二) 收集資料：相關葛蘭姆技巧及現代舞技巧之資料；
- (三) 文獻探討：蒐集與探討有關葛蘭姆之相關文獻、優動學舞譜座標紀錄文獻、行動研究文獻…等資料；
- (四) 整理教學經驗：亦即教學經驗轉錄文字，包括將身體訓練的動作要領，利用文字加以詳細記錄。

此階段將明確定訂出研究主題、研究目的、研究對象與研究方法，並完成相關資料蒐集與文獻回顧，以及教學經驗之文字整理。由於研究者經過兩學年之教學經驗，發現學生對於葛蘭姆技巧的掌握度無所適從，因此決定使用行動研究方案來解決學生學習效度與教室情境。

二、「研究發展階段」

本階段從六月至八月，主要是與協同研究員楊老師進行教學課程之研究與設計，並設計一學期（十八週）之課程內容大綱。本研究從以下兩項進行：

- (一) 研究適當學習現代舞之課程設計；

(二) 研究適當學習現代舞之教學教材。

三、「研究實施與檢討反省修正階段」

本階段從九月三日至十二月二十四日，每週二兩小節課，合計十八週，研究者開始進行：

- (一) 課程實施；
- (二) 教育行動監測：協同研究員進行教學觀察監測；
- (三) 與協同研究員討論、檢測評量，透過反省歷程與修正教學，改進教學策略。

本階段持續進行行動研究之螺旋反省精神，以達到提升學生學習及教師教學之效果。

四、「撰寫研究報告階段」

本階段從九十二年一月至五月，主要進行：

- (一) 資料分析：將所蒐集之資料進行分析；
- (二) 提出討論與建議：其所得結論給予討論與建議，並撰寫研究報告。

以上四個階段符合本研究的目的：透過行動研究，與協同研究員共同討論改善學生在教室學習情境，建議教師有效教學及有趣的教學方法，讓學生對學習葛蘭姆技巧產生興趣並能建立正確的技巧概念，以掌握葛蘭姆技巧的基本要領(圖3-2-1為本研究之流程圖)。

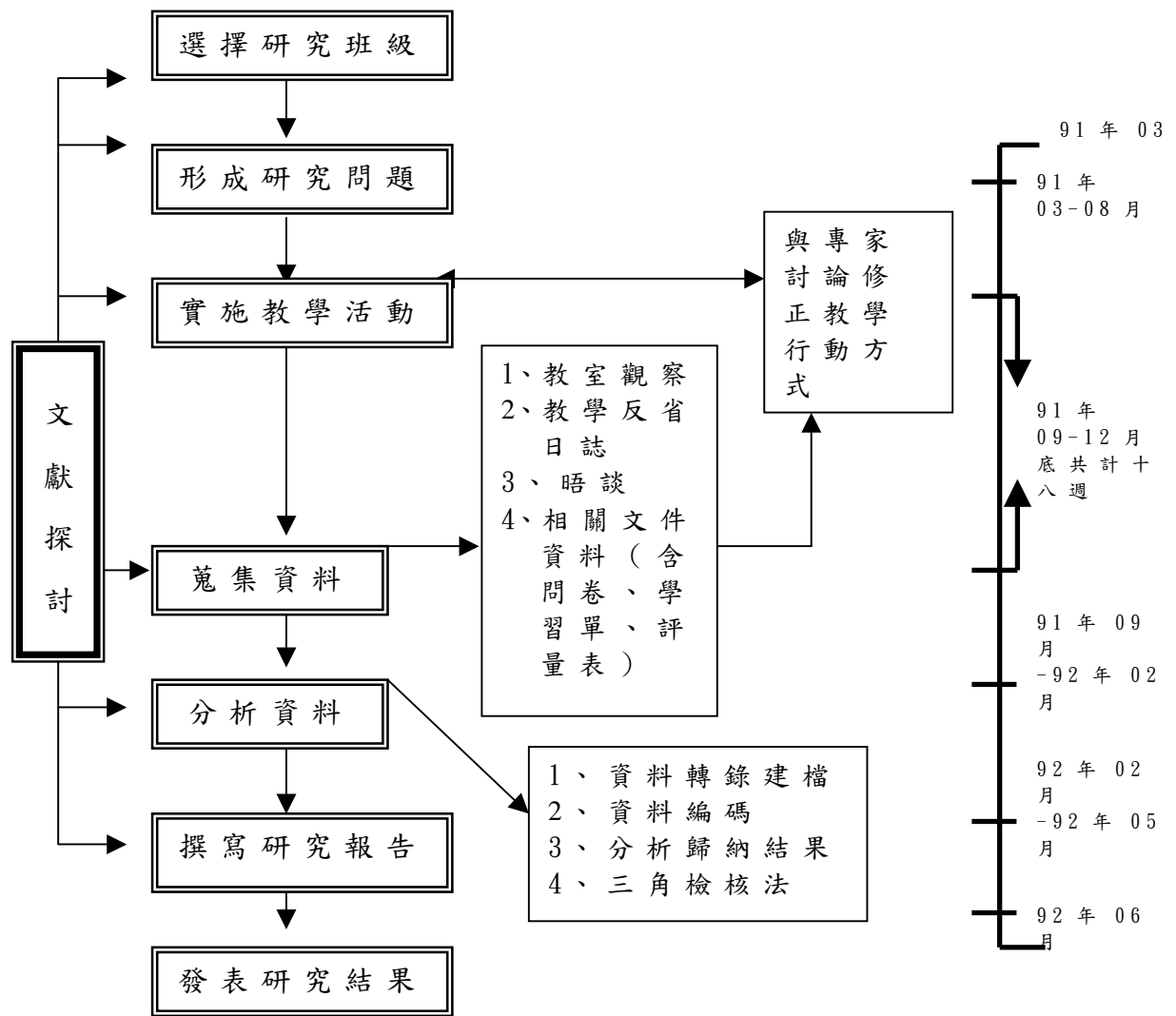


圖 3-2-1 本研究之流程圖

第三節 研究情境

本節共分四項陳述：一、研究對象；二、學生背景；三、研究員簡介；四、協同研究專家簡介。

一、研究對象

本研究教授的課程為：現代舞技巧課程，學生對象為嘉義市立嘉義國中之舞蹈才能班三年級學生，共二十一位。

二、學生背景

本班學生由於在一、二年級時，由其他現代舞教師擔任教學教師，而每位教師所教學的內容不一，因此本學期由研究者擔任教學工作時，研究者採有系統的方式教授葛蘭姆技巧。除此之外，研究者同時啟發學生對現代舞精神之更深入的認識，並藉由學習技巧之過程，使學生能理解現代舞發展的整個脈絡。

表 3-3-1 學生基本資料

學生代碼	現代舞學習齡	是否曾學習葛蘭姆技巧	學生代碼	現代舞學習齡	是否曾學習葛蘭姆技巧
S01	3年	否	S02	3年	否
S03	3年	否	S04	6年	有
S05	6年	有	S06	3年	有
S07	3年	否	S08	2年	否
S09	6年	有	S10	2年	否
S11	4年	否	S12	5年	有
S13	6年	有	S14	4年	否
S15	7年	有	S16	6年	有
S17	6年	有	S18	4年	否
S19	3年	否	S20	4年	否
S21	5年	有			

班上同學有 7 位曾經在國小就讀舞蹈才能班，因受正規學校訓練，有接觸過葛蘭姆技巧；有 4 位在國小及國中時，在坊間舞蹈社團學過葛蘭姆技巧；其餘 10 位同學均未學過。而全部學生於國中舞蹈班兩年皆曾接受現代舞的訓練，但是

教師的教學內容不一，使學生在訓練後對於身體協調能力、肌力及音樂的節奏性不一致，並且無法完整表達與認知自身的身體結構與舞者身體的中心線位置。

三、研究者簡介

(一) 研究者於民 89 年畢業於國立台北藝術大學(國立藝術學院)，雙主修：現代舞技巧與編舞。目前於研究所繼續深造進修。大學畢業至今一直在以下學校擔任教職：國立嘉義女中舞蹈班之芭蕾舞、現代教師；嘉義市立嘉義國中舞蹈班之現代、芭蕾舞、即興教師；國立台南家齊女中舞蹈班之現代舞技巧教師。並於嘉義市如婷舞蹈團擔任藝術總監與專任編舞者一職，除此之外，在坊間從民國 81 至今，亦有持續教學與發表新作品。

(二) 研究者於民 1987 年開始創作，至今共創作不少作品，重要作品如下表 3-3-2：

表 3-3-2 研究者之重要作品：

年份(西元):	代表作品:
2003	SUNNDAY、看見城市、日正當中、賽維亞、盧笛之舞、當下隨想、戀戀風城
2002	2002 年 06 月 29 / 30 日我在當下...、我們、狂想芭蕾舞、夜觴
2001	Grad Edge、Between、阮只有一個台灣
2000	尼可拉斯默小提琴協奏曲、傾石之城、娃娃、當城市不再...、我與寵雞
1999	凝視天空的終點、人行迷宮
1998	走入遺失的自畫像
1997	開始就有差、西元 2009 年...
1996	伏動
1995	鼓舞
1994	生靈
1993	嚶、彩韻臨獻舞歡騰

(三) 其他重要經歷如下：

表 3-3-3 研究者之重要經歷

年份 (西元)：	重 要 經 歷：
2003	作品「sunny day」獲全國舞蹈比賽國中現代舞優勝
2002	作品「阮只有一個台灣」獲全國舞蹈現代舞比賽優等獎、蘭綾古典芭蕾舞團「時光切片」之編舞者與獨舞者
2001	第四屆日本國際洋舞大賽獲現代舞成人組第六名
2000	文建會第四屆「舞躍大地」舞蹈創作比賽以「當城市不再…」獲得佳作獎第一名，「凝視天空的終點」獲得優選獎、作品「人行迷宮」獲全國舞蹈現代舞比賽優等獎、協助國立藝術學院舞蹈研究生周怡畢業製作演出
1997-2000	國立台北藝術大學之新鮮人舞團之編舞者及舞者
1997	文建會第二屆「舞躍大地」舞蹈創作比賽以「伏動」獲得佳作獎第一名、第四屆亞青編舞營、新古典舞團團員，演出布蘭詩歌、曹丕與甄宓、與嘉義市、台北市音樂家合作「和世界握個手歌舞劇」、「二二八紀念音樂劇」
1996	文建會第一屆「舞林至尊」舞蹈創作比賽，以「生靈」獲得佳作獎第二名、參與國立台灣藝術學院新生代舞展，以「鼓舞」獲最佳編舞獎、國立藝專芭蕾舞課程示範教學帶動作示範者
1995	文建會主辦「半世紀的腳步」巡迴演出、協助台北芭蕾舞團演出「古典與現代的對話」

四、協同研究專家簡介

(一) 楊美蓉老師 (口述，由本研究整理)

於本研究擔任葛蘭姆技巧顧問，並協助指導研究者在教學上所面臨的問題與建議。其中要經歷如下表 3-3-4。

表 3-3-4 協同研究員楊老師之重要經歷

重 要 經 歷：	
師事：Ross Parks 學習葛蘭姆技巧，從 1984 於國立台北藝術大學 (原國立藝術學院) 至今	
2002	赴香港演藝學院 APA 教授葛蘭姆技巧
1999	隨 Ross Park 到廣東現代舞團教授葛蘭姆技巧
1994 年九月	開始教授葛蘭姆技巧於國立台北藝術大學 (原

	國立藝術學院) 至今
1994-2002	曾於雲門舞集一、二團教授葛蘭姆技巧
1996-7年6月	於中正高中舞蹈班教授葛蘭姆技巧
1997	赴澳洲亞德列德舞蹈學院，教授三個月葛蘭姆技巧
1996-7年	於華岡藝術學校夜間部舞蹈科教授葛蘭姆技巧
曾擔任香港城市當代舞團主要舞者、雲門舞集主要舞者、台北越界舞團客席舞者、台北室內芭蕾舞團客席舞者、旅美藝術家林坤暘個人舞展客席舞者	

(接續上表 3-3-3)

(二) 廖攻雯老師

現任嘉義市立嘉義國中輔導室主任、舞蹈才能班即興與創作教師，於本研究擔任協助觀察學生與研究者教學之狀況，並給予研究者在教學上之建議與學生學習觀察表之紀錄。廖主任自 1985 年開始教學至今。重要經歷如下表 3-3-5：

表 3-3-5 協同研究員廖老師之重要經歷

年份 (西元):	重 要 經 歷:
2001	台北市立師範學院、高雄師範大學實習輔導教師
1999	嘉義國中輔導室主任
1995-1999	台北師大特殊教育系碩士四十學分班結業
1993	英國拉邦中心暑期課程進修
1992	美國阿拉加州東南大學交換教師
1988-1999	嘉義國中特殊教育組長
1986-1988	嘉義國中舞蹈班專任教師，教授：現代舞、民族舞、即興與創作課程
1984	畢業於文化大學體育系舞蹈組
代 表 作 品:	
「海」、「彩色世界」、「時間」、「球的聯想」、「光與影的遊戲」、「蒲公英」、「天空」、「我是誰?」、「聽心」、「鬆、緊」等舞碼	

第四節 資料蒐集

本研究採行動研究之模式，因此在課堂上不斷的蒐集紀錄與分析資料，並經過教師反省，以作為下一堂課修正的參考。所蒐集的資料如下：

一、教學活動實施紀錄

包括本學期之行事曆、課堂單元之教學內容大綱（附錄一）等，以及相關之參考文獻、書籍等等，研究者可參考這些資料作為學習單之設計以及教學活動之設計。

二、媒體紀錄與分析

本研究將每次上課的流程，利用錄影機攝錄下來，交給楊老師審視，是否有技能教學上的問題，並將學生上課時的學習問題或不清楚自己身體位置的同學，特別將之拍攝下來，在課堂上進行詳細分析，使學生能藉由錄影帶看到的自己缺點，進而改進技能學習。

三、教師教學反省日誌

包括每次上課前的準備教材、上課中學生提出的疑問、研究者本身示範或解釋動作是否清楚等等、以及上課後對於整個上課的氣氛掌握、學生上課的專注力等等，都要在課後加以紀錄與反省，以便於下次上課作參考（附錄二）。

四、會議記錄

這部分主要是與專家共同合作，將教室情境中所觀察到的，與專家共同進行協商討論，並將討論的過程「誠實」、「詳細」的紀錄，研究者與楊老師幾乎是以電話聯繫，因此，研究者依電話中討論的過程，轉化為文字作詳細的紀錄（附錄三）。

五、教室觀察

研究者在上課進行中，對學生的學習狀況隨時作觀察，廖主任則從側面觀察學生的學習反應與教學者的教學狀況，於上課後再與教學者作溝通、討論與建議，並進行修正（附錄四）。

六、問卷、晤談

本研究在開學上課第一週給學生一份開放式問卷（附錄五），作教學前的學前評估，於學期中填寫綜合評量之開放性問卷，共計二份問卷。研究者並在期末會進行一次個別晤談，從中了解學生對葛蘭姆技巧的掌握與問題，並同時給予學生解答，行進中將會錄音，並轉化成文字紀錄。

七、學生學習單

每單元上課結束後，會進行一次學習單的填寫（附錄六），此部份是學生反映學習狀況以及與教師溝通的方式。

八、文件蒐集

將所有上述資料蒐集外，有關學生其他資料，如其他技巧課學習狀況等等，蒐集齊全（附錄十）。

九、評鑑方法

（一）動作分析評量法：依拉邦動作分析之優動學舞譜座標（Effort Graph）紀錄之方法，選擇幾套葛蘭姆技巧之基本動作，請學生利用優動學舞譜座標（Effort Graph）紀錄動作的質地，方能得到評鑑之效果（附錄七）。

（二）綜合性評量法：由於舞蹈動作的評鑑往往是相當的主觀，依研究者過去教學及評鑑的經驗得知每一位舞蹈教師之評分標準不一，為了使研究者本身評鑑之公正、公平，與合理、客觀，本研究參考普通科目之文

字圖像之題庫，自行設計一套舞蹈之評鑑方法，內容包含選擇題、填充題、連連看等方式，選擇正確的動作做法、動作的質地等等，在依評鑑之答案轉向給分（附錄八）。

第五節 資料分析與三角檢核法

本節共分三項陳述：一、資料轉錄；二、資料編碼；三、三角檢核法。

一、資料轉錄

研究者將教學活動之錄影帶和晤談的錄音帶及與專家討論的過程錄音，進行資料轉錄工作，並將人物轉為代碼意義。

二、資料編碼

研究者將轉錄的資料，依日期逐一編碼，例如：民國九十一年九月二十五日晤談，編碼為「910925 晤談」，並在論文中將該資料呈現時，附註於後，使讀者一目了然（附錄九）。

三、三角檢核法

根據 Altrichter, Posch & Somekh 夏林清等譯（民 86）指出，三角檢核法是對照和比較同一情境之不同說法的重要方法。經由對觀點上差異的辨識，矛盾和差距可以浮現，因為在不同觀點之間存在被彼此同意的部分時，解釋被認為是較可信的。Denzin 曾提出四個形式的三角檢核方法：（1）方法三角檢核，採用不同的資料收集的方法，例如問卷、晤談和量表等等，檢驗研究發現的一致性；（2）來源三角檢核，在同一方法中檢驗不同資料來源的一致性，例如分別從學生和老師等各方面收集有關同一事件的資料；（3）分析者三角檢核，使用多位分析者，邀請研究夥伴或是同一領域的專家重新審查研究發現；（4）理論三角檢核，使用多種觀點和理

論去全是資料（吳芝儀等，民 90）

李俊榮（民 90）、曹永松（民 90）、沈寶玉（民 90）、莊慧美（民 91）、洪銀杏（民 90）、張世璿（民 90）等研究均使用三角檢核法來增加研究之信效度考驗。

（一）研究資料的三角檢核

本研究針對「觀察表、晤談、學習單」三種不同研究工具蒐集的資料進行三角檢核：

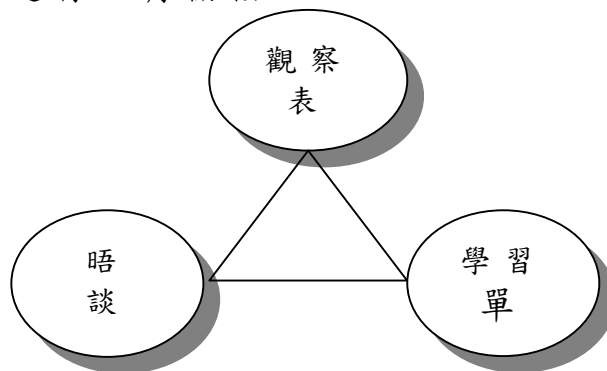


圖 3-5-1 研究資料的三角檢核圖

將蒐集到的學生學習觀察表、錄影帶紀錄（教學內容）轉錄之文字資料、錄音帶紀錄（晤談）轉錄之文字資料及學生學習單中之開放性問卷內容，針對學生學習技能的「情意」與「認知」兩部分做三角比對，以對照和比較同一情境之不同說法。將相同之處做採信之處理，而不同之處加以反省思辯，藉此了解是否有觀察之誤差或是學生對於身體學習與認知部分有相當距離之差異。

（二）研究成員的三角檢核

研究者針對「研究者、學生、專家」等三種對象的不同觀點，進行資料分析與信效度檢驗：

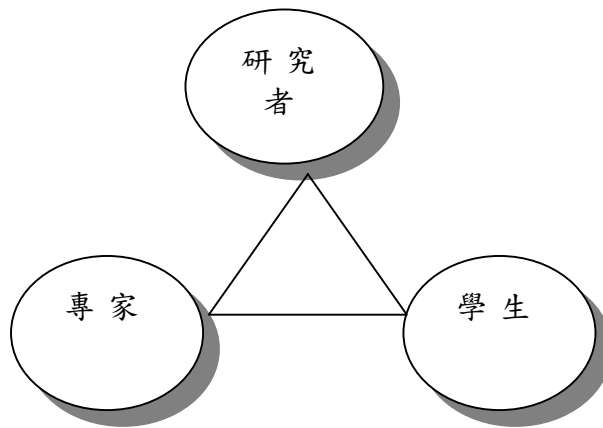


圖 3-5-2 研究成員的三角檢核圖

將蒐集到的教師反省日誌、協同研究員之觀察表、學生學習單中之封閉性問卷內容、優動學舞譜 (Effort Graph) 座標評量表及綜合評量表，針對學生學習之「技能」做三角比對，以對照和比較同一情境之不同說法。將相同之處做採信之處理，而不同之處加以反省思辯，是否有觀察之誤差。

本章與第五章、第六章將延續前三章所蒐集之文獻及文件資料依三角檢核法從教師、學生與協同研究員三個層面與觀察及學習單、晤談三個層面，分析所得之相同因子，並取得到可信、可靠、有效的數據。並從「教學與教師反省歷程」、「學生學習歷程」、「教學紀錄歷程」三大章節作詳細歸納與整理討論。本研究成果及討論流程圖（圖 4-1-1）：

本研究經過一學期十八週的研究歷程共蒐集以下資料：教學反省日誌共 17 篇、晤談共 21 篇、基本問卷共 21 份、學習單共 41 份、評量表共 62 份、教學錄影共 7 捲、錄音帶共 1 捲、觀察表共 18 份、肌力測試表共 3 份、會議記錄共 10 次等。

本章的反省歷程，純粹以研究者的教學歷程中所撰寫的教學反省日誌、教室觀察與協同研究者會議等，為本文分析之依據。本章共分兩大面向，第一面向—「教學反省歷程」，以文字敘述澄清事實，並節選四篇實例剖析；第二面向—「教師反省歷程」，將歸納分析教師反省日誌、錄影與錄音之逐字稿等內容，分別以：一、技術性（How to）的反省；二、實務性（What to）的反省；三、不可抗拒的因素等這三部分之歷程，方得了解教學及教師的反省歷程；第三面向—「本章結論」。

第一節 教學反省歷程

吳和堂（民 88）在其研究中印證 Dewey 所提之反省歷程策略：若該事件是反省者所遭遇，必須自己想辦法與策略來解決。因此教學反省者必須在遭遇問題後，須分析問題、假設、驗證與結論。根據此結論，本節將教學反省歷程分為情境歸因、遭遇問題、分析問題、假設、驗證與結論。依研究

者日誌計有 17 篇，以 (D 91/09/03)、(D 91/09/24)、(D 91/11/26)、(D 91/12/03) 等 4 篇為例 (詳見附件 D)：

壹、使學生能主動覺察身體的中心線位置

- (一) **情境歸因**：第一次學習葛蘭姆技巧之前，要先學會瞭解自己的身體與身體的中心線位置。研究發現，學生對於要將身體脊椎明確的畫出與標示出來，頗需花時間。而利用文字敘述身體的中心線位置，有部分學生不善於用文字紀錄，便要求使用畫圖方法。研究者也利用第一次上課作簡單的統計，班上有 15 位學生過去學習過葛蘭姆技巧，有 6 位則完全無經驗。但是在開始上課後發現曾經學習過葛蘭姆技巧的學生，對於身體的中心線位置並無法直接反映在身上，因此研究者決定以畫圖以及觀察自己的方式，以加強學生對身體中心線的認識。
- (二) **遭遇問題**：學習葛蘭姆技巧的一個很重要的要點，就是隨時做到身體的中心線位置。因此學生在填寫基本問卷之「簡單身體基本概念問題」的「用文字描述身體中心線之正確位置及將它畫出」這一部分，其認知誤差若太大，頗讓研究者擔心…
- (三) **分析問題**：剛開始上課初時，研究者希望藉由學生的發言中得知學生的想法。因此就在課堂上向學生發問一些開放性的問題。例如：「過去上○老師與□老師的現代課時，老師有沒有教過身體的中心位置在哪裡呀？」、「什麼是身體的中心位置呢？」、「身體的中心位置怎麼看呢？」、「有誰能做給老師看呢？」從她們的回答中，除了瞭解學生的想法之外，亦可適時進行認知

的教學，這是對於使用肢體語彙的舞蹈領域而言，是一項非常可行的做法。

- (四) 假設：為了改善學生對身體的認識，決定讓學生親自體會身體的中心線之重心與觀察身體中心線位置。研究者利用「自我觀察」、「互相觀察」及「他人觀察」方法使他們養成隨時做到身體中心線的習慣。
- (五) 驗證：利用「自我觀察」、「互相觀察」及「他人觀察」方法，學生已能感覺到身體中心線位置，並且經過多次練習，已有大部分學生能不經由觀察便能做到身體的中心線位置。
- (六) 結論：實施結果發現，學生能自我觀察，要求身體的正確位置。雖然剛開始還需研究者提醒，希望假以時日，學生能慢慢養成跳舞時能隨時注意自己的身體中心線位置，而不需要先觀察後做動作了。

貳、改善學生對動作要領的掌握

- (一) 情境歸因：研究者教導學生認識葛蘭姆技巧之術語（見第二章第二節）以及動作要領。其實從研究者過去的教學經驗，一直希望國中的學生也能清楚所有葛蘭姆技巧的動作要領，而不希望學生只是隨著老師依樣畫葫蘆完全不嗜滋味，也不希望教出只會跳舞而不會動腦筋去思考技巧中的動作要領為何？因此，特別利用一節課的時間，向學生詳細講解技巧中的動作要領，並加上前幾節課研究者所教學的技巧結合，讓學生印象較為深刻。
- (二) 遭遇問題：教學至今一直希望能確切的了解學生是否真的能善用身體的肌肉練習技巧？例如：葛蘭姆技巧

是大量使用腹肌與背肌，但是前幾節課下來學生還是會慣用大關節來活動，只能比手畫腳，無法深入學習。

(三) **分析問題**：學習任何技巧，都需要有正確的身體觀念，從學生過去的學習經驗，一直是接受自由派別的訓練，因此使用的肌肉與肢體活動範圍較為廣泛與複雜，因此當學生開始接受到葛蘭姆技巧的規範時，就顯得困難重重。研究者曾向學生發問一些半開放性的問題。例如：「你覺得學習葛蘭姆技巧最難的是什麼？」、「你覺得學習葛蘭姆技巧是否讓你感覺的到自己的肌肉（腹肌、背肌）在運作？」從他們的回答中，認為要能利用肌肉去做到動作、做到每套動作的基本要領、隨時注意身體要回到中心線位置等等是較困難的。

(四) **假設**：為了改善學生的問題，決定設計一些學習單與評量表，針對動作要領、動作質地設計簡單的問答題與勾選題，希望藉此，學生能再次利用內外意象⁷確定自己對於動作的認知多寡程度。

(五) **驗證**：學習單與評量表的方法，從學生的反應中獲知，學生在填寫時的確會更仔細去回想過去老師在教學時所提過的動作要領，並且在回想的同時亦會重新思考肌肉活動的問題。

(六) **結論**：研究發現，以學習單及評量表讓學生除了上課

⁷ 意象：意象具有控制情緒反應、改進專注能力、建立信心、特定動作的練習、錯誤動作校正、以及調適疼痛或傷害感覺等的功能 (Orlidge, 1986)。亦認為意象訓練具有以下的目標：預觀成功、引起動機、改善技術、增加熟練度、心理準備及再度專注等目標。

利用肢體學習技能之外，也透過腦部思路仔細思考，並且具體的得到回饋。雖然初次填寫時，大部分學生反應認為，從思考後將之轉化文字有點困難，但是研究者還是希望往後學生能在學習技巧時，能主動透過思維思考動作要領與肌肉使用的問題。

參、提升學生的專業知識與學習興趣

- (一) 情境歸因：利用學校圖書資源，使學生從歷史認識葛蘭姆的事蹟。
- (二) 遭遇問題：學生拿到相關書籍卻不知從何查起，並且不知哪些部分是重點…
- (三) 分析問題：葛蘭姆是一代宗師，但是班上曾經學習過葛蘭姆技巧的學生卻渾然不知。研究者希望藉此機會讓全班同學利用學校資源，以自己的能力去查詢相關葛蘭姆這位宗師的相關生平與事蹟。
- (四) 假設：將所有藝術類，包括戲劇、音樂、舞蹈、美術相關的書籍全數借出，然後請學生將查詢到的相關文獻，以一個主題將它報告出來…
- (五) 驗證：同學們一共列出八項，依序為：「生平」、「技巧」、「舞碼編排」、「服裝道具」、「與韓福瑞之異處」、「動作創作來源」、「影響葛蘭姆的事蹟」、「葛蘭姆的重要事蹟」等。經由此方式，同學們好奇的尋找葛蘭姆的影子，並在尋找的同時對他敬佩不已，也對這位藝術家更深層的認識。有一位同學甚至已將之前查詢過葛蘭姆的資料帶給同學分享，甚至反應中文網路中有關葛蘭姆的訊息太少，研究者希望同學們去尋找英文的相關網站搜尋，希望他們能跨過語文的障礙，搜

尋更多的訊息。

- (六) **結論**：研究者利用書籍以及說書的方法，讓同學們主動學習，也再次引導學生學習的興趣，並讓他們對所學習的技巧除了有敬畏與佩服之心，一方面讓她們將來學成後，不至於對於葛蘭姆這位一代宗師還懵懵懂懂。研究者認為，學習者若能知道她所學的技巧之發展背景，肯定能幫助學習者提升學習的興趣及知識！

肆、加強學生提升對動作的熟悉度

- (一) **情境歸因**：研究者希望學生能自己記住動作的組合，因此利用講解期中考試動作之同時，請同學一一個別出來示範，並針對有問題的同学個別指導。
- (二) **遭遇問題**：由於同學們在每個學期中慣例要做兩次考試（期中與期末），並且學習背熟動作，將動作做到最熟練，因此，研究者希望學生能自己背熟動作，而不需要依賴老師與同學。從開學至今少部分學生會記組合，但大部分同學還是依賴有記組合的同學，研究者希望改善這項壞習慣。今天上課出來示範的每位學生的問題均不一，也再次顯現學生學習的不夠仔細，學生的問題便一一浮現…
- (三) **分析問題**：學生懶得記動作，就會忘記技巧所要要求的動作要領為何？其問題如下：S17 的 turn around the back 之手的位置不能很清楚的做到…，S09 的 exercise on six 之第五拍的身體動線與位置錯誤，並且還對動作模模糊糊…，S04 的 small contraction 動作不清楚…，S11 的中央站立之 Tendu 的身體與頭的位置以及拍子不清楚…等等。

- (四) 假設：有鑒於學生每回均要老師提醒動作要領（研究者每回上課均有示範教學，希望學生能一而再再而三的將老師強調的重點記住，但是學生卻因此而鬆懈），研究者便希望利用講解期中考試動作之同時，請同學一一個別出來示範，並針對有問題的同學個別指導。
- (五) 驗證：研究者覺得以這種方式能讓學生專注力提高，並且對於錯誤的地方能即時糾正，同學學習的效果提升，並且一些不記動作的同學也開始有了警惕之心。
- (六) 結論：這次的方式，的確讓學生們感覺到考試的嚴重性了，也越來越注意動作與拍子的關係，研究者希望學生能有所警惕，更積極的學習。

經過上述四篇教學者反省日誌，教師針對教學上所面臨的問題，不斷以不同的方式以求最適當的解決方法。並在最後一篇紀錄寫到學生學習不彰，為解決問題，以考試為目的適時給予學生壓力，而得到正面的激勵與回饋。

第二節 教師反省歷程

本研究依研究者日誌與協同研究者會議之內容分為以下三項：一、技術性（How to）的反省：戮力於教學上的改進；二、實務性（What to）的反省：對教學結果反省與分析；三、不可抗拒的因素。

一、技術性（How to）的反省：戮力於教學上的改進

研究者認為要維持學生的學習動機，才能讓學生擁有積極的態度面對老師所給予的知識。因此在教學上，研究者就必須不斷針對問題改進…

- （一）針對講解的過程提出：研究者提出是否因為講解的太過仔細，學生又做不到的情況下，會使學生的挫折感加深，導致學習上的困擾？因此與楊老師及廖主任討論後，決定要更有耐心的指導，並且不要急躁。（D 91/09/03）
- （二）針對教學策略之擬定：疑問一是否讓學生先記住動作後，再糾正身體位置？解答一研究者與楊老師及廖主任討論後，決定下週上課要同時讓學生記住動作，再將動作的發展邏輯，應用較有趣的方式來記憶，同時由研究者糾正同學錯誤的身體，使學生更快明瞭。（D 91/09/03）
- （三）針對教學的態度：原因一學生不確定自己的身體是否正確，而且無法快速記住動作的做法。改善一教師要以很有耐心的態度慢慢教學，不能太急躁。（D 91/09/10）
- （四）針對學生學習態度不良時：有幾位學生學習態度不夠

積極與上進，導致學習效能減低。研究者針對學習態度不良之學生訓誡與勉勵，請學生仍要保持積極學習的態度。(D 91/09/24)

(五) 針對學習單檢討與筆誤之處理：針對 91/09/24 的學習單檢討：動作要領第一題有 17 個人寫對了，第二題的第一小題有 12 個人寫對，第二小題有 18 個寫對，第三題對於 alignment 的認知部分只有一位學生答對 (S21)，其餘的學生 (19 位) 因為看題錯誤，將動作的節拍算錯，導致答案全錯，因此研究者認為在下次請同學填寫學習單時，更須注意學生對拍子的了解程度為何，否則由於拍子的錯誤，或看題的錯誤，在學生的學習上，雖然學生已經了解，卻因為這樣的成績計算，會導致教學者對於學生學習成效的誤差，因此研究者認為這是應該避免的。(D 91/10/01)

(六) 針對優動學舞譜紀錄評量表之檢討：學生在優動學舞譜紀錄評量表中 (91/09/24 優動學評量表)，全班 (二十位) 都答對了。研究者認為這是因為學生第一次填寫這類型的評量表，研究者擔心如果第一次出題太難，而導致學生對於 Effort Graph 紀錄評量表的恐懼，對於以後的測試更為惶恐，因此研究者在第一次的評量表上，出題較為簡單，順便測試學生對於優動學舞譜紀錄評量表的認知程度與理解狀況。(D 91/10/01)

(七) 針對節奏的變化與觀察學生反應之檢討：研究者改變學生平時練習 small contraction 與 turn around the back 的速度，強調節奏的變化所導致肌力的控制速度

改變，而中央流動部分練習學生爆發力，以快速的大跳躍練習。在 small contraction 上改變往前三拍向斜前延伸，而是練習身體向上垂直延伸，反應慢的學生就會做先前的動作，由此教學者可觀察哪幾位學生對於身體及時改變的反應較弱、對於拍子無法立即掌握或專注力不足。有幾位同學對於動作還不純熟（S04、S08、S17、S07、S06、S21），有十三位同學的反應較弱：S02、S04、S05、S06、S07、S08、S10、S13、S14、S15、S16、S18、S19）。在 turn around the back 的訓練上，加上兩拍的快速擰轉，這樣的訓練有助於學生身體反應的刺激。（D 91/10/29）

（八）針對學生填寫動作要領之檢討：從學生回答基本要領的程度來看，研究者認為，學生對於動作的術語還有模糊不清的狀況，因為班上大部分將 spiral 與 turn around the back 搞混，而研究者也發現學生對於身體的概念有進步了，但是無法經由思考將動作轉化為文字及無法將動作之要點釐清。無法仔細思考動作的要領的有九位同學：S13、S15、S17、S03、S14、S07、S08、S11、S04，但是身體的技能學習對他們來說輕鬆又容易。從第五題勾選 alignment 的部分，此目的是從勾選中，研究者可以清楚知道學生對於動作的節拍、動作的概念與運用。這題完全勾對者有九位，其他有十二位對動作的拍子與動作還不清楚，尤其是 S08，他說他不知道自己的身體在哪裡，一作動作，就無法數拍子。研究者就針對他的部分，讓他跟 S03 請教動作的拍子，同學之間互相學習，相較於教學者對

他們來說較不緊張。(D 91/12/03)

- (九) 加強認知與技能的評量：學生參與舞蹈比賽並因為段考與模擬考之時間，延誤了本班期中考之時間。研究者有鑒於能公平、公正與客觀的考試，因此這次考試除了術科的身體考試之外，另有一份綜合評量，本用意為，使研究者不要只看到身體的學習，從評量單中，再看出學習者對自我的要求以及對於動作的認知再次複習。(D 91/12/17)

二、實務性 (What to) 的反省：對教學結果反省與分析

本研究針對學生上課的情形，研究者提出教學上的結果反省與分析。

- (一) 針對第一週教學後的反省：今天先讓學生從自我了解身體開始，利用第一次問卷調查發現：學生對於 alignment 的位置不清楚，但是身體脊椎的各部位分佈認識還算清楚。班上有幾位同學學過葛蘭姆技巧，但在上課表現卻不盡人意，有可能是過去的學習經驗錯誤所造成。本週上課，研究者發現幾項狀況與反應，列舉如下：

1. 學生的身體刺激反應不佳，不能即時記住老師所給的拍子，以及身體反應較弱，要老師示範很多次。
2. 有疑問不太敢發問，且覺得技巧太難。
3. 要讓學生學習新的技巧，且與同學過去的學舞經驗有其差異性，就基本呼吸，由丹田出發就有很多同學做不到，有的是身體本身有困難，有的是知道從丹田，但身體會容易做習慣動作，難以改變。

4. spiral 的練習全班都做不好，有的會凸肋骨，有的不確定自己做的對不對，要老師時時糾正，在此時利用合作學習的方式，兩個兩個一組，彼此互相觀察、糾正與練習，效果顯著。(D 91/09/03)

(二) 針對第二週教學後的反省：今天上課將動作演練示範，並將重點講解清楚，再由學生開始做身體練習，並將不清楚的拍子再度強調，且將較難的動作技巧，以兩人一組的方式，互相幫助學習。本週上課，研究者發現幾項狀況與反應，列舉如下：

1. 學生在 bounce 這套動作較不清楚的是在 release 及拍子的掌握。
2. spiral 的練習有一至二位學生能做到了，但仍有學生在認知上不清楚，有的會凸肋骨，有的不確定自己做的對不對，要老師時時糾正。
3. 本週教授新的技巧：small contraction，學生的身體因為拍子再加上對動作的不熟悉，學習較慢。(D 91/09/10)

(三) 針對第三週教學後的反省：今天上課複習上週教過的動作，再將動作演練示範，並將重點強調，請學生在做身體練習時，要特別注意，且將不清楚的拍子再次解說一遍，並將較難的動作技巧，以兩人一組的方式，互相幫助學習。本週上課，加入新的技巧動作。研究者發現幾項狀況與反應，列舉如下：

1. 學生自覺得經過反覆練習有明顯的進步。
2. 經過錄影機，對動作的觀察檢討，學生較容易清楚自己的身體。

3. 本週教授新的技巧：turn around the back 之預備動作（推跨練習），學生的學習狀況良好。（D 91/09/17）

（四）針對糾正學生錯誤之行為：在觀看錄影帶的同時，有些學生對自己的身體察覺更具體，但是仍有同學會藉由錄影帶稽笑其他同學，這時教師一定要制止，並同時建立學生與同儕之間要相互鼓勵與扶持之態度。（D 91/09/17）

（五）針對教師的教學成就：同學目前上課的狀況良好，學習的效果也有進步，並且積極的學習，對教學者而言，是一大鼓勵。（D 91/09/17）

（六）針對第四週教學後的反省：本週上課先將教材術語寫給學生，並加以詳細講解，因為有過前幾週的身體練習，使學生能立刻將動作與術語結合，並對動作要領特別提出。研究者發現幾項狀況與反應，列舉如下：

1. 因為學生的態度讓教學者感到失望，因此在教誨同學時，語氣是較為嚴厲，原以為學生會因此不滿，沒想到在接下來整節課，學生都積極的學習，並且也比較專心了。其實，適度的指責，或許對於幾位還濛濛懂懂的國中生有幫助，也對於較為被動的同學有幫助。

2. 從開學至今，教學者覺得這班學生對於動作學習的學習能力不夠快速，也不夠仔細。（D 91/09/24）

（七）針對第五週教學後的反省：學生在本週上課的情境，與研究者十分融洽，學生們也漸漸的習慣要保持專注力，並專心仔細的看老師的示範，由於今天有廖主任

來做觀察紀錄，學生顯得更專心也更認真，上課的氣氛十分良好。另外，研究者針對會排斥學習新技巧的同學（S19）給予認知上的觀念，必須擁有正確的身體概念，才有可能將舞跳好，而不是隨意亂舞，對於身體是一種無形得傷害。研究者發現幾項狀況與反應，列舉如下：

1. 經過這次上課，研究者很欣慰學生開始重視自己的身體，並且有想要得到更多知識，讓我非常感動，也許經由上週的嚴厲提醒，學生們漸漸有所體悟吧！（D 91/10/01）

（八）針對第七週教學後的反省：本週學習 side stretch，其實這套動作，還是最基本的動作練習及節奏訓練，在教學者做完示範後，學生的反映呈現兩極化，一是覺得太簡單，一是覺得拍子複雜，不管如何，待學生在做身體練習時，才真正發現其技巧是訓練他們的髖關節與背肌之肌肉力量，以及節奏的變化反應。因此學生在做完練習時，均被他們自己給打敗，結果笑成一團。（D 91/10/15）

（九）針對第十週教學後的反省：本週新的技巧為 deep contraction 共教學四個方位，在一開始學生學習的狀況還好，陌生感很重，不過學習的狀態不錯，S11的錯誤比較明顯，不過也接受老師的指正，在中央位置加上大踢的練習，學生的平衡能力受考驗。在開學時就教過的 Tendu，今天 S20、S07 錯的離譜，教學者只好在示範一次，並在詳細講解希望每位同學都能進會記熟並熟練動作。在流動的部分，學生的學習狀態

開始鬆散，對於不熟練的動作竟然馬馬虎虎的帶過，使教學者十分生氣，在針對學生態度做適度的叮嚀之後，學生的學習狀況有改進。今天攝影機發生捲帶的狀況，使得無法紀錄，心情感到沮喪，我希望學校能幫助我，借我攝影機。(D 91/11/05)

(十) 針對第十一週教學後的反省：本週複習舊技巧之外，還加上中央的練習。S14 的 exercise on six 動作錯的離譜，讓我覺得她都沒有認真學習。(D 91/11/12)

(十一) 針對第十二週教學後的反省：本週在學校的體育館練習比賽的舞碼，在體育館上技巧課學生也是頭一遭，對於技巧練習有一種舒服且征服之感，感覺很不錯。

S15 說：怎麼場地這麼大，跳不完ㄟ，好累！但好好玩喔！

S02 說：在這裡上課不錯耶，能不能以後都在體育館上課…？

S16 說：在這裡跳很有感覺說，不錯耶！(D 91/11/19)

三、不可抗拒的因素

本反省內容乃是研究者在本學期遇到不可預期的事，針對會影響正常教學的因素在此提出，也希望往後能給予相關學者做一些參考：

(一) 學校行政上的臨時變動

學校臨時增加複習考次數。

(二) 臨時被通知需參加全國舞蹈比賽

事件：學校突然告知研究者須帶領本班同學，代表學校去參加一年一度的舞蹈比賽盛事，因此研究者必須利用上課

時間編排比賽的舞碼。雖然這是讓學生出去磨練的機會，研究者卻也擔心學生練學技巧的機會減少（由原來的兩小節課必須撥一節甚至兩節課來排練），如此密集練習至比賽前，大約會挪去正課時間 6-12 節課，也就是共計三週至六週的時間。加上遇到下一週（10/08）段考，研究者希望能將學生好不容易有的技巧觀念繼續加油保持，並且希望學生不會因為練習比賽的舞碼而忘記好不容易建立起的身體觀念，真是憂喜參半。（D 91/10/01）

危機處理：研究者將教學時間做適度的調整，並規劃排練舞碼的時間最多不能超過四週的上課時間，並請該班導師協助，讓學生利用其他在校閒餘時間複習比賽動作。

榮譽：本班這次參賽成績為全國最高榮譽－嘉義市國中特優獎；全國國中現代舞乙組優等獎。

第三節 本章結論

本節針對這學期共十八週的教學後，及上述之文件分析後，所做的整體反省歷程與結論。

一、整體反省歷程

（一）研究歷程方面：

依行動研究的精神，本研究在課程的實施上，的確做了很大的變化，包括整學期之行事曆於開學前又修改，多增加了複習考時間，再加上要挪用正課時間排練比賽的舞作，使原先計畫之研究時程做了大幅度的修改。

（二）教學方面：

1. 進度落後：本學期的教學進度雖然早已擬定，但是本班的教學進度因為整學期上正課的時間

只占整學期的 72% ，其他 28% 則是被練習比賽舞作與考試給佔去，因此進度比原先計劃的教學目標落後。

2. 教學間分配：研究者發現教學者在教學的過程，都花非常多時間在講解（FN+V 91/09/10；FN+V 91/09/17；FN+V 91/10/01；FN+V 91/11/12；FN+V 91/12/03）。

3. 口語速度：研究者教學的過程中，雖然很仔細，卻在說話的速度上宜再緩慢（FN+V+D 91/12/24）。

（三）教學心態轉變：

以前教學時，研究者很在乎整體班級的學習進度，有時候為了趕進度，對於學習較慢的學生會採取偶爾理會的態度，而自從以行動研究作教學之出發點之後，就開始要求自己對所有學生都作學習上的觀察與描繪。因此，無形中就不再一直趕進度，而是將學生的學習狀態作為教學之首要，並更立志於要讓每位學生都對技巧的動作要領有所認知與體會。所以雖然進度有落後，但是對技巧的認知卻是比過去的學習觀念有明顯的瞭解。

二、結論：

從教師反省日誌中，可以了解舞蹈教師從實際的教育情境中得到啟發，因而透過反省，使其在教學、專業態度、對學生的心態都有全面性的成長，且教學反省對於教學方法、自我肯定有幫助。

第五章 學生學習歷程

本章主要從學生學習歷程之自陳、自評、晤談等文件資料分析依：第一面向－「起點行為」；第二面向－「學生學習歷程之呈現」；第三面向－「學生之週觀察表分析」；第四面向：－「本章結論」分別描述之。

第一節 起點行為

張春興（民 83）於教育心理學中，提到由 Dick 與 Carey 所發展的教學設計系統模式，該模式包括九個步驟。其中提到第一個步驟與第二步驟為確定教學目標與進行教學分析，第三步驟就是檢查起點行為，而所謂的起點行為（entry behavior），是指學習新經驗之前必須具備的基礎性經驗。因此本研究除了在實施教學之前做好前兩項步驟外，在本研究中的第三步驟檢查起點行為是由研究者設計學生基本問卷調查，包括對身體的基本認知、對於葛蘭姆技巧的認知等等（其資料摘要表如下表 5-1-1）。

表 5-1-1 現代舞技巧基本問卷調查之摘要表

一、基本問題

(一) 從過去學習現代舞的經驗，你認識且分辨得出的技巧派別有哪些？(可複選)

瑪莎葛蘭姆 → 13 位

李蒙 → 2 位

摩斯康寧漢 → 0 位

其他(沒固定的) → 14 位

(二) 曾經學習過瑪莎葛蘭姆技巧嗎？

是 → 15 位 (學習時間：一年以下 → 3 位；一~三年 → 1 位；三年以上 → 2 位；不清楚 → 9 位)

否 → 6 位

(三) 技巧的訓練需要較大的耐心及積極主動的學習你願意配合本學期要教授的葛蘭姆技巧從基本動作做起並與老師作良好的互動學習嗎？

好 → 18 位

盡量配合 → 3 位

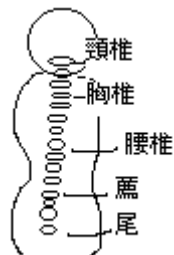
我可能會因為害羞而學習上比較被動 → 0 位

二、簡單身體基本概念問題

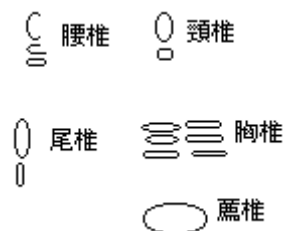
(一) 你知道身體的基本構造嗎？請畫出脊椎的形狀並標示出：頸椎、胸椎、腰椎、薦椎、尾椎。



(11 位)



(8 位)



(2 位)

(二) 請將你所知道的 alignment 又稱身體的中心線，用文字描述其正確位置及將之位置畫出。



正解：坐姿 → 使肩膀與骨盤成垂直。

站姿 → 使肩膀與骨盤成垂直，並使重心平均分配於雙足掌。

依上表 5-1-1 之現代舞技巧基本問卷調查之摘要表可知，有 13 位學生對於瑪莎葛蘭姆是不陌生的（剔除 2 位學生學過葛蘭姆技巧，卻分辨不出此技巧之特徵，因此研究者將之排出）。又因為並非全班同學都可以辨識的出葛蘭姆技巧的特色與風格，因此針對這一點，研究者除了參考學生的問券調查表之外，還計劃在開學的前兩週上課時間，觀察學生學習技巧的反應是否符合學生之自陳，並從觀察中得知每位學生的起點行為。

第二節 學生學習歷程之呈現

本研究將從學生學習過程中，所蒐集之學習單、晤談與評量表之自陳心得作詳細的呈現，再依：一、心理的學習轉變；二、學生身體的轉變；三、學生學習態度自評；四、四項晤談內容呈現等四部份陳述。

壹、前言

研究者在教學的過程中，希望學生能以輕鬆、認真的態度面對較為有系統的葛蘭姆技巧。因此，研究者也很希望聽一聽學生的想法，而學生的自陳，給了研究者許多教學回饋，本研究從 91/09/24 學習單、91/11/17 學習單、91/12/17 綜合評量之自陳題目（這幾次上課，我有哪些心得與收穫呢？），提出學生的學習心得。而研究者在教學的過程中，學生的學習狀態不只是從教師觀察中能獲知，因此本研究將從研究者與學生之綜合評量中的自我評量（91/12/17 綜合評量，內容為：1.我覺得我…2.我上課的缺點是…3.我上課的優點是…4.下次上課我需改進的是…5.我給我自己的評價—學習態度與分數為…）及一份晤談內容（91/12/24 晤談，內容為：1.從開學至今，上石老師的課，有哪些部分有別於過

去所學習的現代舞課？2.上課時遇到哪些問題？或是還對動作有哪些不清楚？（針對個別學生提出問題）3.在學習葛蘭姆技巧上，對身體的了解與肌肉的運用是否有更明確？4.學生的學習態度）等等，獲知相關學生學習歷程。

貳、歷程分析

從上述之資料逐一分析，分別為：1.心理的學習轉變 2.學生身體的轉變 3.學生學習態度自評 4.四項晤談內容呈現等四部分來敘述。

一、心理的學習轉變

從學生的起點行為，以及過去學習現代舞的經驗，研究者發現學生在學習新的技巧時，在心理上具有排斥學習、受挫折、急於表現、努力學習等等心理的轉變。

（一）初學時的心理轉變

學生學習的初期，針對「初學時的心理轉變」有四項較為明顯的心理表現，如例一的 S19，在學習初期是抱著排斥學習的態度；例二、例三的 S07、S15，在學習初期，產生對新技巧的不安，對於無法掌握的動作產生焦慮；例四、例五的 S17、S12，在學習初期感受到學習上的成就感，並對葛蘭姆技巧給予「蠻難學習」的評語；例六的 S11，在學習初期蠻能接受新技巧的。

例一. S19

覺得還是自由派別的現代舞比較好跳且輕鬆，跟現在這個比起來好太多了！！我還是比較喜歡自由派別的動作。之前我比較不習慣葛蘭姆的動作，但是現在比較習慣了（91/09/24學習單 91/12/17綜合評量）。

例二. S07

老師的講解使我更清楚那個動作的「感覺」，但我還抓不到拍子（91/09/24學習單）。

例三. S15

因為很久沒上「葛蘭姆」的現代，所以有點怪怪的…，不過漸漸會適應（91/09/24學習單）。

例四. S17

讓我知道動作要怎麼做才正確、如何調整身體，我才了解原來基本的地板動作要先做正確，以後再怎麼變化都沒問題，不過還蠻難的耶！！（91/09/24學習單）

例五. S12

知道自己的中心線在哪裡，另外還覺得現代舞真的很難（91/09/24學習單）。

例六. S11

覺得收穫很多，也有學會一些之前沒有學過的東西，所以還蠻喜歡的…（91/09/24學習單）

（二）對學習的過程產生疑問與困惑

學生學習的中期，針對「對學習的過程產生疑問與困惑」有五項較為明顯的心理表現，如例一的 S20，希望早點掌握技巧的要領；例二、例三、例四的 S02、S10、S05，在學習中期，產生對逐漸複雜的技巧產生不安與焦慮，並且不知所

措；例五、例六的 S07、S19，在學習過程中雖然遭到許多學習上的困擾，卻也欣然接受；例七的 S08 在學習中期，則對學習產生恐懼，並且缺乏信心；例八、例九的 S11、S18 則會針對某一技巧項目，無法掌握而產生逃避與自責的心理反應。

例一． S20

我覺得有些技巧有點難，希望老師多能幫助我們早點領悟到技巧（91/09/24 學習單）。

例二． S02

這次的有些動作，不是很了解身體該怎麼做，也覺得有些動作自己做起來怪怪的，或許是練習不夠吧！（91/11/27 學習單）

例三． S10

我覺得這幾次上課動作變難了，也變複雜了，身體也沒辦法每次都回到中心線，不過身體有比較清楚（91/11/27 學習單）。

例四． S05

無法馬上理解及運用各種動作的技巧，動作記不熟，常會慢一拍（91/12/17 綜合評量）。

例五． S07

雖然這幾次上課我都一直被老師叫到，不過讓我知道了自己的缺點（91/11/27學習單）。

例六． S19

雖然大部分的時間都在排舞，而且有一、二次我也因為請假或不舒服而沒上課，但是我覺得每次只要一上完課，就會這裡酸、那裡酸的，所以我想應該有練到吧！也讓我多認識了不少術語，雖然我跳得不是非常好，但是我會盡力的！（91/11/27學習單）

例七． S08

我上課時，動作就算老師做完或做了很多次，我也還是無法把動作做的非常仔細，有時候動作都記不起來，我常想為什麼？但是仍然沒什麼多大的改進，我的技巧幾乎各方面都不好不會時會一直偷瞄別人（91/12/17綜合評量）。

例八． S11

平衡感比較不好，都找不到中心，所以有時就會想混過去……（91/12/17綜合評量）。

例九． S18

四位那套一直做錯，眼睛都不自覺的往地上看~~覺得考的

不好（91/12/17 綜合評量）。

（三）自信心的增加與自我肯定

學生在整個學習的過程中，針對「自信心的增加與自我肯定」有四項較為明顯的心理表現，如例一的 S01 對於學習中產生的困擾，轉而成為學習的助力；例二、例三、例四、例五、例六、例七的 S21、S15、S05、S13、S07、S10 在學習之後倍感信心，並且對身體的了解度也增加；例八、例九的 S08、S20，再經過學習之後對於技巧的身體與動作的概念已經增加；例十的 S19 原本在學期初期與中期均有排斥感，但是經過時間累積，已逐漸接受新技巧的訓練。

例一． S01

發現 contraction 是一種很難的動作，不過卻能一次比一次的更能去理解、感受。雖然很難，但卻有進步空間（91/09/24 學習單）。

例二． S21

我覺得我學到控制自己的身體，也找到自己的 alignment，而且也使我更了解自己的身體如何去運用，所以真是收穫良多。這幾次的上課，都使我很開心，因為我有感覺到自己有在進步了！加油！（91/09/24 學習單）

例三． S15

我學會了更容易找到重心。（91/11/27 學習單）

例四． S05

我學會了身體的運用，也學會了一些比較少動到的關節的活動，以及手腳同時運用時的反應，讓我反映變快許多！
(91/11/27 學習單)

例五 . S13

上課時學到滿多不一樣的東西，有很多動作是到現在才知道原來是這樣做的！也學到了很多技巧！（ 91/12/17 綜合評量)

例六 . S07

有些動作比較複雜，之前常常記不起來，不過現在比較不會了。肌肉的運用，和一些收縮的動作，也有比較清楚了；我覺得我這次期中考，沒像之前那麼緊張，而且這次的動作也比之前熟了許多，只有第二套沒那麼熟。(91/11/27 學習單 91/12/17 綜合評量)。

例七 . S10

我覺得我這次考試蠻盡力，上課蠻認真，努力想身體的位置。(91/12/17 綜合評量)

例八 . S08

這幾次上課，我有些本來不是很清楚的動作，有比較弄懂了，對葛蘭姆的動作的概念有比較了解了，我想很多動作我都要多練習，不然都做不好；我覺得自己有進步的地方是對 alignment 的位置有較正確，比較不會偏前或偏後，

但是拍子方面要在加強（91/11/27學習單）。

例九． S20

我覺得把以前不清楚的動作觀念搞清楚了！（91/11/27學習單）

例十． S19

之前我比較不習慣葛蘭姆的動作，但是現在比較習慣了。
（91/12/17綜合評量）

二、學生身體的轉變

從學生的起點行為，以及過去學習現代舞的經驗，研究者發現學生對於身體的概念十分生疏，在生理上從對身體的概念十分模糊至開始漸漸認識以至於對於身體的控制能力之掌握度增加等等生理的轉變。

（一）初學時，對身體混淆時期

學生學習的初期，針對「初學時，對身體混淆時期」有三項較為明顯的身體轉變，如例一的 S01 提到呼吸的方法使用覺得困難；例二、例三、例四的 S02、S08、S14，在學習初期，對於身體要做到正確位置感到困難，但都希望能努力達到要求；例五的 S16 則覺得從剛開始接觸的不習慣，一直到對動作的接受等等的身體變化之轉變。

例一． S01

Bounce 時，會注意小背也要延伸，且要能馬上回到 alignment；第一次學吐氣時，發現要從丹田，很困難；大腿的筋很難拉（91/09/24學習單）。

例二. S02

上了這幾堂課才更了解自己的身體，但是有時候還是不太知道自己的身體位置是否正確，有些技巧動作比較難，有時候拍子會跟不上，但是我會更繼續努力（91/09/24學習單）。

例三. S08

我本來身體都會歪歪的、駝背，學了這學期的現代，我的身體糾正了很多，可是我的小背還是不夠有力，做有動作時，都挺不直，是要減肥吧！身體才能較好控制吧！（91/09/24學習單）

例四. S14

覺得好難喔！！有一點還不能很清楚做到很正確的alignment，不能做到正確的身體中心垂直線，其他的動作就真的是難上加難了（91/09/24學習單）。

例五. S16

其實本來我很不喜歡spiral的動作，因為沒接觸過，但是現在熟了，感覺蠻enjoy的。每次動作都沒記熟，實在很氣自己，但我會好好加油的！！（91/09/24學習單）

（二）學習中，尋找與逐漸熟悉

這時期的學生，因為接觸技巧已有一段時間，因此針對「學習中，尋找與逐漸熟悉」有三項較為明顯的身體轉變，如例一的S10直接在學習心得中認為自己對身體的概念清

楚；例二、例三、例四的 S09、S18、S06，在學習的過程中發現自己已經能掌握身體，唯對於較於複雜的技巧還再摸索當中；例五的 S16 已逐漸對自己產生信心，並自發性的發現自己對於肌肉的控制與記動作的速度需要加強。

例一． S10

我覺得比較清楚身體的位置，也有進步（91/09/24 學習單）。

例二． S09

動作轉變速度還得加強，spiral 的部分我還不太熟練，找到自己身體的中心線了；turn around the back 很難，無法在一瞬間將骨盤轉過去 small contraction 使我用到身體很少使用的部位。（91/09/24 學習單 91/11/27 學習單）。

例三． S18

每一次的上課都一次比一次更好找到中心位置…，但有的動作還是會稍微往前！！我覺得動作好像越來越難，有時候身體無法回到中心位置上面，又很酸，尤其我最討厭在做六拍的那一套，身體都不聽使喚一直亂做！（91/09/24 學習單 91/11/27 學習單）

例四． S06

這幾次的上課，剛開始的時候讓我覺得很困難，因為之前沒有上過這種課，所以不太知道怎麼的來控制自己的身體，不過經過了這幾次所上的課，讓我比較知道如何來運用自己的身體了！不會的時候會去問同學，了解正確的動作，最近會

隨時的注意自己的小背，使它不會彎，也會盡力把動作做正確（91/09/24學習單；91/12/17綜合評量）。

例五． S16

覺得自己的動作技巧有些許的進步，可是我覺得有時候肌肉不知道如何用力，就會產生一些困擾，而且最近記動作的速度要再加強……（91/11/27學習單）。

（三）掌握度的增加

經過一學期的訓練，針對學生對技巧的熟練度，提出身體上的轉變－「掌握度的增加」。以下六個例子（S05、S11、S03、S12、S21、S06）均提到訓練後的結果：知道自己的中心線（alignment）位置、利用肌肉來控制身體、更了解與運用自己的身體、更了解葛蘭姆技巧並從中改善自己的小背（背部肌肉）。

例一． S05

我學到在中心線時小背要挺直；breathing時從肚子開始收縮；我覺得我比國小還了解葛蘭姆技巧的身體運用，也更了解身體的延伸和發展。（91/09/24學習單 91/12/17綜合評量）。

例二． S11

之前做的時候都有點怪怪的可是現在就比以前好了！也多學會了葛蘭姆的東西感到很新鮮（91/09/24學習單）。

例三． S03

我可以很清楚的找到我的 alignment，雖然我的小背很弱，可是我已很努力的把小背挺直了，也了解 bounce 的做法；已經找到 alignment 的位置，小背有改善了，動作做的較清楚了（91/09/24 學習單 91/11/27 學習單）。

例四． S12

已經比較容易找到自己的 alignment，對動作也比以前熟悉（91/11/27 學習單）。

例五． S21

我覺得我更了解自己的身體，使自己的身體更能靈活運用（91/11/27 學習單）。

例六． S06

自從上了這些課之後，讓我更了解如何運用自己的身體，像是運用腹肌的力量，以及回到中心線，如何正確的回到那個位置（91/12/17 綜合評量）。

三、學生學習態度自評

從學生的學習態度自評（91/12/17 綜合評量，題目為：我給自己的評價－學習態度）中，研究者歸納出以下五種不同的學習態度，依序為：虛心學習型（S03、S11）、再接再勵型（S01、S16）、自我期許型（S02、S07、S17、S21、S14、S12、S20）、消極退縮型（S13、S08）、缺乏自信型（S18、S09）。

（一）虛心學習型

例一． S03

希望我自己能更好，現在我覺得我自己都不夠好，有時覺得自己做得很差，都不到我的理想目標，加油！嗯~~~我覺得我上課還蠻認真的，雖然有些動作不夠好，也不夠清楚，例如：小背、小細節的動作、呼吸的調節，可是我會慢慢改進的。(91/12/17 綜合評量)

例二.S11

覺得還可以而已，有時想跳就很認真，有時就還好，覺得我還可以真加油一點(91/12/17 綜合評量)。

(二) 再接再勵型

例一.S01

會一次一次的練習到我會了為止，不肯放棄，喜歡學一些特別且小困難的動作…這樣會覺得自己有在進步…上課時還算蠻認真的，不過動作還須多多加強，盡量不要放鬆自己，要時常「要求」自己！耶！上課不會不專心，不過自己的身體要如何去控制有時候會搞不清楚，但我如果有空時會自己慢慢去感受和控制…很開心！常練習..果真學習很多。(91/12/17 綜合評量)

例二.S16

下次要再努力，會有一直進步的空間，唯有努力才會進步的…還是加油！太胖了，需要自己好好減肥的時刻了，加油！加油！可是覺得不知道怎麼用對肌肉，有時候也不敢請教老師~~但覺得自己變強了，因為以前很討厭葛蘭姆技巧，但現在學了就不會了！(91/12/17 綜合評量)

(三) 自我期許型

例一. S02

快過一個學期了，這學期學到了很多，如：身體的位置、延伸…等等，在這一學期表現的還不錯，希望下學期能繼續加油！有時候無法克服較困難的動作，有時也會放縱自己，但幾次上課後，體會到「不能再這樣下去」，所以我會盡力的。(91/12/17 綜合評量)

例二. S07

下次還要再努力，認真，動作再清楚點，要有自信，不「馬虎」！要把動作比較「細」的部分再注意，在熟練點，不要每次都讓老師講！（91/12/17 綜合評量）

例三. S17

雖然我的動作做起來不甚漂亮不過我覺得我是個認真的學生，只可惜我的反應力、組織能力不好，不然我想我可以更好。比二年級好了很多，也更了解現代舞的發展和動作是如何來的，雖然我的舞技不是很好，可是我覺得我有進步了喔！（91/12/17 綜合評量）

例四. S21

自從上了三年級的現代以後，我自己從一個上現代都迷迷糊糊的人，到會利用自己的身體去盡力做到每一個動作，所以我非常的開心，我會再繼續加油，用盡全力做到最好（91/12/17 綜合評量）。

例五. S14

上課是都有在聽，只是很不注意小細節，全班的同學都會了，只有我不會，這一定是我的一個大缺點，很大的缺點，真的在下學期就要多多改進了。(91/12/17 綜合評量)

例六. S12

上課進步的很慢，也許根本沒在進步吧！雖然很想跳的很好，但是就是沒辦法做到理想的樣子。(91/12/17 綜合評量)

例七. S20

上課不會輕易放棄，想要知道自己做的對不對。(91/12/17 綜合評量)

(四) 消極退縮型

例一. S13

有些動作做不到老師的標準，練個一兩次就不想再練了，所以就這樣一直拖…拖到最後改正過來又必須花更多的時間…。這算是我的缺點吧!!中途放棄…有時候上課會講話…(91/12/17 綜合評量)。

例二. S08

我以前小時後在學舞蹈的時候，就沒有很認真的一定要將筋拉開，是後來上了舞蹈班才了解筋開的重要性，我覺得我自己已經有盡力了，心在舞蹈上，可是我的每一個術科

也都沒什麼進步，可能是無法改善了吧！（91/12/17 綜合評量）

（五）缺乏自信型

例一． S18

沒有什麼自信做動作，怕怕的，有的動作明明都會，但一緊張就一片空白~~（91/12/17 綜合評量）

例二． S09

上課容易笑…不夠集中精神，會注意別人不好的地方..而分心！（91/12/17 綜合評量）

四、四項晤談內容呈現

本研究依 91/12/24 四項晤談內容（1.從開學至今，上石老師的課，有哪些部分有別於過去所學習的現代舞課？ 2.上課時遇到哪些問題？或是還對動作有哪些不清楚？（針對個別學生提出問題） 3.在學習葛蘭姆技巧上，對身體的了解與肌肉的運用是否有更明確？ 4.學生的學習態度）分類呈現，並刪除不必要的紀錄。

（一）從開學至今，上石老師的課，有哪些部分有別於過去所學習的現代舞課？

例一． S01

T：你覺得上了一學期的葛蘭姆技巧之後，與前兩年的現代課有什麼差異與收穫？

S01：以前老師不會去要求我們的小背阿、肌肉，就是看老師，然後做到最像…

T：就是跟著老師一樣，就是老師沒有要求使用哪些

肌肉，是不是？

S01：就是感覺學到那些比較容易…

T：所以上葛蘭姆技巧對你來說比較困難？

S01：嗯，但是有學到感覺比較快樂！就是學到很多然後就會覺得比較有收穫！

例二． S02

T：那前兩年上了○老師與□老師的課，之後上葛蘭姆技巧你覺得有什麼差異？

S02：上□老師的課，會覺得上她的課蠻嚴肅的，上老師的課蠻輕鬆的。

T：輕鬆？？

S02：是阿！因為上她的課會很緊繃吧（□老師），然後，上這個就是很輕鬆，可是對每一個動作都要很努力的做到。

T：你是說我的課喔？？

S02：嗯！！

T：我沒有給你們很大的壓力….

S02：嗯，但是會很努力去做到每個動作！！

例三． S03

T：那你覺得上了老師的課，與之前上○老師與□老師的課有什麼樣的收穫？

S03：您比較要求動作上的位置，要求動作的位置是怎樣，身體的肌肉使用等等！

例四. S05

T : 那前兩年上了○老師與□老師的課，之後上葛蘭姆技巧你覺得有什麼差異？

S05: 之前上每個老師的課，動作比較放，而且感覺沒有拘束的感覺。

S05: 動作會比較放的開，會比較好放的感覺。

T : 所以葛蘭姆技巧對你來說比較困難？

S05: 也不會說比較困難啦，就是感覺不一樣。不會講。

T : 就是會限制你哪些能用哪些不能用對不對?? 就會和你們之前隨便做個動作只要動力帶到就可以達到，是很不一樣的。要很清楚你是用哪邊的肌肉，對不對? 其實我相信○老師與□老師他們的動作也是有動力的要求，一定是有的，而葛蘭姆技巧的動作動力來源就是 contraction (就是丹田) 與 release，他的動作比較有限制，就是在學習的上面就是要有方法，方式，可是這些都是讓你更了解自己的身體，……對不對？

S05: 嗯!!

例五. S13

T : 那你覺得上葛蘭姆技巧與前兩年上○老師與□老師有什麼樣的差別或收穫??

S13: 知道蠻多的，像以前國小都做過，但不知道清楚身體要怎麼用?? 然後就不清楚知道身體要怎

動，只是隨便亂做。

例六． S14

T : 那你覺得上葛蘭姆技巧與前兩年上○老師
與□老師有什麼樣的差別或收穫??

S14 : 比較難…

T : 動作嗎?? 還是

S14 : 對…

T : 因為我要求的是小細節對不對?? 所以比較難
?

S14 : 對…

T : 所以你就是要去練習阿!!

S14 : 還有就是在身體的位置，要回到中心線，然後
小腹有注意到。

T : 比較注意自己身體的重心喔，ok!!

S14 : 嗯!!

例七． S17

T : 你覺得這學期有哪些收穫?? 上葛蘭姆技巧與
前兩年上○老師與□老師有什麼樣的差別或收
穫??

S17 : 可以知道身體的正確位置，而且使用正確的肌
肉!!

T : 嗯!! 那你覺得寫那學習單有幫助? 也比較清
楚對不對? 而且有用頭腦去思考，對不對?

S17： 有呀，對！！

T： 那至少這學期對你有很大的幫助。

S17： 嗯！

例八. S21

T： 上葛蘭姆技巧與前兩年上○老師與□老師有什麼樣的差別或收穫？

S21： 嗯~~就我覺得上他們的就比較不會去鬧，上他那種課就是比較危險，然後就是比較沒規律性…上他們的是比較自由但是好像沒什麼進步！

T： 你自己感覺！！那上葛蘭姆的呢？

S21： 有呀，我覺得就肌肉蠻常用的！

T： 嗯嗯！！你在上葛蘭姆技巧可以感覺自己肌肉在用力，你的肌肉有在使用？

S21： 有呀！！

T： 有哪些？

S21： bounces 做完，背肌會很酸！

T： 那是延伸你的脊椎！！

S21： 是呀！然後 contraction 完，肚子就會酸丫！還有做二位時，胯這邊就會很酸呀！

T： 會很酸！

S21： 對，很酸。因為…

T： 一定會的啦！！

S21： 嗯~~

(二) 上課時遇到哪些問題？或是還對動作有哪些不清楚？

(針對個別學生提出問題)

例一. S02

T : 有什麼問題？

S02 : (做了一套四位的動作) 這一套…

~ (以下 S02 一邊做動作，研究者一邊指導她) ~

T : 這一套怎麼樣？

S02 : 骨盤還是坐不下去！

T : 對呀，老師之前不是跟你說過… (將 S02 的左膝蓋向前移動，試圖將其左坐骨做到地上)

T : 你的坐骨還是離地的。… (又調了一下學生的骨盤與膝蓋，發現學生天生的身體條件無法作到…)

T : 好沒關係，你可能不夠開 (指髖關節的轉動角度) ! (笑，試圖使學生不至於因為無法達到要求而心灰意冷)，你的左髖關節可能比較緊，髖關節 (T 手一直放在髖關節上)。

T : 左髖關節比較緊！

S02 : 嗯！

~~~ (S02 坐回) ~~~

例二. S03

T : S03 上課有沒有問題？

S03 : 有些動作作不清楚…

T : 妳的不清楚是怎樣的不清楚呢？

S03 : 是有時候忘記去做到要求…

T : 所以你有時候會忘記？

S03 : 嗯…

T : 我覺得妳的小背有進步了，有比較好一點！

S03 : 考試得那一天…

T : 考試得那一天也表現的蠻好的，可是妳的中心位置比較容易跑掉！

T : 妳的上半身太多，… . 肩膀、上身的部分…

S03 : 太多…

T : 對，就是不是合宜的，太多了！那個東西要再乾淨一點！

T : 有時候要放鬆，可是妳做的很緊，那可能就是你的力量使用錯誤，喔，這些單子會再發回給你們，妳再看仔細一點，妳到底是為什麼會寫成這個樣子，好，就有可能你的認知，對於動作的力量上面錯了！

S03 : 嗯！

例三. S05

T : 先說說你上課遇到哪些問題？

S05 : 是 small contraction 那套（邊說邊做）。

T : 不用推的很用力，只要感覺你的骨頭有在移動，這樣就是了。只要想起始點是骨盤，不會是從腰，喔，如果是腰會是這樣，所以從骨盤推，屁股推出去，還有呢？？

S05 : 應該是，要做那個動作時才會記得那個動作的要點。

T : 你的身體，alignment 的部分容易跑掉，這個問題有講過嘛！在作 spiral 的第三套要在延伸，

將動作做到極限。

S05： 嗯！！

例四. S08

T： S08 上課有哪些問題呢？

S08： 就是身體做不到，胯不開，動作不仔細。

S08： 比如說動作有一些問題，在作的時候動作與拍子連不起來！！

T： 那你有沒有一邊記動作一編數拍子？

S08： 有數阿，可是都錯！

T： 為什麼都錯？舉個例子…哪一個動作？？

S08： 上次學習單我有數拍子，可是勾選出來我的答案都錯…

T： 是 alignment 那一題嗎？

S08： 嗯！

T： ok，我們看一下…（找出學習單）

T： 我寫勾出 small contraction 的 alignment 位置，723-823，預備動作，723-823（作動作），這個有沒有在身體上面？

S08： 有。

T： 有沒有在 alignment？

S08： 有。

T： 好，這就是全都要打勾。你為什麼只勾 8？

S08： 就是在回到的那一瞬間。

T： 對阿，本來就是回到的那一瞬間才是阿。那你為什麼會選 2？

S08：拍子…

T：你怎麼數拍子的？老師把拍子都寫在上面啊？有沒有看到？723-823（教學者一邊數拍子，一邊看單子）你現在對這個拍子作一次。來你一邊喊拍子一邊做。

（註：研究者針對 S08 做了非常詳細的個別指導，其內容詳見附件 A）

例五． S09

T：先說說你上課有沒有什麼問題。

S09：骨盤推不清楚。

T：哪你能先推一推你的骨盤或是屁股嗎？？

S09：可以。

T：yes！！這就是推骨盤。

T：你是有在移動 Y！！我現在講骨盤你不清楚，可是我講屁股你就做到了，你看，屁股還是會帶動骨盤 Y！對不對，因為它是黏在一起 Y！

S09：是喔！

T：當然在技巧中還有許多小的推骨盤的東西，那這個就是推就要到位，一推就要到位！

例六． S16

T：這個就是連一連，我都寫好了，你只要把它連一連就對了，你只要把它對到了就對了！你只有 turn around the back 這套連對，為什麼其他…

你有沒有去想？有沒有去看？

T : 這個動作要領不就是你們學習單所寫的東西？就是這個！！

S16 : 那我會在寫的時候，我都會就是不知道…  
做動作我會知道我要做什麼，可是，寫的時候就…

T : 好，我覺得你的問題是，你在做的時候你可以做得到動作對不對？可是你你要去弄清楚哪個動作是要練什麼東西喔，一定要知道，要知道那一套是練哪裡，例如：練習腹肌力量與延伸脊椎之力為基礎，是快速緊縮的練習，旁邊有哪一像符合？你會想到什麼？？

S16 : …

T : 你會想到哪一套？如果從旁邊看一定是 small contraction 嘛！！small 就是小的。

S16 : 嗯！

T : 你這個 contraction 的起始點怎麼會在肚臍？？

S16 : 我會覺得…我就是覺得是從這邊。

T : 這邊是丹田，我寫的是肚臍！丹田在下面！

S16 : 我一直以為丹田是肚子裡面的東西。

T : 人家說我練出幾塊腹肌，這就是丹田！

S16 : 我一直以為裡面有一個叫做丹田的地方！！

T : 然後這一題，它是延伸脊椎，老師上課講的往上延伸喔，contraction 的時候，吐氣拔高，抵抗地心引力，所以這一題是對的 Y！

S16： 我會做可是不會寫！！我是很認真的在想！

(三) 在學習葛蘭姆技巧上，對身體的了解與肌肉的運用是否有更明確？

例一. S02

T： 嗯，還有什麼？對身體上，有沒有比較瞭解？在上葛蘭姆技巧之前？

S02： 有！！

T： 對於拍子上你覺得有沒有幫助？

S02： 有！！

T： 有，你們其他現代課也有要求拍子！？

S02： 有！！

T： 但是葛蘭姆技巧的拍子變化比較多一點，有時候有三拍有幾拍這樣子。這也是我幫你們葛蘭姆技巧的好處啦，這樣你們也是在身體的部分，你們一定要先瞭解，才可以做到。

T： 瞭解了？所以你現在身體瞭解了嗎？

S02： 有。

T： OK，那我會針對你的小背。

S02： 嗯！

例二. S04

T： 現在你對於自己的身體了不了解了？

S04： 有比之前清楚…

T： 我現在要問你，你現在對於你的丹田啦、肩膀、脊椎的排列位置、背肌、腹肌等等這些部位清

楚嗎？

S04： 還好…

T： 還好？ok！我來問你，薦椎在哪裡？？

S04： 這裡…（手摸著腰椎…）

T： 哪裡？？給我看清楚，是嗎？那是腰椎耶？？

S04： 嗯！！

T： 你要了解自己的身體阿！？所以老師前在看你的單子時，就會看出有好多錯誤。記不記得老師給的第一份問卷，要你們畫出身體的部位，對不對？

S04： 對！

T： 對阿，就是把那些東西套在你身上，知道自己的身體長什麼樣子，才能靈活的運用她！

S04： 嗯！！

例三． S06

T： 那你覺得上了葛蘭姆技巧後，對你身體的瞭解是否更多？？

S06： 覺得肌肉會酸痛，腳可以再夾緊了。

T： 那這樣挺好的喔！！

S06： 是阿！尤其是腹肌與肋骨那裡，因為少用，所以上完課會酸。

T： 腹肌和肋骨…比較少用，會酸…，作 contraction 時，肚子時會酸酸的，有些動作會使用到胯，所以胯也會酸痛，上課至今，葛蘭姆對你來說還是有幫助的喔，才不會上完課不知自己在幹

麻喔！！你上課要再專心一點喔，再專注一點，還有對動作的要求要加強，好喔！！

S06：好！！

例四． S07

T：你覺得你自己的背肌與腹肌有沒有比較好？還是還好？還是有差別？

S07：有差別。

T：現在有沒有比較會使用腹肌去作動作？

S07：有。

T：現代舞有很多都會使用到腹肌，尤其是葛蘭姆技巧！！所以要學習如何使用肌肉來跳舞！

S07：嗯，好！！

例五． S18

T：你覺得這學期有哪些收穫？？

S18：肌肉比較會使用。

T：然後呢？？

S18：感覺身體比較靈活！！

#### (四) 幾位特殊學生的學習態度

例一． S04

T：S04，上課都太散，有時候少部分時候上課很認真，但是大部分都懶懶散散的，你是很累還是怎麼樣？？

S04：上課都會很想睡！

T : 為什麼??

S04 : 因為...前面老師的課...會想睡,所以上您的課就會想睡...

T : 但是你的動作記的不是很清楚!

S04 : 我自己知道,並覺得動作複雜。

T : 不是吧,從開學至今你的動作都不是很清楚呢? 那你期末考的時候該怎麼辦??

S04 : 我再練...

例二. S15

T : 上課會特別緊張嗎??

S15 : 被拍到的時候...

T : 你的上課的狀況,比較會粗心大意,身體的位置比較不是清楚。

例三. S19

T : 要注意的東西比較多喔!既然都知道問題在哪裡,所以就要去避免與克服!!那你覺得對你身上的肌肉有沒有比較容易去掌控??

S19 : 嗯...

T : 還是你覺得沒辦法??

S19 : 嗯...就是還在摸索...

T : 還在摸索...,沒有太大的差異??你有排斥嗎??

S19 : 習慣了!!

### 第三節 學生之週觀察表分析

本研究之學生週觀察表之觀察項目共有七項，其中認知一項、技能兩項與情意四項，觀察順序為：「認知」－能知道本單元的動作做法、「技能 1」－能做到本單元的每個細節、「技能 2」－學會數拍子、「情意 1」－能主動提出疑問、「情意 2」－能接受老師的糾正、「情意 3」－與同學有良好的互動、「情意 4」－能維持專注力上課。表 5-3-1 為學生上課十八週之七項觀察累計次數表。每位學生從觀察表中之認知、技能、情意之直條圖見附件 B。

表 5-3-1 十八週七項觀察累計次數表

| 項目<br>次數<br>學生 | 認<br>知<br>能<br>知<br>道<br>本<br>單<br>元<br>的<br>動<br>作<br>做<br>法 | 技<br>能<br>1<br>能<br>做<br>到<br>本<br>單<br>元<br>的<br>每<br>個<br>細<br>節 | 技<br>能<br>2<br>學<br>會<br>數<br>拍<br>子 | 情<br>意<br>1<br>能<br>主<br>動<br>提<br>出<br>疑<br>問 | 情<br>意<br>2<br>能<br>接<br>受<br>的<br>老<br>師<br>的<br>糾<br>正 | 情<br>意<br>3<br>與<br>同<br>學<br>有<br>良<br>好<br>的<br>互<br>動 | 情<br>意<br>4<br>能<br>維<br>持<br>專<br>注<br>力<br>上<br>課 |
|----------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| S01            | 15                                                            | 13                                                                 | 17                                   | 13                                             | 12                                                       | 14                                                       | 12                                                  |
| S02            | 12                                                            | 12                                                                 | 14                                   | 13                                             | 13                                                       | 15                                                       | 10                                                  |
| S03            | 16                                                            | 16                                                                 | 16                                   | 13                                             | 14                                                       | 13                                                       | 15                                                  |
| S04            | 9                                                             | 6                                                                  | 9                                    | 9                                              | 10                                                       | 10                                                       | 7                                                   |
| S05            | 12                                                            | 10                                                                 | 13                                   | 11                                             | 12                                                       | 13                                                       | 11                                                  |
| S06            | 9                                                             | 7                                                                  | 10                                   | 10                                             | 11                                                       | 11                                                       | 7                                                   |
| S07            | 9                                                             | 7                                                                  | 12                                   | 10                                             | 14                                                       | 10                                                       | 9                                                   |
| S08            | 8                                                             | 7                                                                  | 11                                   | 11                                             | 14                                                       | 10                                                       | 10                                                  |
| S09            | 12                                                            | 9                                                                  | 11                                   | 10                                             | 10                                                       | 12                                                       | 8                                                   |
| S10            | 12                                                            | 9                                                                  | 11                                   | 11                                             | 10                                                       | 13                                                       | 10                                                  |
| S11            | 15                                                            | 13                                                                 | 12                                   | 10                                             | 10                                                       | 12                                                       | 11                                                  |
| S12            | 16                                                            | 15                                                                 | 15                                   | 10                                             | 12                                                       | 11                                                       | 13                                                  |
| S13            | 8                                                             | 7                                                                  | 9                                    | 10                                             | 13                                                       | 8                                                        | 6                                                   |
| S14            | 11                                                            | 10                                                                 | 13                                   | 16                                             | 13                                                       | 12                                                       | 10                                                  |
| S15            | 10                                                            | 8                                                                  | 9                                    | 13                                             | 10                                                       | 11                                                       | 9                                                   |
| S16            | 9                                                             | 10                                                                 | 12                                   | 14                                             | 14                                                       | 12                                                       | 10                                                  |
| S17            | 10                                                            | 10                                                                 | 11                                   | 10                                             | 13                                                       | 12                                                       | 10                                                  |
| S18            | 12                                                            | 12                                                                 | 13                                   | 11                                             | 14                                                       | 14                                                       | 10                                                  |
| S19            | 10                                                            | 8                                                                  | 9                                    | 10                                             | 10                                                       | 10                                                       | 9                                                   |
| S20            | 14                                                            | 11                                                                 | 13                                   | 10                                             | 12                                                       | 13                                                       | 12                                                  |
| S21            | 16                                                            | 14                                                                 | 17                                   | 11                                             | 13                                                       | 12                                                       | 12                                                  |

表 5-3-2 十八週七項觀察摘要表

| 觀察項目 | 認知    | 技能 1  | 技能 2  | 情意 1  | 情意 2  | 情意 3  | 情意 4  |
|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 平均數  | 11.67 | 10.19 | 12.24 | 11.24 | 12.10 | 11.81 | 10.45 |
| 標準差  | 2.66  | 2.81  | 2.45  | 1.72  | 1.54  | 1.62  | 2.56  |

※小數點四捨五入

從上表研究者參考 Anderson 等人 (1999) 之統計學一書中提及平均數與標準差可測得資料之位置與離散程度。以平均數為基準，正負一個標準差之機率包含 68% 的項目；正負兩個標準差之機率包含 95% 的項目；正負三個標準差之機率包含 100% 的項目。

本研究為觀察學生所得之資料能依離散值區分三項評分等第，因此為了清楚區隔三項評分等第，其評分標準分別為：一、有待加強（分數小於平均數減一個標準差）；二、表現普通（分數介於或等於平均數加減一個標準差）；三、表現優良（分數大於平均數加一個標準差）。以下為評分等第標準（表 5-3-3）：

※評分等第：

$$\mu - \sigma < \mu < \mu + \sigma$$

平均數減一個標準差，小於平均數，小於平均數加標準差。

※操作性定義：

有待加強 < 表現普通 < 表現優良

表 5-3-3 學生觀察評分等第

| 評分等第 | 認知    | 技能 1  | 技能 2  | 情意 1  | 情意 2  | 情意 3  | 情意 4  |
|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 表現優良 | 14.33 | 13.00 | 14.69 | 12.96 | 13.64 | 13.43 | 13.01 |
| 表現普通 | 11.67 | 10.19 | 12.24 | 11.24 | 12.10 | 11.81 | 10.45 |
| 有待加強 | 9.01  | 7.38  | 9.79  | 9.52  | 10.56 | 10.19 | 9.89  |

下圖為 5-3-1 S01~S21 十八週七項觀察紀錄累計次數。

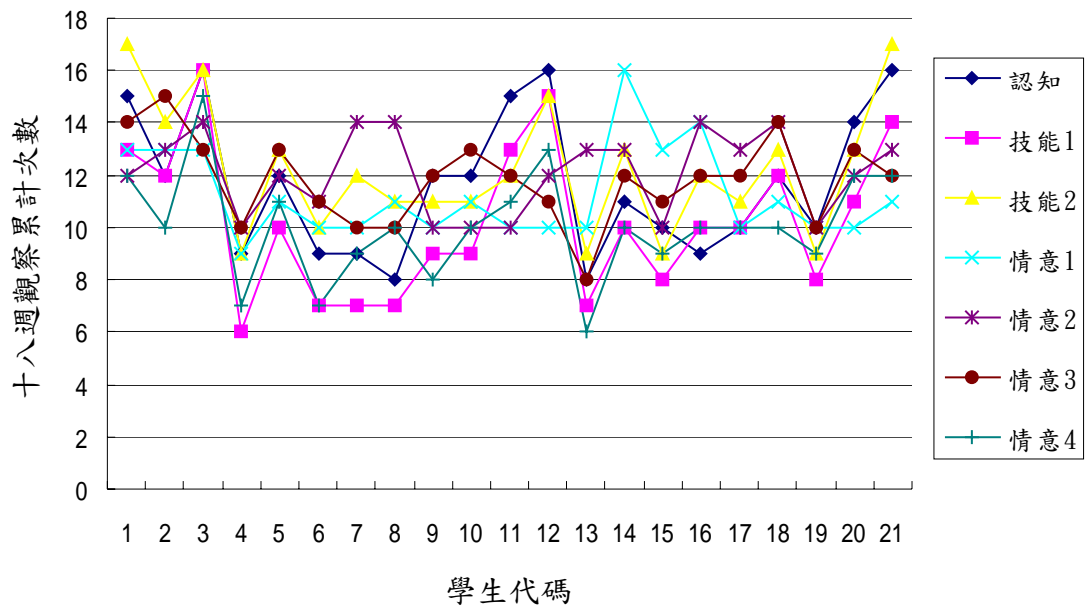


圖 5-3-1 S01~S21 十八週七項觀察紀錄累計次數

從以上圖，可得以下之結果：

- 一、「認知」—能知道本單元的動作做法（深藍線）對照表 6-2-3 得知：S01、S03、S11、S12、S20、S21 六位學生表現優良；S04、S06、S07、S08、S13、S16 六位學生表現有待加強；S02、S05、S09、S10、S14、S15、S17、S18、S19 九位學生表現普通。
- 二、「技能 1」—能做到本單元的每個細節（粉紅線）對照表 6-2-3 得知：S01、S03、S11、S12、S21 五位學生表現優良；S04、S06、S07、S08、S13 五位學生表現有待加強；S02、S05、S09、S10、S14、S15、S16、S17、S18、S19、S20 十位學生表現普通。
- 三、「技能 2」—學會數拍子（黃線）對照表 6-2-3 得知：S01、

S03、S12、S21 四位學生表現優良；S04、S13、S15、S19 四位學生表現有待加強；S02、S05、S06、S07、S08、S09、S10、S11、S14、S16、S17、S18、S20 十三位學生表現普通。

四、「情意 1」—能主動提出疑問（淺藍線）對照表 6-2-3 得知：S01、S02、S03、S14、S15、S16 六位學生表現優良；S04 一位學生表現有待加強；S05、S06、S07、S08、S09、S10、S11、S12、S13、S17、S18、S19、S20、S21 十四位學生表現普通。

五、「情意 2」—能接受老師的糾正（紫線）對照表 6-2-3 得知：S03、S07、S08、S16、S18 五位學生表現優良；S04、S09、S10、S11、S15、S19 六位學生表現有待加強；S01、S02、S05、S06、S12、S13、S14、S17、S20、S21 十位學生表現普通。

六、「情意 3」—與同學有良好的互動（紅線）對照表 6-2-3 得知：S01、S02、S18 三位學生表現優良；S04、S07、S08、S13、S19 五位學生表現有待加強；S03、S05、S06、S09、S10、S11、S12、S14、S15、S16、S17、S20、S21 十三位學生表現普通。

七、「情意 4」—能維持專注力上課（綠線）對照表 6-2-3 得知：S03、S12 二位學生表現優良；S04、S06、S07、S09、S13、S15、S19 七位學生表現有待加強；S01、S02、S05、S08、S10、S11、S14、S16、S17、S18、S20、S21 十二位學生表現普通。

#### 第四節 本章結論

本章從學生的現代舞技巧基本問卷調查之摘要表得知，學生對於葛蘭姆技巧的認知與身體的概念，並作為觀察學生的認知起點行為。從學生學習過程中，所蒐集之學習單、晤談與評量表之自陳心得與教是觀察表之呈現得知學生在：

##### 一、心理的學習轉變中

(一)「初學時的心理轉變」有四項較為明顯的心理表現：

1. 在學習初期是抱著排斥學習的態度；
2. 在學習初期，產生對新技巧的不安，對於無法掌握的動作產生焦慮；
3. 在學習初期感受到學習上的成就感，並對葛蘭姆技巧給予「蠻難學習」的評語；
4. 在學習初期蠻能接受新技巧的。

(二)在「對學習的過程產生疑問與困惑」有五項較為明顯的心理表現：

1. 希望早點掌握技巧的要領；
2. 在學習中期，產生對逐漸複雜的技巧產生不安與焦慮，並且不知所措；
3. 在學習過程中雖然遭到許多學習上的困擾，卻也欣然接受；
4. 在學習中期，則對學習產生恐懼，並且缺乏信心；
5. 會針對某一技巧項目，無法掌握而產生逃避與自責的心理反應。

(三)又「自信心的增加與自我肯定」有四項較為明顯的心理表現：

1. 對於學習中產生的困擾，轉而成為學習的助力；

2. 在學習之後倍感信心，並且對身體的了解度也增加；
3. 再經過學習之後對於技巧的身體與動作的概念已經增加；
4. 原本在學期初期與中期均有排斥感，但是經過時間累積，已逐漸接受新技巧的訓練。

## 二、學生身體的轉變中

(一)「初學時，對身體混淆時期」有三項較為明顯的身體轉變：

1. 提到呼吸的方法使用覺得困難；
2. 在學習初期，對於身體要做到正確位置感到困難，但都希望能努力達到要求；
3. 覺得從剛開始接觸的不習慣，一直到對動作的接受等等的身體變化之轉變。

(二)在「學習中，尋找與逐漸熟悉」有三項較為明顯的身體轉變：

1. 直接在學習心得中認為自己對身體的概念清楚；
2. 在學習的過程中發現自己已經能掌握身體，唯對於較複雜的技巧還再摸索當中；
3. 已逐漸對自己產生信心，並自發性的發現自己對於肌肉的控制與記動作的速度需要加強。

(三)又「掌握度的增加」經過一學期的訓練，針對學生對技巧的熟練度，提出身體的轉變之訓練後的結果：

1. 知道自己的中心線 (alignment) 位置；
2. 利用肌肉來控制身體；
3. 更了解與運用自己的身體；
4. 更了解葛蘭姆技巧並從中改善自己的小背力量 (背部

肌肉)。

### 三、學生學習態度自評中，研究者依學生的回應，分別提出較為明顯的五個學習態度

1. 虛心學習型；2. 再接再勵型；3. 自我期許型；4. 消極退縮型；5. 缺乏自信型。

### 四、從四項晤談內容呈現得知

(一) 從開學至今，上石老師的課之後，能學習到：

1. 會被老師要求利用肌肉練習技巧，而不做大關節或外表的比手畫腳；
2. 能以輕鬆的心情上課，嚴謹的態度學習；
3. 會被要求做到技巧本身動作上的位置與身體的肌肉使用；
4. 上葛蘭姆技巧的動作肌肉使用上限制較多，較其他派別學習上有些許的困難；
5. 清楚身體如何運用，並且學會控制身體；
6. 會被要求做到動作的小細節與身體中心線的位置；
7. 可以知道身體的正確位置，而且使用正確的肌肉；
8. 利用學習單透過思考，有助於對身體與肌肉使用上更加清楚明瞭；
9. 能深刻體會肌肉的使用，並且從練習後的肌肉酸痛得到成就感。

(二) 針對個別學生提出問之結論：

1. 提出做 turn around the back 這套動作對於天生髖關節開展度受限的學生在學習上較為困難；
2. 學生反應在練習動作時，無法順利控制自己的身體，原因是偶爾會忘記動作的做法；

3. 肌肉力量的控制與掌握，經過一學期的訓練還嫌不足；
4. 針對技巧中「推骨盤」的練習，教學者宜使用多面向的解釋，使學生更容易瞭解；
5. 身體的中心線位置（alignment）在練習技巧的同時，須時時提醒學生；
6. 學生在學習葛蘭姆技巧時，宜加入節奏的訓練；
7. 部分學生對於身體練習的方法與學習得心應手，但是卻在評量表的動作練習之文字描述或選擇題、是非題錯誤百出，研究者認為學生須多利用頭腦思考動作的脈絡。

（三）對身體的了解與肌肉的運用：

1. 從學習葛蘭姆技巧，有助於對身體的認識；
2. 加強對拍子的敏感度；
3. 感受到肌肉使用後的酸痛，以及改善腿部的外型（原有 O 型腿的一位學生自陳說到，因為練習技巧而使她雙足可以再夾緊許多）；
4. 感受到腹肌與背肌的運用，並與未學習葛蘭姆技巧之前有顯著的差別；
5. 感受到身體比較靈活了。

（四）幾位特殊學生的學習態度：

1. 部分學生態度慵懶，卻也明白自己的缺點，並有想改善的念頭；
2. 容易緊張又怕出錯；
3. 從排斥學習至願意摸索與學習。

五、從觀察表得知：

1. 「認知」－能知道本單元的動作做法，有六位學生表現優良；有六位學生表現有待加強；有九位學生表現普通。
2. 「技能 1」－能做到本單元的每個細節，有五位學生表現優良；有五位學生表現有待加強；有十位學生表現普通。
3. 「技能 2」－學會數拍子，有四位學生表現優良；有四位學生表現有待加強；有十三位學生表現普通。
4. 「情意 1」－能主動提出疑問，有六位學生表現優良；有一位學生表現有待加強；有十四位學生表現普通。
5. 「情意 2」－能接受老師的糾正，有五位學生表現優良；有六位學生表現有待加強；有十位學生表現普通。
6. 「情意 3」－與同學有良好的互動，有三位學生表現優良；有五位學生表現有待加強；有十三位學生表現普通。
7. 「情意 4」－能維持專注力上課，有二位學生表現優良；有七位學生表現有待加強；有十二位學生表現普通。

學生在七項觀察表中的學習狀態，藉由數據使資料具體呈現。

## 六、結論

從學生之心得、自陳學習狀況，以及晤談後的結論，再與教室觀察表之次數分配，可得知學生面對學習的過程所處理的態度為何，並發現透過學習單、綜合評量與晤談等之開放性問題，讓他們有主動探究與思考的機會，改變往常著重身體訓練之舞蹈教學方法，並重視學生認知與情意的發展。

而學生亦透過葛蘭姆技巧的學習，對於身體的認知上更清楚，並啟發學生改變學習舞蹈只用大肢體活動的方法，改以控制肌肉的使用方式學習。

## 第六章 教學紀錄歷程

本章依整學期學生的學習觀察表與教師的教學觀察表利用試算軟體，呈現整學期所蒐集的觀察表與教學時間分配表使之量化，並且讓研究資料更容易閱讀。本章共分四個面向呈現：第一面向－「學生基本運動能力結果」；第二面向－「教學時間分配表」；第三面向－「本章結論」等三個面向呈現。

### 第一節 學生基本運動能力結果

本研究參考周娟娟（民 91）、江孟珍（民 90）之相關運動能力研究結果與國民體能檢測實務手冊（民 87）提到：運動技能係指構成某項運動之基本運動技能之能力，經由測驗發現選手運動技能進步之程度，並瞭解選手所達到的水準。根據文獻邱耀群（民 80）、平珩（民 84）、Horosko（2002）之研究中皆指出，葛蘭姆技巧強調因呼吸而帶動身體的縮腹與延展（contraction & release）的相對理念。葛蘭姆強化這種狀態，吐氣時急遽縮腹，吸氣時拉平腹部，延伸脊椎（林懷民，民 78）。研究者除了從本身學習葛蘭姆技巧之多年學習經驗、與協同研究者楊老師討論動作要領再與文獻相互交叉歸納後，發現葛蘭姆技巧的訓練著重的縮腹與延展（contraction & release）能增強學習者腹肌與背肌的力量。

本研究依據上述因素測試學生的基本運動能力，測試項目如下：

#### 一、俯臥後弓背：

（一）測試目的：評估學生的背部肌力與肌耐力。

（二）測試部位：背肌、臀大肌。

(三) 測試器材：碼錶、軟墊。

(四) 測試方法：1. 受試者於軟墊俯臥平躺，收下顎，雙手輕放頭部後方。雙足伸直併攏。  
2. 施測者以雙手按住受試者腳踝，協助動作穩定。測驗時，利用背肌收縮使上身弓起，構成一完整動作。

(五) 紀錄方式：計時 30 秒，計算受試者於時間內所完成動作的次數。

## 二、屈膝仰臥起坐：

(一) 測試目的：評估學生的腹部肌力與肌耐力。

(二) 測試部位：腹直肌、腹斜肌、大腰肌。

(三) 測試器材：碼錶、軟墊。

(四) 測試方式：1. 受試者於軟墊仰臥平躺，收下顎，雙手胸前交叉，輕放於肩上。足底平放地面，雙膝彎曲約 90 度。2. 施測者以雙手按住受試者腳背，協助動作穩定。測驗時，利用腹肌收縮使上身坐起，雙肘觸及雙膝後，構成一完整動作。

(五) 紀錄方式：計時一分鐘，計算受試者於時間內所完成動作的次數。

本研究施測時間為，前測：91 年 09 月 03 日；後側：92 年 12 月 24 日。本研究受試者接受葛蘭姆技巧訓練前接受前測基本運動能力，經過十八週的訓練後，實施後側基本運動能力。其測試後之資料摘要表如下表 6-1-1。

表 6-1-1 學生基本運動能力的前測之摘要表

| 測驗項目   | 單位 | 個數 | 最小值 | 最大值 | 平均數   | 標準差  |
|--------|----|----|-----|-----|-------|------|
| 俯臥後弓背  | 次  | 21 | 12  | 34  | 24.24 | 5.49 |
| 屈膝仰臥起坐 | 次  | 21 | 22  | 38  | 30.05 | 3.76 |

表 6-1-2 學生基本運動能力的後測之摘要表

| 測驗項目   | 單位 | 個數 | 最小值 | 最大值 | 平均數   | 標準差  |
|--------|----|----|-----|-----|-------|------|
| 俯臥後弓背  | 次  | 21 | 27  | 40  | 32.76 | 4.26 |
| 屈膝仰臥起坐 | 次  | 21 | 26  | 47  | 35.10 | 5.03 |

從上表 6-1-1、表 6-1-2 學生基本運動能力的前、後測之摘要表，可得以下之結果：

- 一、學生的背肌在俯臥後弓背之前測與後測之平均數差異為  $32.76 - 24.24 = 8.52$ 。可得知經過一學期訓練後，有明顯的進步。
- 二、學生的腹肌在屈膝仰臥起坐之前測與後測之平均數差異為  $35.10 - 30.05 = 5.05$ 。可得知經過一學期訓練後，有明顯的進步。
- 三、與同學齡（平均年齡 15 歲）之學生腹肌常模平均值 27.58、標準差為 7.43（臺中縣國民小學學童體能調查研究之台北市體能常模，民 84）（見附錄十一），受試者於後測之平均數為 35.10 大於常模平均值 27.58 成績有顯著優越。
- 四、受試者後側後腹肌之標準差為 5.03 小於常模之標準差 7.43。研究者認為一個班級在同一時期接受同一種訓練，對於腹肌的訓練有顯著的幫助。

研究結果發現，學生在經過一學期的葛蘭姆技巧訓練後，對於背部與腹部之肌力與肌耐力有加強的訓練效果。

## 第二節 教學時間分配表

本研究將呈現教師教學的時間表：V 91/09/10、V91/09/17、V 91/10/01、V 91/11/12，分別依教學時間、練習加糾正時間、回饋時間、其他等。本研究欲從此四項時間的分配，了解教師在教室中的時間分配之掌控與教學時間、練習加糾正時間、回饋時間、其他之百分比分配。

本研究共蒐集 V 91/09/10、V 91/09/17、V 91/10/01、V 91/11/12 四次教室現況（附件 C），下表 6-3-1 及圖 6-3-1 為教學時間、練習加糾正時間、回饋時間、其他之百分比摘要表。

表 6-2-1 教學時間、練習加糾正時間、回饋時間、其他之百

| 觀察項目<br>週次 |            | 單位 | 百分比摘要表 |         |      |            |
|------------|------------|----|--------|---------|------|------------|
|            |            |    | 教學時間   | 練習加糾正時間 | 回饋時間 | 其他         |
| 1          | V 91/09/10 | %  | 30     | 37      | 11   | 22 (練習小品)  |
| 2          | V 91/09/17 | %  | 14     | 12      | 9    | 65 (檢討錄影帶) |
| 3          | V 91/10/01 | %  | 24     | 31      | 19   | 26 (檢討學習單) |
| 4          | V 91/11/12 | %  | 11     | 25      | 14   | 50 (練習小品)  |

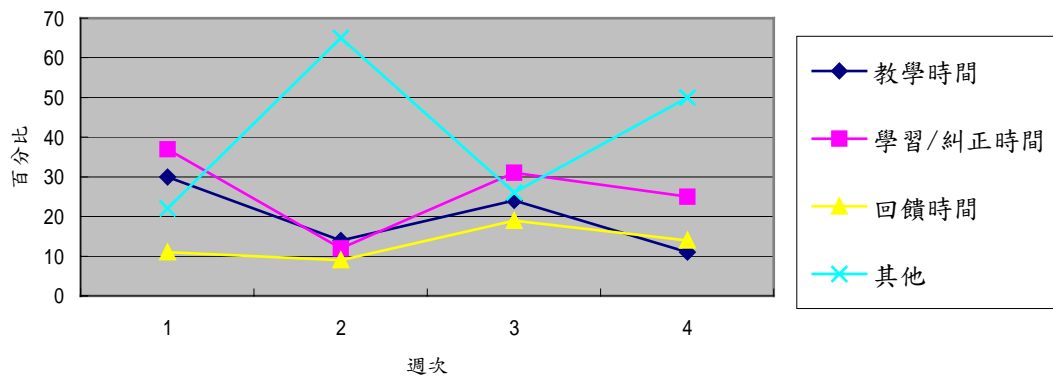


圖 6-2-1 教學時間、練習加糾正時間、回饋時間、練習小品

### 之百分比

從上列之表 6-2-1、圖 6-2-1，可得之教師在整學期的教學時間，實為就學生的學習狀況來調整，就 91/09/10 教學時間與佔學習加糾正時間共佔 67%，回饋時間佔 11%，因此依當天的教學時間分配，研究者花了很多時間讓學生在做身體與技巧的練習；而隔週 91/09/17 教學時間與學習加糾正時間共佔 26%，回饋時間佔 9%，而檢討錄影帶的時間佔 65%，因此依當天的教學時間分配，研究者花了很多時間檢討錄影帶，當天教學者反省日誌寫到：

*在觀看錄影帶的同時，有些學生對自己的身體覺察更具體……D 91/0917*

91/10/01 教學時間與學習加糾正時間共佔 55%，回饋時間佔 19%，而檢討學習單的時間佔 26%。91/11/12 教學時間與學習加糾正時間共佔 36%，回饋時間佔 14%，而練習小品的時間佔 50%，因此依當天的教學時間分配，研究者花了很多時間讓學生練習小品。

從上述之四次週觀察教室時間分配，得到以下結果：

- 一、學生學習新技巧的接受程度有限（心理、生理），教學者必須要有耐心慢慢教學，並讓學生多做身體練習。
- 二、藉由小品與檢討錄影帶及學習單，使教學不至於僅限於身體的訓練。
- 三、由教學時間逐漸縮短，可知學生對於技巧的掌握度提昇，教學者亦可利用多餘時間做更多小品的訓練。

### 第三節 本章結論

壹、本研究從學生的基本運動能力結果得知：

- 一、學生的背肌在經過一學期訓練後，有明顯的進步。
- 二、學生的腹肌在經過一學期訓練後，有明顯的進步。
- 三、與同學齡（平均年齡 15 歲）之學生腹肌有顯著優越。因此，葛蘭姆技巧的訓練有助於學生的背部肌耐力與腹部肌力的訓練。

貳、從教室時間分配可得知：

- 一、教學者必須要有耐心慢慢教學，並讓學生多做身體練習。
- 二、教學應多元，不僅限於身體的訓練。
- 三、學生對於技巧的掌握度提昇。

## 第七章 結果與討論

綜合第四章、第五章、第六章的分析，本章茲從協同研究者會議、教學結果評量、三角檢核之交叉分析以及研究者的省思等角度切入討論。

### 第一節 協同研究者會議

本研究協同研究者扮演著協助觀察、指導與建議的角色，在本研究進行的過程中一直給與研究者最大的幫助。蔡清田（民 89）於**教育行動研究**一書中特別指出，行動研究強調共同合作，而為了要達到此目的，需要實際工作者與其他專家/協同研究者或一同在實際工作情境中的成員共同參與研究。並接著說，在實務情境中實際進行工作的人，最瞭解問題的情況，而外來的專家/協同研究者能給予專業的支持與客觀的評鑑。因此，行動研究就是由情境內的研究者與情境外的研究者/協同研究者採取一致的行動，分析、研究問題的本質，再擬定有系統性的行動研究方案，最後順利解決問題，讓教學情境更理想、更適合人性化的發展。

關於本研究協同研究者之參與時間表如下：

表 7-1-1 協同研究者之參與時間彙整

| 人物  | 地點           | 日期              | 時間           | 主要討論內容提要                                                                                                                                                                                         | 備註                      |
|-----|--------------|-----------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 楊老師 | 研究者家中        | 91.06.13<br>(三) | pm:<br>9:00  | 1. 將動作的要領紀錄下來。<br>2. 將上下學期欲教學的進度擬定出來。                                                                                                                                                            | 1. 電話聯絡<br>2. 已改進與修正    |
| 廖主任 | 北安研習會        | 91.08.18<br>(日) | Pm:<br>14:30 | 1. 學生的學習觀察表，宜再多擬一份是〈週觀察表〉，其觀察之內容，以教學單元之動作要領為主。<br>2. 建議再設計一些〈自評〉〈他評〉之評量表，加強三角檢核之原則。<br>3. 評量宜多設計一些情意與認知的項目。                                                                                      | 1. 研習下午茶時間<br>2. 已改進與修正 |
| 廖主任 | 輔導室          | 91.09.03<br>(二) | am:<br>11:10 | 1. 建議將動作再拆解、解釋，或組合不宜太長。<br>2. 加入有趣的想像，幫助記憶。                                                                                                                                                      | 1. 已改進與修正               |
| 楊老師 | 研究者家中        | 91.09.03<br>(二) | pm:<br>9:00  | 1. 要做適時的對教材調適，對於學生未能如期的照進度學習，須針對此於下班的學習狀態再做衡量，但是對於身體基本的觀念，必須讓學生先建立起來，因此不要過於急著給學太多的組合，讓學生先熟悉身體及基本的技巧要領。<br>2. 加入有趣的指導語，如：contraction 時想像有一顆球在中間... ..，或 high release 時，擁抱星星及整個太空，讓雙手張開環抱... ..等等。 | 1. 電話聯絡<br>2. 已改進與修正    |
| 廖主任 | 學校舞蹈教室       | 91.10.01<br>(二) | pm:<br>12:00 | 1. 觀察表建議可以分：好√、普通△、差×三級，能更仔細的紀錄學生的學習狀態。                                                                                                                                                          | 1. 已改進與修正               |
| 楊老師 | 研究者家中        | 91.10.12<br>(六) | pm:<br>9:00  | 1. 看過錄影帶後覺得學生有明顯進步。                                                                                                                                                                              | 1. 電話聯絡                 |
| 廖主任 | 輔導室          | 91.10.15<br>(二) | am:<br>10:00 | 1. 綜合評量的連連看很有趣，宜多設計一些。<br>2. 學生將代表學校參加舞蹈比賽，可以多磨練他們的表演經驗。                                                                                                                                         | 1. 已改進與修正               |
| 廖主任 | 輔導室          | 91.11.26<br>(二) | pm:<br>12:00 | 1. S04的學習狀況不佳，主任的意思是就隨他，不要在教室上勉強他學習。                                                                                                                                                             | 1. 特別觀察                 |
| 楊老師 | 北藝大舞蹈系 S5 教室 | 91.12.05<br>(四) | pm:<br>12:45 | 1. 綜合評量設計的不錯，只是文字上的語意要在清楚，如：spiral 是指坐姿還是站姿還是流動部分，spiral 會因姿勢的不同在動作的起始點上會略有改變，如坐姿：骨盤(屁股)；站姿：腰；流動：腰。                                                                                              | 1. 已改進與修正               |
| 楊老師 | 北藝大舞蹈系 S5 教室 | 91.12.12<br>(四) | pm:<br>3:10  | 1. 基本要領的填寫上因為無一定之寫法，給分數的部分較為困難，除非研究者有確定基本的答案，有寫出其動作意義就給多少分數。<br>2. 基本上呼吸的原動力為：吸氣－release；吐氣－contraction。                                                                                         | 1. 已改進與修正               |

在教學的過程中，研究者依行動研究之循環精神不斷改

進，並接受協同研究者的協助、指導與建議，時時修正與改進教學方案，並且針對教學、評量、學生、課程等問題擬出解決方法，因此，下圖為本研究進行的過程中，研究者依行動研究之循環精神不斷改進之教學模式：

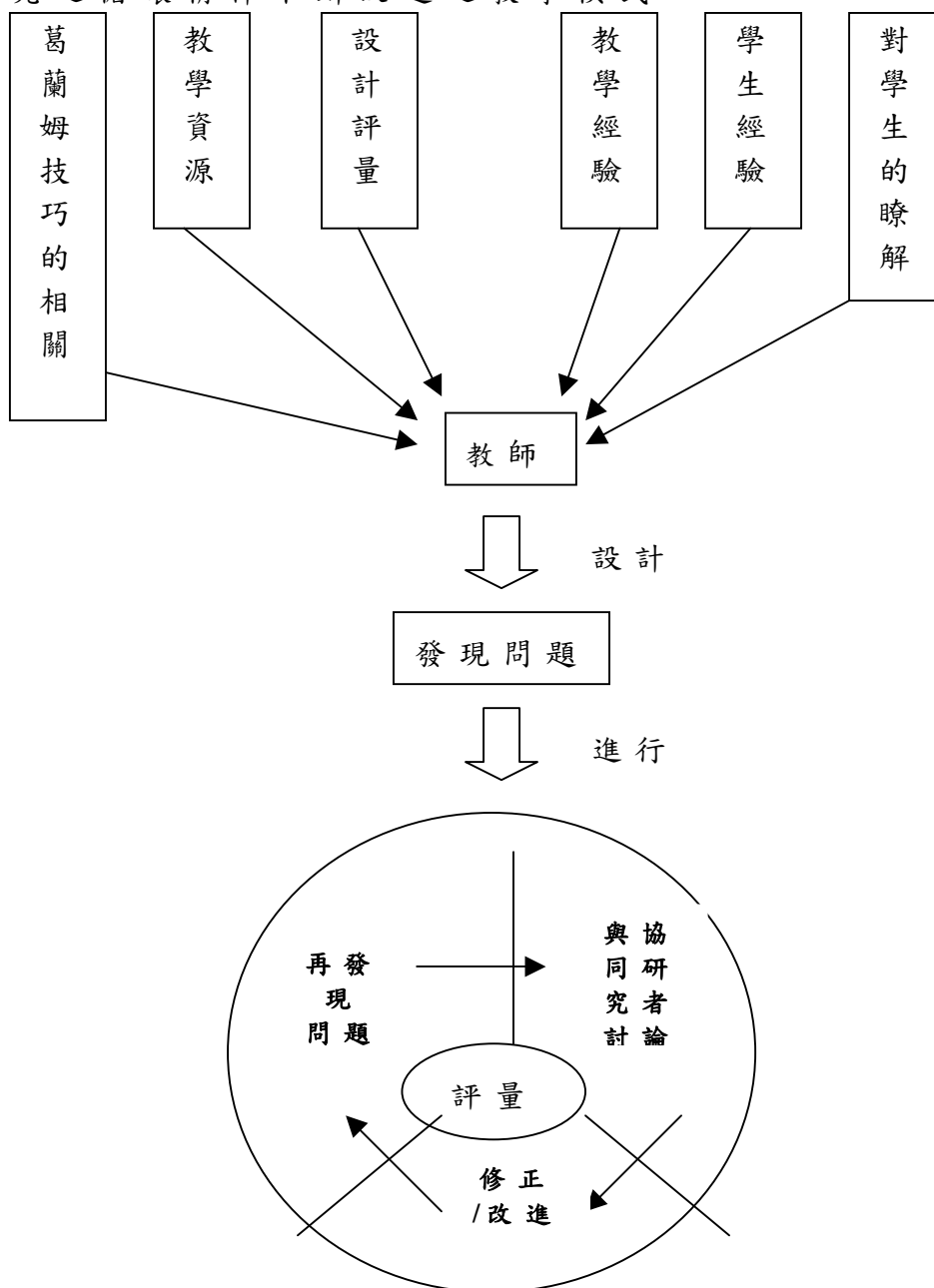


圖 7-1-1 教學者之教學模式圖

教學者配合協同研究者與本教學之模式，再加上與協同研究者共同觀察教室情境，所得之結果如下：一、教學者必須要有耐心慢慢教學，並讓學生多做身體練習。二、教學應多元，不僅限於身體的訓練。三、學生對於技巧的掌握度提昇。

## 第二節 教學結果評量

本研究為了使教學評量更具公正與公平性，因此針對本個案之樣本的教學內容，自行設計評量表，依類型共分四項：基本問卷調查、學習單、優動學舞譜評量表、綜合評量表；依評量目標共分三項：認知、技能、情意；依評量總類分十一項：開放式問答題、勾選題、繪圖題、符號題、選擇題、是非題、排排看、連連看、簡答題、學習心得、自評等等題項，另有設計觀察表針對學生之認知、技能、情意三大目標分析以及學生基本能力測驗。下表 7-2-1 為題項之分配摘要表：

表 7-2-1 題項之分配摘要表

| 類型       | 題項類/目標<br>題數 | 認知 | 技能 | 情意 |
|----------|--------------|----|----|----|
| 基本問卷調查   | 勾選題          | 2  |    | 1  |
|          | 簡答題          | 1  |    |    |
|          | 繪圖題          | 1  |    |    |
| 學習單      | 開放式<br>問答題   | 7  |    |    |
|          | 勾選題          |    | 2  |    |
|          | 學習心得         |    |    | 2  |
| 優動學舞譜評量表 | 符號題          | 2  |    |    |
| 綜合評量表    | 選擇題          |    | 5  |    |
|          | 是非題          |    | 5  |    |
|          | 排排看          | 5  |    |    |
|          | 連連看          | 1  |    |    |
|          | 簡答題          |    |    | 2  |
|          | 學習心得         |    |    | 4  |
|          | 自評           |    |    | 2  |
| 題數總和     |              | 19 | 12 | 11 |
| 題數百分比(%) |              | 45 | 29 | 26 |

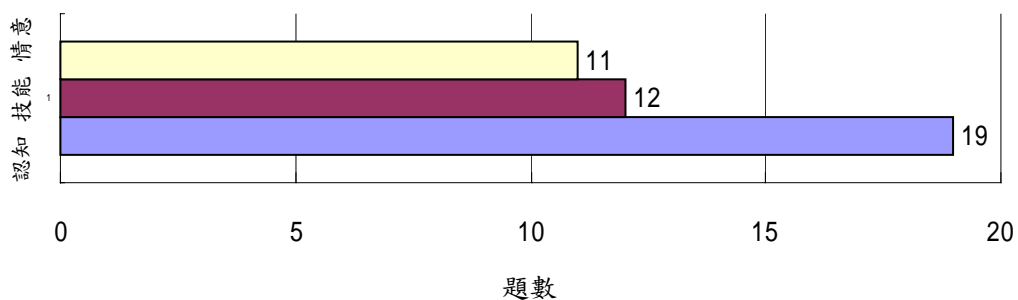


圖 7-2-1 題數在認知、技能、情意之分配圖

從上之圖表可知，研究者認為學生的學習除了身體練習與訓練之外，在認知、技能、情意三大評量目標中，以認知的評量最為慎重，共 19 題佔 45%，其次為技能共 12 題佔 29%，最後為情意共 11 題佔 26%。

### 第三節 三角檢核之交叉分析

本節從第四章、第五章與第六章所分析後的資料統整出：研究資料（觀察表、晤談、學習單/評量表）與研究成員（研究者、學生、專家）之三角檢核結果。研究者從 Cobin 和 Strauss 於 1990 年提出的持續比較法，在收集分析資料的過程中反覆比較前後資料分析中的每個事例的類別，並統合他們的特性，同時運用三角檢核法，校正事例的確實性。本節茲從：一、研究資料的三角檢核；二、研究成員的三角檢核；三、結論等三部分呈現。

#### 一、研究資料的三角檢核

本研究針對「觀察表、晤談、學習單/評量表」三種不同研究工具蒐集的資料進行三角檢核。將蒐集到的學生學習觀察表、錄影帶紀錄（教學內容）轉錄之文字資料、錄音帶紀錄（晤談）轉錄之文字資料及學生學習單中之開放性問卷內容，針對學生學習技能的「認知」與「情意」兩部分做三角比對，以對照和比較同一情境之不同說法。將相同之處做採信之處理，而不同之處加以反省思辯，藉此了解是否有觀察之誤差或是學生對於身體學習與認知部分有相當距離之差異。

#### （一）觀察表與晤談

從觀察表（見第六章第二節）與學生晤談（見第五章第二節與附件 A）之所得，學生「認知」與「情意」的結果如下（圖 7-3-1）。

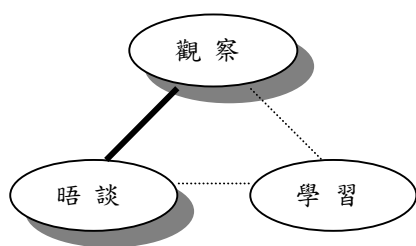


圖 7-3-1 研究資料的三角檢核 (一)

## (二) 晤談與學習單

從學生晤談 (見第五章第二節與附件 A) 與學習單/評量表 (見第五章第二節) 之所得, 學生「認知」與「情意」的結果如下 (圖 7-3-2)。

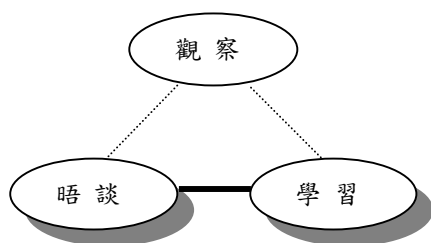


圖 7-3-2 研究資料的三角檢核 (二)

### 1. 認知

S01、S03、S11、S12、S20、S21 六位學生能理解所學之技巧。

S04、S06、S07、S08、S13、S16 六位學生對於技巧的理解還有待加強。

S02、S05、S09、S10、S14、S15、S17、S18、S19 九位學生則表現時好時壞。

### 2. 情意

S01、S02、S03、S14、S16、S18、S21 七位學生則面對同學與教師之間之互動表現積極。

S04 一位學生面對同學與教師之間之互動有待加強。

### 1. 認知

S01、S03、S09、S11、S12、S14、S18、S20、S21 九位學生能理解所學之技巧。

S02、S04、S05、S06、S07、S08、S13、S16 八位學生對於技巧的理解還有待加強。

S10、S15、S17、S19 四位學生則表現時好時壞。

### 2. 情意

S01、S02、S03、S08、S16、S20、S21 七位學生則面對同學與教師之間之互動表現積極。

S04、S13、S19 三位學生面對同學與教師之間之互動有待加強。

### (三) 學習單與觀察表

從學習單/評量表(見第五章第二節)與觀察表(見第六章第二節)之所得,學生「認知」與「情意」的結果如下(圖 7-3-3)。

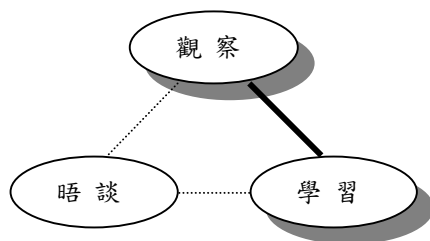


圖 7-3-3 研究資料的三角檢核(三)

### (四) 三角檢核結果

從上述三者之檢核所得,學生「認知」與「情意」的結果如下(圖 7-3-4)。

#### 1. 認知

S01、S03、S11、S12、S20、S21 六位學生能理解所學之技巧。

S04、S06、S07、S08、S13、S16 六位學生對於技巧的理解還有待加強。

S10、S15、S17、S19 四位學生則表現時好時壞。

#### 2. 情意

S01、S02、S03、S16、S21 五位學生則面對同學與教師之間之互動表現積極。

S04 一位學生面對同學與教師之間之互動有待加強。

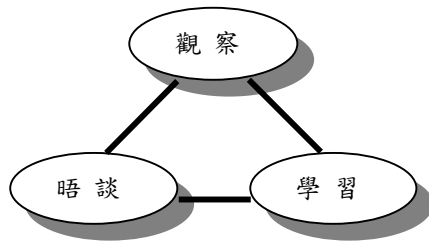


圖 7-3-4 研究資料的三角檢核 (四)

### 1. 認知

S01、S03、S11、S12、S20、S21 六位學生能理解所學之技巧。

S04、S06、S07、S08、S13、S16 六位學生對於技巧的理解還有待加強。

S10、S15、S17、S19 四位學生則表現時好時壞。

### 2. 情意

S01、S02、S03、S16、S21 五位學生則面對同學與教師之間之互動表現積極。

S04 一位學生面對同學與教師之間之互動有待加強。

## 二、研究成員的三角檢核

研究者針對「研究者、學生、專家」等三種對象的不同觀點，進行資料分析與信校度檢驗。將蒐集到的教師反省日誌、協同研究員之觀察表、學生學習單中之封閉性問卷內容、優動學舞譜 (Effort Graph) 座標評量表及綜合評量表，針對學生學習之「技能」做三角比對，以對照和比較同一情境之不同說法。將相同之處做採信之處理，而不同之處加以反省思辯，是否有觀察之誤差。

### (一) 研究者與專家

從研究者與協同研究員之觀察表與會議 (見第六章第二節、第七章第一節) 之所得，學生「技能」的結果如下 (圖 7-3-5)。

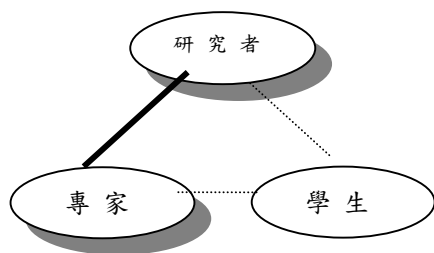


圖 7-3-5 研究成員的三角檢核 (一)

### (二) 專家與學生

從協同研究員之觀察表 (見第六章第二節) 與學生學習單/評量表之技能測驗題之所得, 學生「技能」的結果如下 (圖 7-3-6)。

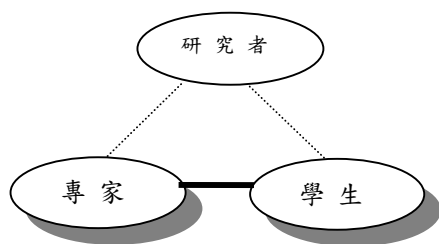


圖 7-3-6 研究成員的三角檢核 (二)

### (三) 研究者與學生

從研究者之觀察與學生學習單/評量表之技能測驗題之所得, 學生「技能」的結果如下 (圖 7-3-7)。

S01、S03、S12、S21 四位學生能做到及掌握技巧的動作要領。

S04、S06、S07、S08、S13、S15、S19 七位學生對於掌握技巧的動作要領有待加強。

S02、S05、S09、S10、S11、S14、S16、S17、S18、S20 十位學生對於掌握技巧的動作要領時好時壞。

S01、S03、S11、S12、S20、S21 六位學生能做到及掌握技巧的動作要領。

S04、S05、S06、S07、S08 五位學生對於掌握技巧的動作要領有待加強。

S02、S09、S10、S13、S14、S15、S16、S17、S18、S19 十位學生對於掌握技巧的動作要領時好時壞。

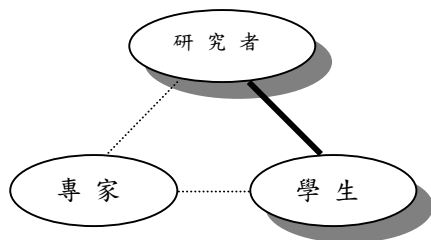


圖 7-3-7 研究成員的三角檢核 (三)

#### (四) 三角檢核結果

從上述三者之檢核所得，學生「技能」的結果如下（圖 7-3-8）。

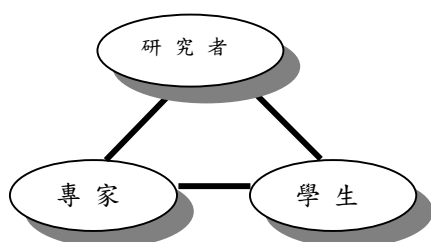


圖 7-3-8 研究成員的三角檢核 (四)

### 三、結論

從三角檢核法之結果，所得結論為：

#### (一) 認知

1. S01、S03、S11、S12、S20、S21 六位學生能理解所學之技巧。
2. S04、S06、S07、S08、S13、S16 六位學生對於技巧的理解還有待加強。

S01、S03、S12、S21 四位學生能做到及掌握技巧的動作要領。

S04、S06、S07、S08 四位學生對於掌握技巧的動作要領有待加強。

S02、S05、S09、S10、S11、S13、S14、S15、S16、S17、S18、S19、S20 十三位學生對於掌握技巧的動作要領時好時壞。

S01、S03、S12、S21 四位學生能做到及掌握技巧的動作要領。

S04、S06、S07、S08 四位學生對於掌握技巧的動作要領有待加強。

S02、S05、S09、S10、S11、S13、S14、S15、S16、S17、S18、S19、S20 十三位學生對於掌握技巧的動作要領時好時壞。

3. S10、S15、S17、S19 四位學生則表現時好時壞。

(二) 技能

1. S01、S03、S12、S21 四位學生能做到及掌握技巧的動作要領。

2. S04、S06、S07、S08 四位學生對於掌握技巧的動作要領有待加強。

3. S02、S05、S09、S10、S11、S13、S14、S15、S16、S17、S18、S19、S20 十三位學生對於掌握技巧的動作要領時好時壞。

(三) 情意

1. S01、S02、S03、S16、S21 五位學生則面對同學與教師之間之互動表現積極。

2. S04 一位學生面對同學與教師之間之互動有待加強。

總結上述之結果，研究者認為從多方資料比對相關「技能」、「認知」、「情意」相同的說法，而取信之訊息較過去舞蹈教師只用單一主觀評量所得之成績較為客觀。由此可知，應用三角檢核法比對相同訊息之資料是具可信、可靠之方法。

#### 第四節 研究者的省思

經過近一年的研究歷程，研究者在研究進行的同時遭遇許多困難，研究者內省研究進行中可改進的地方分析如下：

##### 一、研究者與協同研究者的互動

由於研究者與楊老師之互動因地緣之限制，一南一北，因此雖然透過電話或是研究者親自上北部拜訪，卻已拖延發現問題的第一時間，因此在解決問題時，稍顯無力與時間不足。再者與廖主任之互動因主任的工作繁忙，常常因校務而無法每節課協助教室觀察，雖然彼此互動良好，研究者希望能有更多教學上的建議，並針對一些特殊的學生給予教學上的協助與建議，致使研究者認為無法有效即時解決問題。

##### 二、研究歷程的改變

依行動研究的精神，本研究在課程的實施上，做了很大的變化，包括整學期之行事曆於開學前又修改，多增加了複習考時間，再加上要挪用正課時間排練比賽的舞作，使原先計畫之研究時程做了大幅度的修改。

##### 三、教學方面

(一) 進度落後：本學期的教學進度雖然早已擬定，但是本班的教學進度因為整學期上正課的時間只占整學期的 72%，其他 28% 則是被練習比賽舞作與考試給佔去，因此進度比原先計劃的教學目標落後。

(二) 教學時間分配：研究者發現教學者在教學的過程，花相當多時間在講解 (FN+V 91/09/10；FN+V 91/09/17；FN+V 91/10/01；FN+V 91/11/12；FN+V 91/12/03)。導致學生

練習的時間相對減少，這是因為研究者在教學時，一直希望學生能完全清楚技巧的動作要領與動作做法的脈絡，才致使花太多時間講解，使得學生的練習時間不足。

(三) 口語速度：研究者教學的過程中，雖然很仔細，卻在說話的速度上宜再緩慢 (FN + V + D 91/12/24)。從晤談與轉錄錄影帶、錄音帶的同時，研究者發現轉錄的工作困難。

#### 四、教學心態轉變

以前教學時，研究者很在乎整體班級的學習進度，有時候為了趕進度，對於學習較慢的學生會採取偶爾理會的態度，而自從以行動研究作教學之出發點之後，就開始要求自己對所有學生都作學習上的觀察與描繪。因此，無形中就不再一直趕進度，而是將學生的學習狀態作為教學之首要，並更立志於要讓每位學生都對技巧的動作要領有所認知與體會。所以雖然進度有落後，但是對技巧的認知卻是比過去的學習觀念有明顯的瞭解。

#### 五、結論

從教師反省日誌中，可以了解舞蹈教師從實際的教育情境中得到啟發，因而透過反省，使其在教學、專業態度、對學生的心態都有全面性的成長，且教學反省對於教學方法、自我肯定有幫助。

#### 六、舞蹈教學之行動模式圖

研究者將研究發現舞蹈教師之教學的行動模式圖如下頁 (圖 7-4-1) 表示，這亦是本研究最終欲達到與追求之行動模式，並藉此給與其他學者作為往後研究之依據。

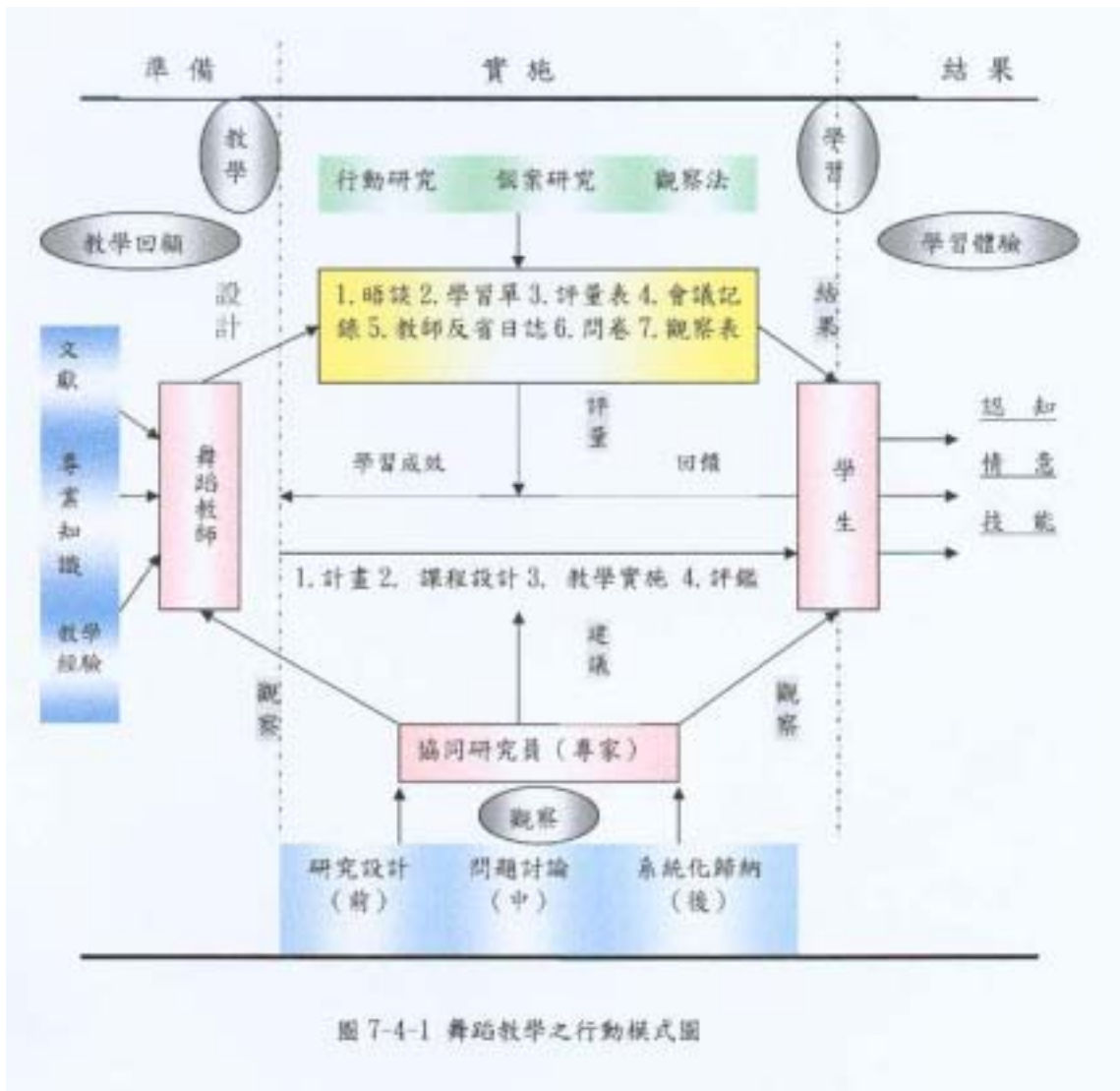


圖 7-4-1 舞蹈教學之行動模式圖

## 第八章 結論與建議

### 第一節 結論

本研究從教學反省（教師反省日誌、觀察紀錄表、會議記錄、媒材紀錄等）與學生學習檔案的文件（學習單、評量表、自陳心得等）反應之結果發現如下：茲根據上述目的與問題，提出本研究之十三項結論：

一、教學者在教授葛蘭姆技巧時，應先讓學生了解身體的結構、控制肌肉（尤其是腹肌與背肌）的重要性，使學生在接觸葛蘭姆技巧，才不至於有挫折感及排斥感或感覺肢體被束縛。

研究者在教學的過程中，一直提醒學生身體的位置，並經過長時間的訓練，學生已耳濡目染地直覺地做到研究者的要求，但是，在教學的初期，學生們會有一段摸索身體的時期，而這段時期學生的挫折感與排斥感會增加或感覺身體被束縛。因此，研究者以為在教學初期就應讓學生能了解自己的身體骨骼構造，在接下來的教學中，要學會控制自己的身體與肌肉力量，如此學生們能很快地進入葛蘭姆技巧的入門方法。

二、教學者針對技巧的動作要領之解說，宜以條列式、分析、說明，甚至利用聯想法讓學生更容易記住。

研究者初步設計的學習單中，有針對動作要領設計幾題開放性問答，學生回答的結果不一，使評鑑的準則難以拿捏。造成結果的主要原因有一部份是教學者在教學的過程中，一直是以口頭重點式的提醒，學生不易完全記住，因此研究者針對此問題，將每個訓練動作之動作要領依名稱與動作要領寫出來，讓學生利用連連看的測驗方式，測驗出學生對於動

作的動作要領是否真的瞭解，結果效果良好、有效度，並使評鑑的準則統一。

### 三、優動學舞譜座標之評量有助於學生再次學習。

研究者利用優動學舞譜座標，設計出評量學生對於動作質地的敏感度，從學生晤談中發現，優動學舞譜座標之評量有助於學生再次學習（經過身體演練或是腦部意象效果）。

### 四、認知筆試之設計，有助於教學者了解學生的認知程度。

研究者利用學習單以及評量表之結果發現，利用筆試測驗能測驗出學生對於動作的認知程度、而自陳的描述，更能深入了解學生學習之心得與感想。

### 五、學生背肌與腹肌的肌力有顯著的強化。

學生經過一整學期的技巧訓練，對背肌與腹肌有顯著的強化效果，並使學生肢體的使用更加靈活，更證明葛蘭姆技巧是訓練學生/舞者背肌與腹肌的一套訓練技巧。

### 六、學生學習成就較低的學生，反省的過程較深入。

從研究結果發現，學習成就較低的學生（S07、S08、...）在填寫心得與學習單時，反省程度包括對動作的疑惑、學習的心理困擾以及對學習的信心混淆等，比學習成就高的學生更深入的反省與檢討，並希望得到教師的協助。

### 七、學生學習成就較高的學生，相對的對自我的要求亦較高。

從研究結果發現，學習成就較高的學生（S01、S12、S16...）在填寫心得與學習單時，對學習成就感到不滿意、並認為自己還可以再被要求。

### 八、從教師反省日誌改善研究者在面臨教學的問題與處理態度。

研究者透過撰寫教師反省日誌，發現教學的盲點與困

惑，並隨著時間的發展，能很清楚研究者教學的行為模式、面對問題的處理態度以及教學反省的種種心路歷程。相較於過去未將教學所面臨的問題、內心的感受等等紀錄下來，研究者認為撰寫反省日誌對於教師在面臨教學的問題與處理態度有很大的幫助及提醒作用。

**九、研究者透過整學期之行動研究模式進行教學，與過去的教學方法比較，個人教學之專業知識有明顯成長。**

研究者透過行動研究模式與協同研究者楊老師深入探討教學內容的課程安排、教學方法與技巧的動作要領，對研究者自我專業知識成長得到很豐富的啟示與成長。

**十、研究者透過整學期之行動研究模式進行教學，與過去的教學方法比較，個人面臨教室問題之態度有明顯從整體教學至關照每位學生的問題。**

研究者透過行動研究模式教學，對研究者過去教學的態度有很大的轉變，尤其是以前研究者會忽略一些學習成就低的學生，在接觸行動研究後，依循行動之精神，面對教室中學生的各個問題紀錄下來，並與協同研究者討論尋求解決之道，於是在整個行動研究教學過程中，更讓研究者體會孔子名言：「有教無類」之精神，並從中得到教學成就感。

**十一、研究者透過行動研究與學生的學習成效進行反思，使教學理念更加落實於教學策略中。**

研究者在行動研究中，不斷地針對自我的教學信念、教學策略、和學生的學習成效進行反思，讓教室的教學理念更加落實於教學策略中。尤其研究者過去不擅用晤談、觀察、評量表、學習單或學生學習檔案等教學策略，因此常苦於學生無法達到研究者之教學目標，而現在透過學生的學習心得

回饋，除學生能透過文字更熟悉技巧的學習之外，也達到研究者之教學目標。

**十二、研究者運用以問題為中心的互助學習策略，來營造促使學生思考與透過身體觀察的學習環境，讓學生主動學習。**

研究者在課堂中一發現學生對於動作的掌握需要花很多時間時。有鑑於此，研究者運用兩人一組的方式，先觀察研究者的身體動作與解說，再讓學生互相幫忙、觀察與體會，促使學生在互助的過程中，思考動作與肌肉的動線，並從觀察中發現問題並解決，使學生能有更多自主能力。

**十三、研究者透過行動研究釐清自身教學信念。**

在行動研究的過程中，研究者面對自身教學上的問題，採取實際的教學行動，不但釐清自身教學信念，也對自己的反省與行動過程詳細紀錄與了解，並由學生的學習反應回饋，反省自我的教學知能。如下圖 8-1-1 研究者教學信念、行動與反省。

### **1. 對現代舞課程之葛蘭姆技巧的反省與行動**

葛蘭姆技巧課程的教法不一，因每位教學者而有不同的教法，研究者採取術語教學，並使用想像力，透過錄影帶、書籍查閱、小組討論、說故事等等策略引導學生學習。

### **2. 對知識本質的反省與行動**

傳統的命令式教學法不能有效的教導技巧訓練，應該讓學生透過自己的思考、反覆練習而強化屬於學生的知識。

### **3. 對教學方式的反省與行動**

舞蹈教學方式不能一成不變，教師要能靈活運用不同的教學策略，並由學生的反應來修正自己的教學。

#### 4. 對學生特性瞭解的反省與行動

學生的學習態度與基本身體能力各不相同，教師應要時時注意學生的反應與行為，並時時關心、鼓勵與學生互動，提高學生學習參與的動機。

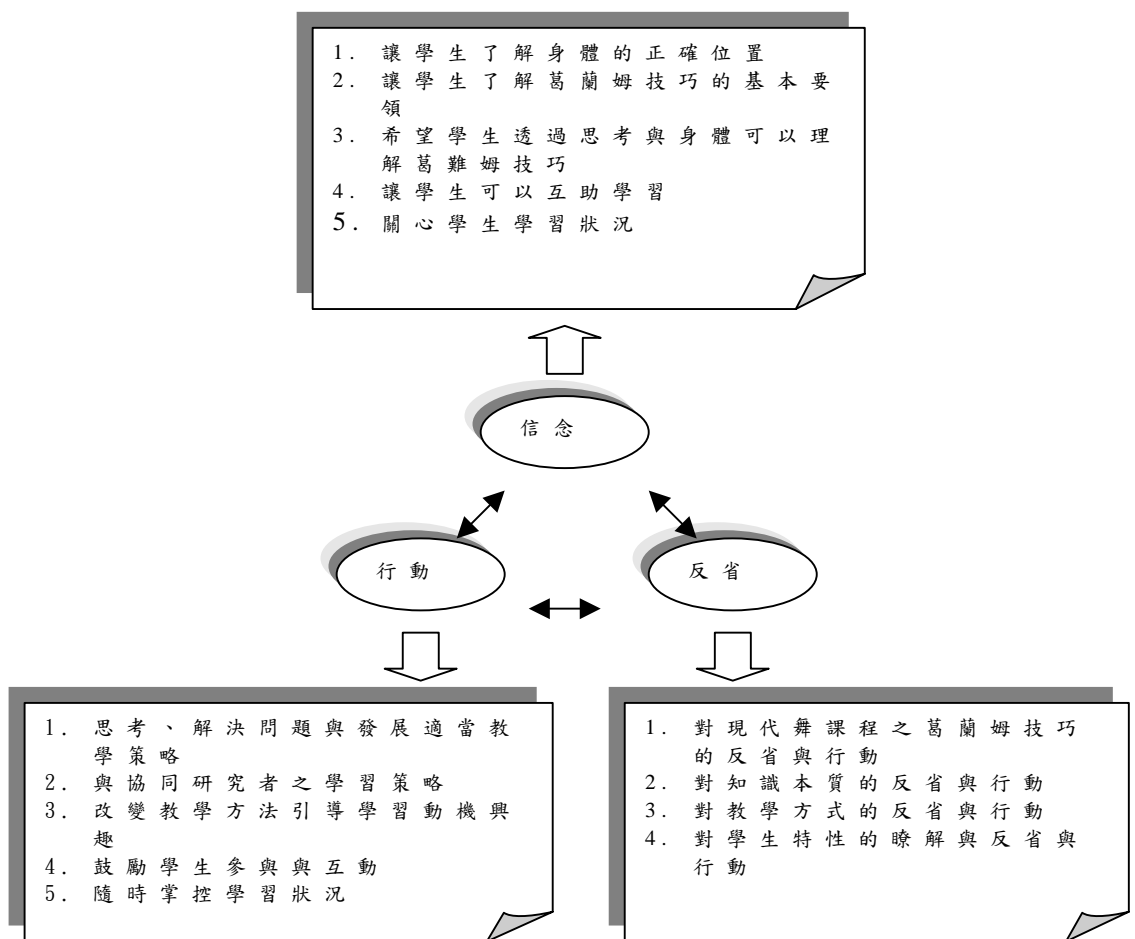


圖 8-1-1 研究者教學信念、行動與反省

## 第二節 建議

綜合本研究的研究結論，本節針對教師教學、協同研究人員及未來研究方向提出一些建議，並提供相關學術之參考。

### 一、針對舞蹈教師教學之建議

#### (一) 舞蹈教師應不斷地檢視、反省自己的教學並進修

陳春蓮（民 90）在反省型教師的圖像一文中提到：教師要解決教學問題，不但需要有綜觀情境、洞察問題的敏銳察覺，更必須將過去所學與當下教學情境相連結，從實踐情境中發現解決問題的智慧，而此有賴於反省思考能力培養。

研究者建議舞蹈教師可透過日誌撰寫來增進思考能力，檢視自己的教學，並應持續進修，不斷地吸收新知，以彌補自身的不足。

#### (二) 多元化的評量方式

透過行動研究之歷程，研究者認為舞蹈教師應多重視學生學習的整體歷程與個別差異。評量的方法不應侷限在學生跳的優不優美、標不標準，而應從學生多方面發出的訊息來處理與面對個別差異的學生，給予適當的成績。尤其教師對於學生的動作認知的察覺是不易的，應多設計一些適合課程的學習評量，並且觀察學生在教室中的學習表現，以其達到在情意之學習目標。綜合所有訊息之後，再給予學生適當的評鑑，否則舞蹈教師的主觀很容易抹煞一位愛跳舞的孩童。

#### (三) 勿貼標籤在學生身上

舞蹈是一門藝術，針對國中學生還處在接受老師的教誨與指導之年齡，因此即便舞蹈有很多限制，例如：身體基本

能力（外翻-turn out、協調能力、節奏感、空間知覺、平衡能力、...）、身材條件等等，教師應依學生個別行為起點來發現問題與解決問題。倘若教學者一開始就對學生貼標籤或形成刻板印象，就等於不給學生任何學習機會。在經過行動研究之過程中，研究者發現技能學習固然是本研究之重心，但是學生學習態度正確才是教學中最可貴的。因此有鑒於研究者教學後的感想與協同研究者討論後提出此建議。

## 二、針對協同研究人員之建議

協同研究人員最好是就近地緣地區的教師，才能就近針對研究者所面臨到的問題，給予立即的協助與解決問題。

## 三、對未來研究之建議

### （一）研究對象方面

本研究對象為國中舞蹈才能班三年級一個班級，未來的研究對象可選取不同階段的對象，如：國小舞蹈才能班、高中舞蹈資優班、大學舞蹈系學生等等，或是針對舞蹈班學生進行個案研究。除此之外，亦可從事研究不同教學者在教授葛蘭姆技巧之教學方法之異同，以供師資培育機構、教育行政機關、學校與教師等作為參考。

### （二）研究教材方面

研究者以術語的順序教學，研究者認為將來可以依不同的教學順序，只要是有系統的設計安排葛蘭姆技巧，研究者認為均是可行的教學方案。

### （三）研究課程方面

研究者是以舞蹈教學之行動研究探究國中舞蹈才能班現代舞課程為例子，研究者建議未來也可以針對不同科目（芭蕾舞課程、民族舞課程、即興與創作課程），甚至結合課程統

整的方式，將行動研究之模式與精神融入舞蹈教學中。

#### （四）教學評量方面

研究者針對本研究對象，設計符合本研究之評量表與學習單，研究者建議為未來教師在教授葛蘭姆技巧時，宜設計符合該研究對象之評量表，並針對教學問題或認知問題設計相關題目。而本研究中，透過行動研究之精神與設計評量之方法，解決曾是研究者研究的困境，未來可針對此主題進行研究，提供一些可行的方法讓教師們做參考。

## 參 考 文 獻

### 一、中文部分

- 刁筱華譯（民 82）。**血的記憶：瑪莎·葛蘭姆自傳**。（Martha Graham 原著）。台北：時報。
- 中華民國課程與教學學會主編（民 88）。**九年一貫課程之展望**。台北：楊智。
- 方全年主編（2001）。**萬種風情弄清影**。上海：上海。
- 王文科（民 90）。**教育研究法**。台北：五南。
- 王為國（民 88）。**國民小學應用多元智能理論的歷程分析與評估之研究**。國立台灣師範大學教育研究所博士論文。
- 王振興、熊同鑫（民 88）。**教師即研究者：一位自然科教師的實例研究**。引自 <http://www.ntttc.edu.tw/ige/論文集/王振興、熊同鑫.htm>（民 89.04.09）。
- 平珩主編（民 87）。**舞蹈欣賞**。台北：三民。
- 石志如（民 92）。**以行動研究初探舞蹈教學之應用**。國立台灣體育學院學報，12，1-30。
- 石志如（民 92）。**淺談意象訓練對現代舞者之影響**。國立台灣體育學院舞蹈學系系刊，5。
- 伍曼麗主編（民 88）。**舞蹈欣賞**。台北：五南。
- 成虹飛（民 88）。**我為何要作行動研究？~一種研究關係的抉擇**。引自 <http://www.ntttc.edu.tw/ige/論文集/成虹飛.htm>（民 89.04.09）。
- 朱立人主編（民 83）。**舞蹈美學**。台北：洪葉。
- 江孟珍（民 90）。**不同訓練內容對高中女子籃球員身體組成、基本及專項體能訓練效果**。國立體育學院運動教練研究所碩士論文。

- 江映碧 ( 民 88 ) 。 **動作分析與紀錄之研究** 。中國文化大學出版升等論文。
- 江界山主編 ( 民 87 ) 。 **國民體能檢測實務手冊** 。台北：行政院體育委員會印行。
- 行政院教育改革審議委員會 ( 民 85 ) 。 **第三期諮議報告書** 。
- 行政院教育改革審議委員會 ( 民 85 ) 。 **第四期諮議報告書** 。
- 何郁玫 ( 民 89 ) 。 **芭蕾舞教師教學之信念** 。私立中國文化大學舞蹈研究所碩士論文。
- 吳和堂 ( 民 88 ) 。 **國民中學實習教師教學反省與專業成長關係之研究** 。國立高雄師範大學教育學系博士論文。
- 吳明清 ( 民 83 ) 。 **教育研究－基本觀念與方法之分析** 。台北：五南。
- 吳明隆 ( 民 90 ) 。 **教育行動研究導論：理論與實務** 。台北：五南。
- 吳芝儀、廖梅花譯 ( 民 90 ) 。 **質性研究入門：紮根理論研究方法** 。嘉義：濤石。
- 吳俊生 ( 民 82 ) 。 **教育哲學大綱** 。台北：台灣商務。
- 吳美枝、何禮恩譯 ( 民 90 ) 。 **行動研究：生活實踐家的研究錦囊** 。( Jean McNiff , Pamela Lomax , Jack Whitehead 原著 ) 。嘉義：濤石。
- 宋文里 ( 民 88 ) 。 **行動與實踐：關於一門道德科學的幾點想法** 。引自 <http://www.ntttc.edu.tw/ige/論文集/宋文里.htm> ( 民 89.04.09 ) 。
- 李玉鳳 ( 民 90 ) 。 **運用多元智慧理論改善學生學習態度之行動研究** 。國立台北師範學院數理研究所碩士論文。
- 李立亨 ( 民 89 ) 。 **Dance 我的看舞隨身書** 。台北：天下。

- 李宗芹（民 90）。傾聽身體之歌。台北：心靈工作。
- 李俊榮（民 90）。學習歷程檔案輔助鄉土植物教學之行動研究。國立台北師範學院數理研究所碩士論文。
- 沈寶玉（民 90）。特殊教育理念融入社會科課程設計之協同行動研究－以「認識特殊需求兒童」。國立花蓮師範學院國民教育研究所碩士論文。
- 卓子文（民 91）。舞者身體覺察能力的開發：一項針對舞者實施身心教育課程的行動研究。國立台灣師範大學體育研究所碩士論文。
- 周娟娟（民 91）。國內優秀女子手球選手射門準確率與專項體能相關之探討。國立體育學院運動教練研究所碩士論文。
- 林正隆（民 87）。台灣地區國民小學舞蹈資優班畢業生追蹤調查研究。國立體育學院體育研究所碩士論文。
- 林宇涵（民 90）。國中舞蹈班畢業生職業選擇相關因素之研究。未出版之國立高雄師範大學特殊教育學系碩士論文。
- 林信榕（民 88）。行動研究在教育學程師資教育理念與實際整合應用。引自 <http://www.ntttc.edu.tw/ige/論文集/林信榕.htm>（民 89.04.09）。
- 林春香（民 86）。西洋舞蹈與音樂的關係研究。台北：全音。
- 林惠蓉（民 90）。溝通式教學對學童英語及文化學習之效益。國立高雄師範大學教育學系博士論文。
- 林達森（民 89）。合作建構教學與認知風格對國中學生生物能量概念學習之效應。國立台灣師範大學科學教育研究所博士論文。
- 林懷民（民 78）。擦肩而過。台北：遠流。

- 林麗芬（民 73）。現代舞蹈動作基本原理的探討與實例。台北：驚聲。
- 邱耀群（民 80）。葛蘭姆、韓福瑞與康寧漢舞蹈思想之比較研究。國立台灣師範大學體育研究所碩士論文。
- 邱耀群（民 85）。葛蘭姆現代舞技巧之腹式呼吸表達初探。中華體育，10，（3），35-40。
- 施淑惠（民 72）。舞蹈原論。台北：香草。
- 洪銀杏（民 90）。「教師即研究者」之行動研究：故事教學在低年級教室之實施。國立嘉義大學國民教育研究所碩士論文。
- 夏林清與中華民國基層教師協會譯（民 86）。行動研究方法導論：教師動手做研究。（Herbert Altrichter, Peter Posch & Bridget Somekh 原著）。台北：遠流。
- 張世慧（民 90）。行為改變技術：理論與實用技巧。台北：五南。
- 張世璿（民 90）。國小 STS 教學中進行合作學習之行動研究。國立花蓮師範學院國民教育研究所碩士論文。
- 張春興（民 85）。教育心理學：三化取向的理論與實踐。台北：東華。
- 曹永松（民 90）。國中理化合作學習之行動研究。國立高雄師範大學教育學系碩士論文。
- 莊億竹（民 91）。創造性舞蹈統整教學之協同行動研究。私立中國文化大學舞蹈研究所碩士論文。
- 莊慧美（民 91）。班級讀書會之行動研究。教育資料與研究，44，（1）。引自 <http://www.nioerar.edu.tw:82/basis3/44/a9.htm>。

- 郭志輝 (民 84)。舞蹈應用生理解剖學。台北：一品。
- 陳玉玲、王明傑譯 (民 88)。美國心理協會出版手冊第四版 (中譯第二版)。台北：雙葉。
- 陳春蓮 (民 90)。反省型教師的圖像。國立台灣體育學院學報，9，1-20。
- 陳慧邦 (民 87)。教育行動研究。台北：師大。
- 黃麒、葉蓉 (民 83)。現代芭蕾—20 世紀的彌撒。台北：大呂。
- 楊明達 (民 90)。國小科學教師專業成長之行動研究—以 5E 學習環境教學模式為例。國立屏東師範學院數理教育研究所碩士論文。
- 楊慧鉞 (民 90)。建構論地理環境資源教學研究：一位高中教師的行動研究。國立台灣大學地理環境資源學研究所博士論文。
- 劉美珠 (民 78)。東西方心靈的融匯—西方現代舞與東方思想。中華民國體育學報，11，17-22。
- 劉誌文 (民 88)。行動研究在學校教學上的運用—以國民小學國語科教學為例。引自 <http://www.ntt tc.edu.tw/ige/論文集/劉誌文.htm> (民 89.04. 09)。
- 歐建平 (民 85)。舞蹈美學鑑賞。台北：洪葉。
- 歐建平 (民 86)。舞蹈名人錄。台北：洪葉。
- 蔡永已 (民 86)。國二理化科試行合作學習之合作式行動研究。國立彰化師範大學科學教育研究所碩士論文。
- 蔡清田 (民 88)。行動研究理論與「教師即研究者」取向的課程發展。引自 <http://www.ntttc.edu.tw/ige/論文集/蔡清田.htm> (民 89.04. 09)。

- 蔡清田 ( 民 90 ) 。 教育行動研究 。 台北：五南。
- 鄭榮源 ( 民 84 ) 。 臺中縣國民小學學童體能調查研究。台中縣政府。
- 蕭君玲 ( 民 90 ) 。 舞蹈技能教學觀察表設計初探。大專體育，57，1-6。
- 薛美良 ( 民 91 ) 。 從芭蕾舞技巧之訓練原則探索腿型異常之改善教學。私立中國文化大學舞蹈研究所碩士論文。
- 鍾添騰 ( 民 91 ) 。 國民小學閱讀指導教學之行動研究。教育研究資訊，10，(1)，161-188。
- 韓繼綏總編輯 ( 民 88 ) 。 特殊教育法規選輯。台北：教育局。
- 蘇雅惠 ( 民 88 ) 。 行動研究的理論與方法。引自 <http://www.ntttc.edu.tw/ige/論文集/蘇雅惠.htm> ( 民 89.04.09 ) 。

## 二、外文部分

- Anderson, Sweeney & Williams ( 1999 ) . *Statistics for business and economics*. South-Western College Publishing Cincinnati, Ohio.
- Anna Kisselgoff ( 1973 ) . *Graham's Creativity Remains Unabated*. THE NEW YORK TIMES ARCHIVES. ( April ,26,1973 )
- Anna Kisselgoff ( 1984 ) . *For Martha Graham, Change Is Still the Only Constant*. THE NEW YORK TIMES ARCHIVES. ( February, 19,1984 )
- Anna Kisselgoff ( 1991 ) . *Martha Graham Dies at 96; A Revolutionary in Dance*. THE NEW YORK TIMES ARCHIVES. ( April, 2, 1991 )
- Anna Kisselgoff ( 1999 ) . *Martha Graham Explores Primitive*

- Mysteries*. THE NEW YORK TIMES ARCHIVES.( January, 31,1999 )
- Clive Barnes ( 1969 ) .*Graham ,Great And Not So Great*. THE NEW YORK TIMES ARCHIVES. ( April ,20,1969 )
- Clive Barnes ( 1974 ) .*For Martha Graham, a Resurgence*. THE NEW YORK TIMES ARCHIVES. ( May, 5,1974 )
- Deborah Jowitt ( 1973 ) .*The Monumental Martha*. THE NEW YORK TIMES ARCHIVES. ( April ,29,1973 )
- Elliott,J( 1991 ) .*Action research for education change*. Milton Keynes: Open University Press.
- Feldman,A.( 1995 ) .*Conversation in teaching ; Conversation as Research : A Self-Study of the Teaching of Collaborative Action Research*. Paper Presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association. San Francisco, CA.ED.384-603.
- John Martin ( 1931 ) .*To a Performer, Now High in Her Art, an Audience of Americans Pays Tribute*. THE NEW YORK TIMES ARCHIVES. ( February, 8,1931 )
- John Martin ( 1953 ) .*The Aspect of Uniqueness In a Personal Art*. THE NEW YORK TIMES ARCHIVES.( May ,31,1953 )
- Judith Lynne Hanna ( 1999 ) .*Partnering dance and education intelligent moves for changing times*. University of Maryland.
- Lewis, Elizabeth Miller( 2002 ) .*Dance for the world is dead : Dance aesthetics in modern epics ( Hilda Doolittle, William Carlos Williams, James Joyce )* .Tulane

- university Graduate College, PhD.
- Lomax, P. ( 1986 ) .*Action researchers' action research : A symposium*. British Journal of In-Service Education, 13, ( 1 ) , 42-50.
- Marian Horosko ( 2002 ) .*The Evolution of Her Dance Theory and Training* . University Press of Florida.
- McNiff, J. ( 1997 ) .*Action research : Principles and practice*. London : Routledge.
- Michael Billington ( 1979 ) 。 蔡美玲譯 。 表演藝術 。 台北 。
- Nan Robertson ( 1988 ) .*Martha Graham Dances With the Future*. THE NEW YORK TIMES ARCHIVES. ( October, 2, 1988 )
- Nancy Wilson Ross ( 1966 ) .*She and Her Work Are One*. THE NEW YORK TIMES ARCHIVES. ( October, 23, 1966 )
- Roseman, Janet Lynn ( 2001 ) .*With spirit in mind : Reflections on the spiritual choreography of Isadora Duncan, Ruth St. Denis and Martha Graham*. The union institute Graduate College, PhD.