

國立臺灣體育運動大學  
National Taiwan University of Physical  
Education and Sport  
體育舞蹈學系碩士班學位論文

融入意象訓練的成人芭蕾舞課程之研究  
INTEGRATE IMAGERY TRAINING ADULT  
BALLET COURSE STUDY



研究生：蔡佩緹 撰

指導教授：羅雅柔 博士

中華民國 103 年 6 月

論文名稱：融入意象訓練的成人芭蕾舞課程之研究

總頁數：118 頁

校（院）所組別：國立臺灣體育運動大學體育舞蹈學系碩士  
班理論組

畢業時間及提要別：102 學年度第 2 學期碩士學位論文

研究生：蔡姵緹

指導教授：羅雅柔博士

### 中文摘要

本研究為改善傳統芭蕾舞教學，在教授成人芭蕾舞方法上課程；試圖運用意象訓練的方式運用在成人芭蕾舞教學課程，並探討此方式對成人學習及成效的影響。以彰化市某舞蹈中心，報名學習芭蕾舞，並為二十歲以上至五十五歲以下的成人為研究對象，性別不限，每週上課次數為一次，每堂課一個半小時，一共十週為研究週期。本研究採用深度訪談及影像紀錄等多元的方式進行交叉比對，同時請觀察員從旁記錄學員上課狀況及互動情況。此研究為改善成人芭蕾舞學習成效，其目的如下：

- 壹、提高成人對學習芭蕾舞的興趣與認知。
- 貳、藉由不同的意象訓練方法提升學生對芭蕾舞動作的理解。
- 參、經由學習回饋單及訪談，了解學生對融入意象訓練的成人芭蕾舞課程之感受。

研究得知，學生在影片教學後獲得芭蕾舞認知，同時提升對芭蕾舞的興趣、學習欣賞芭蕾舞的肢體表現，而意象訓練的方法對學生認識芭蕾舞動作的理解程度提高，了解如何使用肌肉力量，不讓自身肌肉成緊繃狀態。

**關鍵字：**成人芭蕾舞、意象訓練。

Tsai, Pei-Ti (2014) Integrate imagery training adult ballet course study .Unpublished Master Thesis, National Taiwan University of Physical Education And Sport.

Chair of the committee: Dr. Ya-Jo Lo

## **Abstract**

This study is to improve the teaching of traditional ballet, ballet professors of adult courses; trying to use imagery training methods used in adult ballet curriculums, all for the reason to explore the impact of adult learning. This research studies the adults who registered to learn ballet in Chunghwa a dance center, ranging from 22 to 55 years old. There are no limitations of genders, and the class takes place once a week, with each class lasting one hour and half, for a total of six weeks for the action research cycle. These action manner researches use diverse methods such as depth interviews and video records of cross-matching, and observer statuses requested participants attending the sidelines recorded in action. This action researches to improve adults learning ballet, its purposes are listed below:

First, raise the adults' interests and cognition in learning ballet.

Second, use different training methods to enhance the understanding of the action for ballet students.

Three, through learning feedback sheets, interviews, how the students feel about use of imagery training in adult ballet classes.

This research knows that students obtain the ballet cognition after the movie teaching, which simultaneously promotes ballet interest, leading to the study of appreciating ballet performances, and lastly, the imagery training method for students to understand the degree of acknowledgement of ballet movements for improvement, learning how to use muscle power, and to not let their muscles Tense.

**Key words:** Adult dance, Imagery training methods.

## 謝 誌

終於是下筆寫謝誌的時候了，經歷重重關卡，總算順利完成。這過程像懷孕生小孩，從一開始撰寫計畫論文，就像懷孕會出現的害喜，要吐又吐不出來；為了完成計畫論文，脾氣陰晴不定、容易緊張；計畫論文口試通過後，就像懷孕過了三個月才可以公告周知；研究實施階段困難重重，必須反覆在研究者、教學者以及學生角色來回檢視，資料蒐集、累積越來越多，似懷孕時胸部膨脹的越來越大；整理資料、撰寫論文的困難，如同懷孕九個月挺著大肚子走路看不到地上跟腰酸背痛的階段；論文進行結論時，像即將臨盆，羊水破了卻生不出來；當聽到嬰兒哇哇叫的時候，就是開心動筆寫謝誌之時了！

能夠完成論文，首先感謝的是指導教授羅雅柔博士，萬分感謝老師的教導與認同、不厭其煩的解說及檢視，點醒被迷霧包圍的我，讓我吹散雲霧，完成論文。接著感謝黃增榮博士以及林房儂博士擔任口試委員，並給予的寶貴建議，讓我的論文更加完整。

在就讀碩士班的同時認識張思菁老師，修習她的課雖壓力很大，但卻獲益良多，感謝老師給予的知識以及許多時候特殊的指導。另外要感謝舞蹈系吳妹瑾助教經常被我打擾，協助我完成碩士班面臨大大小小的事情。

非常感謝所有在碩士班曾經授課及幫助我的師長，以及本研究之某舞蹈中心團長與老師的支持與幫忙，才能完成這份論文，真心感謝。

同時跟我一起奮鬥的宛婷、蕎蓁姐、云湘姐、慧鎔姐，謝謝你們不時的叮嚀以及加油打氣，我們完成了。另外感謝

碩士班同學們的鼓勵、所有親朋好友的關心，你們熱情的支持，陪伴我完成這份論文，讓我不會孤單寂寞覺得冷，願未來能保持聯繫，謝謝。

這一份論文的產生，功勞最大的莫過於無限支持我的家人，我的爸爸白天辛苦工作，晚上不管時間多晚，總是不辭辛勞接送我；我的媽媽白天上班，下班後還要擔任小幫手，幫忙檢查錯字，常貼心提醒我早點休息，總是擔心我精神不濟影響身體；我可愛的阿嬤及舅舅，經常關心我的論文寫得如何，即使他們壓根不知道內容是什麼、文章該怎麼寫；除此還有我的哥哥和弟弟，謝謝你們心與我同在，還有我的狗狗夏撲寶貝，不管我熬夜多晚總是他陪伴我；謝謝最關心我的你們，我愛你們！

寫到這裡覺得自己很幸運，身邊存在貴人們、親愛的家人們，有形或無形的支持對我來說都是幫助，所遇到的挫折都是學習，沒有你們是無法完成這一份論文，謝謝你們的幫忙，兩年的歡笑、眼淚、不捨、感動，終於可以讓畫下完美的句點。

要感謝感恩的人太多太多了，腦海中浮現許多關心、愛護我的人，讓我在此大聲的說：「 姍緹萬分感謝大家！」（九十度鞠躬。）

蔡姍緹謹誌

中華民國 103 年 6 月

## 目 錄

中文摘要 .....	i
Abstract .....	ii
謝 誌 .....	i
目 錄 .....	iii
表目錄 .....	v
圖目錄 .....	vi
第一章 緒論 .....	1
第一節 研究動機與目的 .....	1
第二節 研究問題 .....	5
第三節 名詞解釋 .....	6
第四節 研究範圍與限制 .....	7
第二章 文獻探討 .....	9
第一節 成人教學理論 .....	10
第二節 芭蕾舞教學與成人舞蹈教學相關文獻 .....	16
第三節 意象訓練 .....	20
第三章 研究方法 .....	27
第一節 研究架構與流程 .....	27
第二節 研究成員及場域 .....	35
第三節 課程設計 .....	38
第四節 研究資料來源與分析 .....	42
第六節 研究進度 .....	47

第四章 課程實施歷程與分析 .....	48
第一節 課程實施歷程 .....	48
第二節 課程實施的修正 .....	83
第五章 結論與建議 .....	90
第一節 反思 .....	90
第二節 結論 .....	95
第三節 建議 .....	97
參考文獻 .....	98
壹、中文部分 .....	98
貳、英文部分 .....	103
附錄一：學習回饋單 1 .....	104
附錄二：學習回饋單 2 .....	105
附錄三：訪談大綱 .....	106
附錄四：意象訓練指導語範例 .....	115

## 表目錄

表 2-1-1 成人學習特性 .....	13
表 2-3-1 意動法與傳統動作教學法之比較表 .....	23
表 3-3-1 九條意象動作線分佈位置對照圖 .....	41
表 3-4-1 資料分類編碼 .....	45
表 3-6-1 研究進度 .....	47
表 4-1-1 課程實施大綱 .....	49
表 4-1-2 第一週融入意象訓練之課程 .....	50
表 4-1-3 第二週融入意象訓練之課程 .....	54
表 4-1-4 第三週融入意象訓練之課程 .....	57
表 4-1-5 第四週融入意象訓練之課程 .....	60
表 4-1-6 第五週融入意象訓練之課程 .....	64
表 4-1-7 第六週融入意象訓練之課程 .....	67
表 4-1-8 第七週融入意象訓練之課程 .....	71
表 4-1-9 第八週融入意象訓練之課程 .....	75
表 4-1-10 第九週融入意象訓練之課程 .....	78
表 4-1-11 第十週融入意象訓練之課程 .....	81
表 5-1-1 觀察員對教師行為文字敘述表 .....	91
表 5-1-2 觀察員對師生互動的意見之文字敘述表 .....	92

## 圖目錄

圖 2-1 文獻架構圖 .....	9
圖 3-1-1 教育行動研究的動態歷程 .....	31
圖 3-1-2 研究架構圖 .....	35
圖 3-2-1 舞蹈中心教室一景 .....	36
圖 3-2-2 舞蹈中心教室一景 .....	36
圖 3-2-3 舞蹈中心教室一景 .....	37
圖 3-3-1 九條意象動作線的分佈圖 .....	40
圖 3-4-1 三角檢核法 .....	44
圖 3-4-2 三角交叉驗證架構圖 .....	45
圖 4-1-1 第一週教學觀察紀錄表 .....	53
圖 4-1-2 第二週教學觀察紀錄表 .....	56
圖 4-1-3 第三週教學觀察紀錄表 .....	59
圖 4-1-4 第四週教學觀察紀錄表 .....	63
圖 4-1-5 第五週教學觀察紀錄表 .....	66
圖 4-1-6 第六週教學觀察紀錄表 .....	70
圖 4-1-7 第七週教學觀察紀錄表 .....	74
圖 4-1-8 第八週教學觀察紀錄表 .....	77
圖 4-1-9 第九週教學觀察紀錄表 .....	80

## 第一章 緒論

本研究旨在探討融入意象訓練的成人芭蕾舞課程之行動研究，在第一章緒論中共分為五節，分別探討研究背景、研究動機、研究目的、待答問題及研究範圍與限制，並針對研究所採用的重要名詞加以界定解釋。首先第一節闡述本研究之研究動機與目的、第二節研究問題、第三節名詞釋義及第四節研究範圍與限制，針對此分節逐一說明與解釋。

### 第一節 研究動機與目的

隨著社會認知改變，成人願意參與舞蹈藝術的學習現象更為普遍。芭蕾舞是舞蹈中屬於姿態最優美、線條最長的舞蹈藝術，「芭蕾舞是一項需要超高技巧的藝術，評判芭蕾舞技術的標準不外乎有：旋轉的品質與數量、跳躍獲選者時需要的速度性、在動態中變換方向，要求力度增減得當、變化的手姿與腳姿、無聲而優雅的落地、跳躍的高度、繃直的膝蓋與弧度優美的腳背、支撐腿的穩定性、優美的線條等等。」(林佳玟，2009，頁3)。

許多孩童看了芭蕾舞表演後，開始對舞蹈藝術產生興趣，進而參與舞蹈中心之芭蕾舞課程，而成人對於芭蕾舞也有憧憬，有些成人在幼時曾學習過芭蕾舞，因其他因素而放棄繼續跳舞，但心底仍存在著學習芭蕾舞的夢想，甚至也有成為芭蕾舞者的願望，故報名學習芭蕾舞課程是長久夢想的實現。

研究者在大學時期接觸舞蹈教學，由小助教到成為主要教學者，經歷不同階層的教學體驗，由從旁學習教導孩童到如何真正成為教學的領導者，研究者從此經驗當中，對教學產生興趣，大學時期所教授的年齡層為幼稚園、國小及國中。

大學畢業後，彰化市某舞蹈中心團長招收到數位成人想學習芭蕾舞藝術課程，因此開班授課，將成人芭蕾舞課程交由研究者進行授課。

由於意象訓練對體育帶來的成效日益漸進，許多教練及運動員都使用意象訓練在比賽前當成暖身，運用意象訓練的團隊也越來越大眾化。成人對於學習舞蹈是抱著緊張的心態，畢竟不像吃飯一樣的簡單自然。在學習時，若只單一講解動作、示範動作，並不會讓學生了解應該如何使力完成動作，只知道模仿動作、卻不知道動作過程。因此，本研究以行動研究的方式進行，以意象訓練為主、影片為輔的授課方法，藉以了解此方式對成人學生的影響。透過意象訓練後，減少學生對學習芭蕾舞的困難度、減輕肌肉筋骨的疼痛感，經過這樣的訓練降低成人學習者的逆境，故研究者探討意象訓練對成人芭蕾舞課程的重要性。

研究者教授成人芭蕾舞課程之成人年齡為 20 歲至 55 歲，由於跟先前接觸的孩童年齡相距甚大，對於研究者的教學策略極具挑戰性。教學對象為孩童時，必須增加學生的互動、運用關心及鼓勵的方式建立信心、教師在示範動作是需排列位置需多做調整且每位學生皆是獨立的個體，每個人都有不同的優點，故教師應給予不同的鼓勵（溫麗榮，2010）。

相較於孩童的教學法，成人教學在進行單一動作練習及流動練習的學習速度都比較快，流動練習帶來的愉悅感較單一動作練習較多，對孩童而言，課堂中最沉悶的部分是重複性很高的把桿練習，他們無法記住動作先後順序以及連續組合動作或小品練習。而成人教學是以理解來領悟動作的質地，研究者在經歷過成人教學後，體悟到成人學員經過芭蕾舞

的肢體訓練後，對舞蹈藝術產生有別以往的體認及刻板印象、提升接觸舞蹈的樂趣，亦從芭蕾的學習中了解更多如何欣賞舞蹈演出中肢體動作的意涵與美感（黃貞玲，2010）。

研究者透過孩童教學及成人教學文獻瞭解教學差異性，對於教導孩童是漸漸得心應手，但對於成人採用邊教邊學習的方式進行。研究者透過此研究瞭解這些成人的學習動機，更想深入了解成人經由芭蕾的學習會得到什麼樣的改變。

目前意象訓練融入於體育方面的文獻，林淑森（2007）透過意象訓練探討大學甲組女子壘球隊之心理技能、心理技能的態度與運動表現之影響，因此進行每週兩次、持續六至八週之訓練，在課程前一小時進行意象訓練部分，就例，其他運動項目運用意象訓練結果顯示，其對選手在壓力處理與逆境調適、心理技能態度是有明顯的幫助，並對於改善選手的運動技能是有效的。另外，林孟嶽（2012）以動作意象能力量表、運動意象能力量表、三項度焦慮量表所合成之「運動意象能力與身心特質量表」進行研究，探討大學意象能力與焦慮之研究，對象包含大專甲乙組運動員與休閒運動參與者，根據量表顯示，動作意象能力沒有差別、運動意象能力可提升表現進步的幅度、對適應性調節能力普遍良好，在動作意象與運動意象能力間的關係，使其能容易想像並達成目標，在動作與運動意象能力對於焦慮之預測，較能因應與調節比賽的壓力。

另外，劉美珠是身心學博士，現為國立臺東大學身心整合與運動休閒產業學系教授，對身心學區塊有極大貢獻，其發表不外乎圍繞身心學，故本研究之文獻探討亦有多處探討劉教授之論點。在臺灣雖有許多意象訓練融入體育相關之研

究，但少有意象訓練融入舞蹈的相關課程及文獻，對學習舞蹈的人來說，在演出前需要足夠的準備練習，在這過程中，每個人使用的訓練方式不同，而意象訓練對舞者是非常重要的，能在學舞過程就將意象訓練帶進課程，提前適應透過想像的方式達到目標，因此，研究者也想將意象訓練融入課程中，改善舞者對動作使用上的難處。

因此，經由針對意象訓練、成人的教學方式與學習等相關文獻進行研究，規劃適合成人的芭蕾舞教學課程，並且將上課的過程及學員課後訪談的方式進行記錄，藉由影片來提高學員對於舞蹈藝術的認知，同時使用三角驗證、參與觀察法及訪談調查，主要分析學員對融入意象訓練的成人芭蕾舞課程之影響。研究目的如下：

- 壹、提高成人對學習芭蕾的樂趣與認知。
- 貳、藉由意象訓練方法提升學員對芭蕾動作的理解。
- 參、經由學習回饋單及訪談，了解學員對融入意象訓練的成人芭蕾舞課程之感受。

## 第二節 研究問題

針對上述之目的，提出本研究之研究問題：

- 壹、透過觀賞芭蕾舞影片，是否提升學員對芭蕾的藝術認知與樂趣？
- 貳、學員是否能藉由意象訓練方法提升學員對芭蕾動作的理解能力？
- 參、學員對融入意象訓練的成人芭蕾舞課程之感受？

### 第三節 名詞解釋

#### 壹、意象訓練

本意象訓練用於成人芭蕾舞課程的學習，意象訓練指運用自身想像及認知去意識身體體驗過的經驗，包括各種感官經驗。

#### 貳、芭蕾舞 ( Ballet )

芭蕾舞 ( Ballet ) 唯一特定舞蹈形式，可追溯自文藝復興時期的義大利。音譯自法文 Ballet 的「芭蕾舞」，意指含有戲劇內容的舞蹈，及舞蹈、音樂、朗誦、戲劇、舞臺美術等為一體之綜合性表演 ( 黃貞玲，2010：舞蹈辭典編審委員會，1994 )。

#### 參、成人芭蕾舞

本研究所界定的成人芭蕾舞，是指 20 歲以上 55 歲以下之成人，且參與研究者所編制的芭蕾舞教學課程，研究者從芭蕾舞的基本動作教起，以循序漸進的方式教導，讓成人也能享受學習芭蕾舞的樂趣，並培養伸展肢體習慣，讓體態更優美。

## 第四節 研究範圍與限制

### 壹、研究範圍

本研究以彰化市某舞蹈中心，並且報名學習成人芭蕾舞課程的學員為研究對象。學生來源皆是自發性報名，並無任何舞蹈基礎的社會人士共六名，以非培養專業芭蕾舞者的教材進行共計十周的成人芭蕾舞課程，以下簡略介紹六名學生：

- 一、S1：為未婚青年男性，在自己開設公司之前是一般上班族，2014年自創工作室；在此研究運用意象訓練的課程前，已接觸舞蹈課程三年，其類型包含佛朗明哥、爵士及芭蕾舞。
- 二、S2：為未婚女性，年紀稍高，無法確定年齡，目前在就業服務站工作，到富美舞蹈中心學習芭蕾舞課程前，已於社區大學內學習約一年的舞蹈。
- 三、S3：為已婚女性，於國小擔任老師，在本研究開始實施前，學習兩個月的芭蕾舞課程。
- 四、S4：為單身女性，於國小擔任老師，在本研究開始實施前，學習芭蕾舞課程前已接觸其他舞蹈半年。
- 五、S5：為未婚女性，為一般上班族，小時候學習芭蕾舞，中斷至今，因B生介紹而加入富美舞蹈中心的芭蕾舞課程。
- 六、S6：為大學學生，由外地到彰化念書，到富美舞蹈中心學習芭蕾舞課程學習時間為一年半，期間因課程關係中斷半年。

## 貳、研究限制

本研究之「成人」在此定義為 20 歲以上，至 55 歲以下。因受時間限制，僅以成人芭蕾舞班級為研究對象，由於身心發展的異同，其研究結果不能推論至成人以下的孩童為本研究限制之一。本研究之研究對象為成人，人數為六人，採用質化研究進行深度探討，僅能擴及成人學習舞蹈所獲得的影響，並不能擴及到其他學習領域為本研究限制之二。本研究之對象因自身關係，不願透露真實年齡，本研究者以匿名方式及保護個人隱私的方式進行為本研究限制之三。

## 第二章 文獻探討

本研究主要探討成人芭蕾舞教學，故蒐集行動研究、成人教學相關文獻以及芭蕾舞教學相關文獻，藉以瞭解教導孩童之差異性，另外，對於意象訓練作進一步的搜索相關文獻。文獻探討架構圖如下：

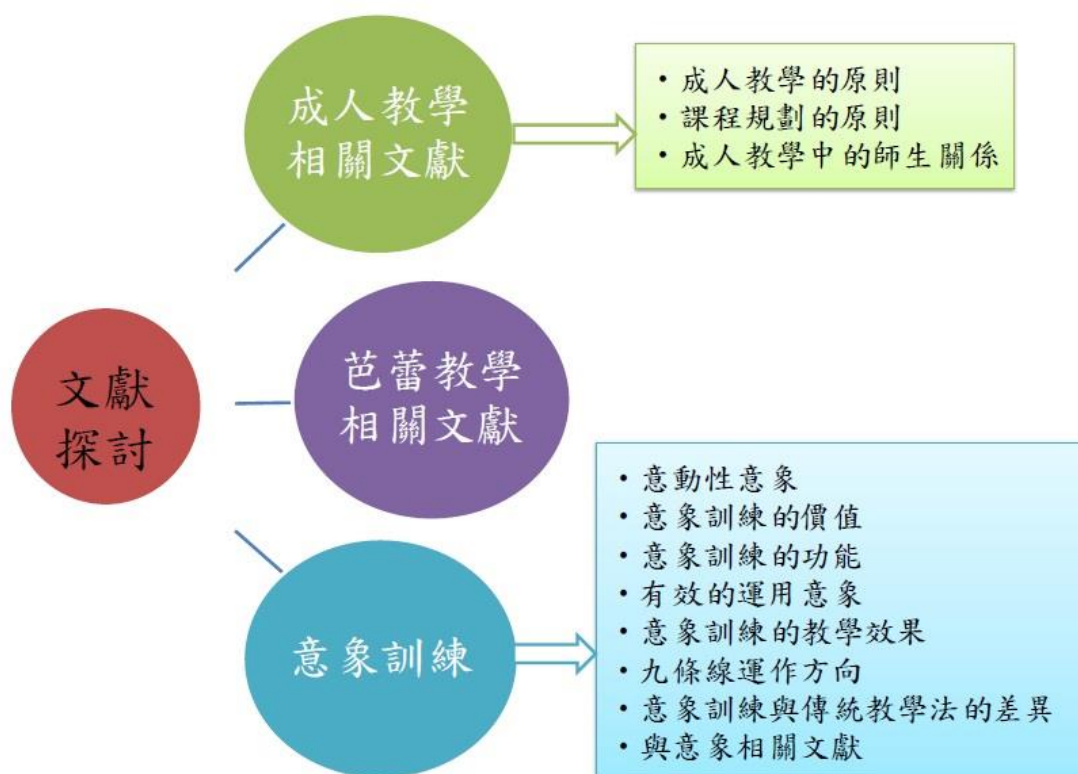


圖 2-1-1 文獻架構圖

## 第一節 成人教學理論

本研究為探討成人芭蕾舞教學，故搜尋成人教學相關理論以提升研究者的教學策略。成人學習不同於兒童學習的觀點，一直是成人教育理論與實務建立的基礎，成人學生異於一般就學年齡層的學生，此部分也成為亟需了解的關鍵，研究者依現今以學生為重的教學方式，針對成人學生的學習需求，設計有效的教學方法與教學情境（翁雅欣，2005），試著達到成人身心的需求，達到理想的教學情境。

蘇容萱（2005）在「有效的成人教學」研究中提及，每個人必須不斷地學習，而學習不僅是兒童及青少年的專屬權利，也為成人生活所需，不只是教育機構，甚至企業單位都加入了學習提供的行列。

另外，在蘇容萱的研究中，亦包含了成人教學的原則、課程規劃的原則及成人教學中的師生關係。

### 壹、成人教學的原則

#### 一、瞭解成人學習者的特性

兒童及青少年學習屬於較被動式的學習，而成人多為自發性學習，因此成人會主動報名參與學習。在教學的過程應放慢速度並且咬字清楚，成人因為年紀漸增，聽力及視力都會漸衰，必須放慢教學速度及重複說明重點，幫助成人學習者增強印象使其更容易記憶。

#### 二、增強成人的學習動機

成人選擇學習活動有各種不同的原因，有些藉以紓壓、有些則為興趣，甚至有些是彌補年少時的遺憾，因此幫助成人使其獲得成就感，適時的給予成人學習者回饋，提升學習活動的參與感。

### 三、安排適當的學習環境

多數成人在經過一段長時間沒有參與學習課程，對學習環境多少會產生一些陌生感，因此教師應安排充滿安全感的環境，能夠讓學習者以輕鬆的方式學習，降低學生陌生感。

### 四、建立輕鬆自在的學習氣氛

成人經過長時間沒有接觸學習活動，對於學習較無法展現自信，教師若建立輕鬆自在的學習氣氛，能降低學習者對學習的恐懼感。

### 五、建立小團體的學習組織

成人學習者來自四面八方，每個人的年齡、性別、教育程度、經驗及職業都不相同，所以造成學習目標、速度、型態、習慣及方法上的差異，所以成人學習團體以八至十五人較為適宜，同時教師必須注意個別化教學方法的運用。

### 六、促使成人的經驗成為學習的重要資源

成人具有豐富的經驗，教師應多利用此資源讓其成為學習助力，而成人先入為主的舊經驗，有時候會成為學習阻力，因此教師必須適時調整不正確的觀念與偏見，以改變不合時宜的舊經驗。

### 七、採用適合成人學習的評量方法

成人志在參與不再得分，對成人學習者的學習評量應採取適合成人身體特性的評量方式，而非紙筆測驗，也可多利用觀察及問答的方式來了解學習狀況，並且不打擊成人的信心故競爭的心態要避免，才不會增加學習者的壓力。

## **貳、課程規劃的原則**

### **一、考量成人學習者的學習動機**

設計課程內容時，對於不同的學習者之學習動機來設計不同的教學內容，應材施教，符合學習者的需要。若是為了紓壓或興趣才參與學習，課程應依學生需求來設計，或集結學習者意見共同規劃；若因職業需要有特殊技能，就必須進行培訓系列的課程設計。

### **二、彈性的課程時間**

成人的學習時間是利用下班後來參與學習活動，因此課程時間應安排在晚上或假日，若有特殊需要，就與學習者討論能配合的時間進行調整；若學習者為家庭主婦，時間應盡量安排在白天，才能讓學習者運用空檔參與學習活動。

### **三、善用學習地點**

學習地點的選擇非常多元，與學習內容及個人的人格特質有關。對於身體殘障、居住偏遠地區、老年人及交通不便的人而言，除非學習機會的提供在他們能到達的地區，否則就無法參與學習。

### **參、成人教學中的師生關係**

以往的師生關係有所不同與成人教學的師生關係，前者的師生關係為尊與卑、施與受的關係，且具較高權威性，教師必須建立威嚴；後者是平等合作相互影響的關係，亦師亦友，藉著豐富經驗引導學習者獲得解決問題的方法，故教師亦是教學者的引導者，同時兼具朋友與協助者的角色。

綜合以上在蘇容萱的研究中，說明成人教學和課程規劃的原則，以及成人教學中的師生關係，得知成人常見的學習困擾，包含：缺乏信心、學員程度不一、動機不足、反應較慢、記憶力差以及不願表現。另外，陳怡華（1999）在「我國國民中學補習學校學生學習參與障礙及其因應策略之研究-以臺北縣為例」當中指出，學習過程中所遭遇到的個人因素造成的學習困難，像是心理狀況、生理狀況、學習能力、家庭問題、工作狀況等等，另外是非個人因素所造成的學習困難，像是學校機構、課程教材安排、教學因素等等，在成人問題研究上亦稱為學習障礙。而阻礙學習者學習障礙包含時間、空間等物理環境的阻隔，以及課程限制、教學方法、教學材料的限制。針對成人學習的特性，研究者對此做了整理：

表 2-1-1

成人學習特性

學者	成人學習特性
郭寶仙 (2000)	具有獨立的自我導向型人格、具有豐富而多樣化的經驗、具有特殊的教育目標與學習目的、有低估自己學習能力的傾向、學習上易產生焦慮情緒、個別差異較大。
王學之 (2001)	學習動機的強烈性、學習時間的終身性、學習方式的主體性、學習效果的速成性、具有豐富而多樣化的經驗、學習上易產生焦慮情緒。
黃富順 (2002)	成人學習是插曲式、以問題為中心、講求立即應用、要求有明確的學習結果、自動自發的、是終身學習的歷程、常用推類思考與嘗試錯誤策略等。

(續下頁)

陳貴珍 (2005)	積極參與學習活動、要求適合生心理發展的學習環境、著重經驗的運用、問題中心式的學習導向、自我掌控學習步調、重視結果與運用等。
張譯文 (2008)	多因性、多元性、實用性、主體性。
Lindeman (1926)	成人學習是終身的歷程，成人教育須納入整個生命，在成人教育的課程是圍繞學生的需要和利益，教師必須利用學習者的經驗。
Bruner (1966)	成人學習者具有個別學習、明確自我概念、豐富生活經驗、有學習傾向、立即應用學習。
Stephen Brookfield (1986)	自願參與、尊重個人自我價值、合作性、實踐性、批判反思、自我指導、增權賦能。
Knowles (1989)	自我觀念、豐富經驗是重要學習資源、學習準備度與需求有關、成人學習要以問題為中心、成人學習的動機是內發的、成人知道為何而學習。

資料來源：張光華（2010，頁 11-15）

綜合相關學者對成人學習特性解釋的理論發現，成人學習特性為自發性學習，學習動力來自內在學習動機為多，傾向參與式的學習方式，且成人在學習較容易缺乏信心，若營造沒有壓力的學習氣氛，可以幫助成人有自信的學習。成人有豐富的經驗，對生活經驗相關的學習較能容易理解和接受，不具實用性反而會降低學習動機。

綜合上述，研究者在教學過程中應注重學員心理及生理

的變化，教學過程中的講話語氣與課程氣氛需拿捏輕重，研究者綜合成人教學步驟有五大重點：

步驟一：建立對學習有益的氣氛

步驟二：診斷學習需求

步驟三：形成教學目標

步驟四：設計教學內容

步驟五：運用適當的教材指導學習活動的進行

（胡夢鯨，1996）

研究者將在課程規劃中設計適合本研究對象之教材，針對成人做適當的教學設計，透過文獻資料，擬定成人教學步驟，支持研究者之研究教學計畫。

## 第二節 芭蕾舞教學與成人舞蹈教學相關文獻

由於經濟復甦，成人在自我實現以及追求體態優美方面更加要求，為了找回信心，才會進行舞蹈學習活動。本研究主要以芭蕾舞為主要教學課程，故探討芭蕾舞教學的教學信念技巧，支持研究者發展合宜的芭蕾舞教學課程。

林佳玟（2009）在「身心技法應用於國中生芭蕾舞技巧教學之行動研究」中說明此研究為探討芭蕾舞技巧動作與身心技法的內涵與特性，擷取合適的身心技法應用於教學策略與芭蕾舞技巧課程中，並透過反思與學生回饋來檢視教學策略的可行性。為增進芭蕾舞平衡動作所需的兩種能力：身體排列與加強動作質地的能力，採用身體構圖、九條意象線、富蘭克林意象以及肚臍放射線四種身心技法作為教學策略。課程順序由把桿動作的慢板至快板，緩慢動作、轉圈動作至跳躍動作。研究發現透過身心技法應用在芭蕾舞動作上除了具有特殊性也有教學的優勢；由學生回饋了解到身心技法的介入，找到屬於自己的學習方式；另外也增進教師的專業成長也能豐富教學方法。

研究者認為身心技法應用於國中生芭蕾舞技巧教學中有其教學特殊性，針對芭蕾舞教學信念，何郁玟（2006）在「芭蕾舞教師教學信念之研究」中提及，芭蕾舞訓練課程基本結構為：扶把動作與離把動作兩部分。扶把動作主要為幫助學習者的身體獲得平衡、訓練動作正確位置以及動作感覺的練習，其目的是為中間動作的練習做準備，也可將扶把動作視為暖身部分，因此扶把動作應視為重要的練習。離把動作包含：中間動作及流動動作，從扶把動作的順序移至中間動作練習，增強對動作的穩定性及表現能力，建議由單一動作開始反覆

練習，再進行較複雜的組合動作，主要培養流暢性、協調性及美感呈現，芭蕾舞教師應視學習者之學習狀況修改動作難易度，避免造成運動傷害。

另外，顏儀嫻（2011）在「芭蕾舞教師教學信念與有效教學行為之研究」文當中說明「芭蕾舞是一項需要長時間的累積訓練、結合心理與動作技巧的表演藝術。在芭蕾舞教學的過程中，教師透過肢體作為教學的重要工具，讓學習者在有系統的嚴謹教學原則下，以模仿的方式學習動作的技巧訓練以及良好的學習態度，並從學習的過程中，體驗到芭蕾舞藝術的價值。」而在芭蕾舞教學的課程主要結構中，分為扶把、中間訓練的練習流程，這些練習可以幫助舞者肢體的協調以及提高穩定性的控制。

綜合上述文獻，教學者在芭蕾舞教學課程中，必須準備有系統的教學流程，並由把桿訓練至中間訓練，且由慢板至快板，以提升學生平衡度、協調性以及穩定性。

研究者除了對於成人教學理論做了文獻探討，另外針對成人舞蹈教學作相關文獻探討。黃貞玲（2010）在「新竹市婦女社區大學舞蹈教學之行動研究」中，運用行動研究的方式來探討如何將舞蹈藝術融入社區大學，並提升對於藝文活動的參與。透過影像記錄、訪談、學習單調查等多元的方式進行交叉比對，分析記錄學員互動反應進行反思修正。黃貞玲的研究以新竹市婦女社區大學選修「劇場初體驗：舞蹈演出實習」課程的十八歲以上成人之學生為研究對象，主要以中國舞、芭蕾、現代的基本動作為課堂內容。研究最後發現，經由單元性的教學活動後，認識三種舞蹈的基本動作、增加了對學習舞蹈的興趣、學會欣賞肢體動作的演出，改變一些

對舞蹈的刻板印象。另外此研究者也提出一些建議：課程單元化及分級課程、利用多媒體輔助、提前累積演出的動作教學以及設法增加宣傳管道達到招生效果。

另外，林昕翰（2010）在「臺北市社區大學舞蹈課程學員知覺服務品質與休閒效益之研究」中，以臺北市 12 所社區大學並參與舞蹈課程學員為研究對象，主要以培養學員休閒運動的習慣，其探討社區大學學員參與舞蹈課程之知覺服務品質與休閒效益的感受程度為研究動機。研究採取問卷調查法，進行量化研究，包含基本資料、服務品質量表以及休閒效益量表。研究結果發現臺北市社區大學舞蹈課程以女性學員居多，教育程度大多是完成高中職、專科與大學學歷，其上課時段多以平日為主，且學習中東舞蹈與國際標準舞的學員人數較多。此外，在知覺服務品質的部分以「可靠性」之滿意度最高；在休閒效益的部分以「美學效益」與「生理效益」的感受性較高；此兩項皆有顯著性正相關，表示學員對知覺服務品質越滿意、對休閒效益之獲得也越好。

陳靜誼（2013）在「社區大學運動舞蹈課程學習歷程之研究-以臺北市文山社區大學為例」認為，在教育改革人士的推動以及各界人士與地方民眾支持下，社區大學運動舞蹈課程發展從 2006 年發展至今，以培養大量運動舞蹈愛好者。從她的研究得知，參與運動舞蹈課程後，大多以心理上的寄託為主，女性在生理上多數為了瘦身及美化體態為學習動機，也藉此找到自信心與實現成就感；因此，學習運動舞蹈課程能夠得到讚賞與認同、改善身體狀態、鍛鍊體力、活絡筋骨以及增加平衡感與協調度，並且提升日常生活的應變能力、臨場反應機制，均可藉由表演來提升，從而提高自我成就感。

綜合上述之成人舞蹈教學之概況，研究者發現對於成人舞蹈課程學員以女性居多，舞蹈課程的選擇也非常多元，在實施靜態教學活動時，須注意：適切的課程內容、彈性的活動架構、以學員的需求微調課程的內容，並以平等的態度及良好的溝通對待學員，以互動式的教學永續經營師生關係。

### 第三節 意象訓練

目前蒐集到關於意象訓練的文獻，皆顯示了其有顯著效果。以下將介紹何謂意象、意象的價值、意象的功能、如何有效的運用意象、意象的效果、意象訓練與傳統教學法的差異，以及研究者所搜尋與意象訓練相關之文獻。

#### 壹、意動性意象 (Ideokinetic Imagery)

意動性意象，也稱意動法 (ideokinesis)。「意動法是 1974 年史薇卡博士 (Dr. Lulu Sweigard) 依循陶德博士 (Mabel E. Todd) 的理論思想，以解剖、神經、肌肉骨骼的科學原理為根據，經過實證研究的結果，所發展出一套改進身體動作及行為表現的方法。(劉美珠，1990，頁 49)」

#### 貳、意象訓練的價值

劉美珠 (1990) 在意動法理論與實際分析研究中提及，意動法的價值包含能幫助初學者調整身體的基本姿勢、使學習者不自覺完成動作、提高興趣及糾正效果、協助各種不同動作質感的體會、運動傷害之預防、改進不良的姿勢和動作習慣、有助於復健效果，有放鬆、調整肌肉的效果。

#### 參、意象訓練的功能

意象訓練對運動及技能學習有所幫助，其功能有四項：

- 一、意象有提高參與動機及自信心與強化動作的認知程序之功能。
- 二、意象訓練能提供微小的神經—肌肉連結反映練習，來幫助表現者協調動作反應。

三、賽前的意象練習有助於運動員的心理準備，降低比賽前的心理焦慮。

四、處於傷害復健時期的選手，意象練習可以緩和個體的情緒並提供複習動作認知的功能（鄭力元，2008）。

#### 肆、有效的運用意象

Eric Franklin（2004）說明沒有適用於每個人的學習方法，但有些學習方式能夠改善學習者的學習速度及降低運動傷害的機會。如何有效的運用意象方法於舞蹈中，教學者與學習者應照下列原則進行意象訓練：「

一、保持意象充滿動態（Keep the imagery dynamic）

二、使用簡單易懂的意象

（Use simple, understandable images）

三、正面的闡述意象（State imagery in the positive）

四、把意象融入動作中

（Translate the imagery into movement）

五、聚焦於動作的樂趣（Focus on movement enjoyment）

六、使用節奏（Use rhythm）

七、維持平穩的專注力與察覺的控制

（Maintain a calm center and conscious control）

八、做好從視覺到生理過程的轉換準備

（Be prepared to move from visual to physical）

九、針對目標，而非難題（Focus on goals, not problems）

十、以充分的強度、清晰度及力度來運用意象

（Apply imagery with sufficient intensity, clarity, and power）

十一、真誠的態度（Be sincere）

## 十二、安全比美學來的重要

( Choose safety from injury over aesthetics )

## 十三、維持接納性 ( Remain receptive )

十四、持之以恆 ( Be consistent )」 ( Eric Franklin , 2004 )

## 伍、意象訓練的教學效果

在接受過意象訓練後，將不再刻意完成某個動作，可減少動作輕鬆度，對自己身體的認知更加了解，增加自身柔軟度及平衡穩定度，減少肌肉疼痛度、疲勞感，同時能輕鬆表現我並減少了笨拙感，但在達成上述之效果前，教學者必須具備專業條件，並且於課堂中與學生的關係需是良好的互動，同時也能增加學生的信心。(劉美珠，1990)

## 陸、動作意象術語—九條線運作方向 ( Nine-lines of Movement )

九條線運作方向亦稱之為九條活動線，此為史薇卡 ( Lulu Sweigard ) 教授根據身體各部位的運作關係，找到這九條線的運作方向，藉由這九條身體活動線，幫助舞者在跳舞時達到理想的運用方式，同時認識自己的身體。其目的為讓舞者找到身體的重心、脊椎的中線，使用最少的力量來維持平衡，以免造成肌肉受力不均衡的運動傷害。(舞蹈辭典編審委員會，2004)

## 柒、意象訓練與傳統教學法的差異

意象訓練與傳統教學法的差異就在觀點和性質上的不同，其中以指示語的使用和教具的應用為最大差別，如同質化研究與量化研究的方式不同，意象訓練與傳統教學法的差異詳見下表。

表 2-3-1

意動法與傳統動作教學法之比較表

	傳統教學法	意動法（意象訓練）
目的	正確動作的學習	透過正確身體之使用，使動作更有效率的表現。
基礎理論	S-R 聯結論和傳統認知論的綜合應用。	以巴夫諾夫的制約學習理論基礎，意動法相信意象對神經肌肉運作有重組的效果。
學習觀念	經由不斷地練習和直接的回饋提供，可由認知期的學習到自動期的表現，達到學習效果。	不正確使用身體的肌肉控制、已成為一種不自覺的習慣，但他可經過有意識之引導，重新制約而改變神經肌肉傳導，產生學習。
方法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 直接的身體練習</li> <li>2. 分解動作，示範動作而直接刻意的去作動作。</li> <li>3. 直接的、明白的指導語。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 間接的意象引導身體練習。</li> <li>2. 整體示範與模仿動作後，強調身體內在感受的體會，不刻意去作動作，讓「它」自然發生。</li> <li>3. 間接的、喻示的指導語。</li> </ol>

（續下頁）

<p><b>學習重點</b></p>	<p>1. 重視動作直接練習，直接結果的獲得，並講求動作模仿、學習的一致性。</p> <p>2. 只要能完成動作的學習，較不注重身體的感受反應。</p>	<p>1. 重視過程中，身體的體會，強調獲得結果的過程，並講求動作的效率而允許個別差異。</p> <p>2. 注重以最省力，最經濟的機械作用來使用身體。</p>
<p><b>回饋的提供</b></p>	<p>直接針對錯誤之糾正給予指示。</p>	<p>喻示的提供不同的意象內容，協助身體的調整與修正。</p>
<p><b>優點</b></p>	<p>明確的指示，有具體目標（外顯動作）可循，便於教師集體教學與掌握動作學習的效果。</p>	<p>強調內在身心感受的學習，以肌肉最合於機械平衡的方式來學習，更能發揮潛能，並避免不必要的肌肉緊張及運動傷害的產生。</p>
<p><b>缺點</b></p>	<p>學生有時一味的依樣畫葫蘆，常易形成肌肉的緊張或養成不正確的動作習慣。</p>	<p>因個人經驗、學習背景差異很大，且意象的過程是內隱而無法掌握的，有時提供之意象內容無法得到學習者的共鳴而效果不彰。</p>

（引用自：劉美珠，1990，頁 136-137）

## 捌、與意象相關之文獻

高郁欣（2009）在「想像中的演出：舞蹈意象與焦慮關係」研究中的研究對象共有 210 位學生，主要以北部的學校且具有舞蹈系所為研究對象，使用問卷調查的方式進行研究分析記錄，分為特質焦慮的發現、舞蹈意象的發現以及狀態性焦慮的發現三種描述性統計。此研究主要研究動機是在探尋舞者對於運用意象訓練法的影響層面之生理及認知的焦慮程度高低所產生的不同影響。此研究結果顯示，舞者可以利用意象訓練方式降低對於自己的特質焦慮。

宋后萍（2010）在「意象訓練與身體訓練對國小學童排球低手發球學習效果之研究」中，主要探討意象、綜合與身體訓練對國小學童排球低手發球學習效果之研究，進行六周十二次的課程，以北部某國小六年級 34 人為研究對象，研究結果發現，進行教學課程時，意象訓練組及綜合訓練組在排球低手發球認知效果上優於控制組，另外，排球低手發球技能學習保留效果意象訓練組、綜合訓練組、身體意象組和控制組均具有保留效果。

魏沁如（2003）在「舞蹈表演中角色詮釋與身體探索之歷程；以《我與我的延展數次錯身》為例」中，提及「對我來說內在行動（inner action）比舞蹈的含意更具體，它是一個從意象出發到身體的直接表達。」在舞蹈排練時的角色詮釋上，魏沁如遇到障礙，演出完畢後的檢討發現過程中是用自己認為逼真的想像的方式在表現，並未中加入意象的方法進行詮釋。

謝慧超（2003）在「心·中·白——身心探究之旅」中

提及啟發身心合一的原因，因學長的關係發現「身」與「心」的牽連，以及接觸了國科會專案研究計畫，故發現意象應用於舞蹈教學中的幫助，進而實行於自己的舞蹈演出，另外參與了內觀禪修的課程，更深入體會身心合一的感受。謝慧超將呼吸及意象視為一種途徑，並將此運用於舞蹈表演上，由此表演所碩士班學生的研究發現，意象對舞蹈演出有極大幫助。

綜合上述，透過意象、自身的想法等途徑，發現理論與技巧幾乎轉於無形，在舞蹈表演或體育訓練，都更能身心合一，且增進舞蹈動作質感、增強體育內在意涵，藉由意象訓練更認識自己的身體。

### 第三章 研究方法

本研究主題為「融入意象訓練的成人芭蕾舞之研究」，為能深入探討成人教學相關問題，因此採用質性研究取向，又因研究者本身在此研究環境中擔任教學者，因此採用焦點訪談進行蒐集研究資料的方式。

吳柳錚（2011）在他的研究中提到歐用生（1995）認為質的研究過程分為六階段：界定研究問題、選擇研究場地、進入現場並維持關係、資料蒐集與檢核、資料分析與整理及撰寫並提出研究報告。

另外，王文科（2000）指出研究有五種特徵：觀察自然環境中的行為，為直接資料來源，以研究者做為蒐集資料工具、蒐集描述性的資料、關注過程與結果、以歸納方式分析資料及注重事物本身的意義。

本研究屬於質性研究，此章主要說明本研究方法與教學設計，內容包含：第一節、研究架構與流程，第二節、研究成員及場域，第三節、課程設計，第四節、研究資料來源與分析，第五節、研究進度。

#### 第一節 研究架構與流程

##### 壹、研究工具—行動研究

行動研究，同時包含「行動」與「研究」之雙重意義。（潘淑滿，2003）。本節將行動研究的基本要求、行動研究的步驟、行動研究的特性、行動研究的觀察和紀錄方式加以敘述如下：

##### 一、行動研究的基本要求

主要以掌握行動研究的目的，揭露並解決問題，以

求改善，並且把握研究的對象，為參與者自身的想法和行動，進而運用行動研究的核心手段—反省。(潘世尊，2005)

## 二、行動研究的步驟

潘淑滿(2003)將行動研究的步驟分為五個階段：

- (一) 問題陳述與界定—具體描述所遇到的困難處及問題點，找出研究焦點。
- (二) 尋找可能的合作夥伴—在研究過程中需有協同教師或教學觀察者從旁觀察紀錄。
- (三) 研擬可能的行動策略—規劃可能施行的策略，需有施行步驟與彈性空間，使問題得到解決方式。
- (四) 採取行動—施行規劃的行動策略，發展有效的評鑑方式。
- (五) 評鑑與回饋—此為協助研究者了解行動策略，對研究工作的影響與效能的方式。

## 三、行動研究的特性

行動研究的特性分為九項：

- (一) 以實務問題為導向。
- (二) 重視實務工作者的參與。
- (三) 從事研究與運用研究為同一人。
- (四) 研究場域是實務工作的場域。
- (五) 強調民主參與的精神。
- (六) 強調立即解決問題功能。
- (七) 研究過程具有彈性。
- (八) 研究結果的適用性受到相當限制。
- (九) 批判與建構雙重功能。(潘淑滿，2003)

#### 四、行動研究的觀察和紀錄方式

夏林清（1997 譯）對行動研究的過程進行觀察和紀錄情境，其分為：

##### （一）直接觀察

直接觀察為民族誌學者常用的方法，「情境的直接觀察不需要任何科技工具，只要紙筆。」直接觀察分為三個部分：

##### 1. 準備觀察

進入觀察的前置作業：寫下觀察焦點、寫下期待看到與此教學相關連部分、寫下可能會觀察到的部分以及決定如何撰寫觀察後的方式。

##### 2. 紀錄觀察

（1）在觀察中做紀錄：教學時間及觀察時間有限，若使用提前預設的觀察表進行記錄，即能省下不少時間，並將省下時間持續觀察。

（2）在觀察後做紀錄：教師無法在觀察後立刻做紀錄，可能會有部分遺漏。某些觀察要盡可能立刻記錄下來，透過關鍵字做摘要紀錄，在資料整合時才能重建。

##### 3. 請他人做觀察

不是教學的觀察者，可以把觀察紀錄寫得更詳細，只需要專心觀察，而不需要負責任。

##### （二）訪談

進行訪談有三個要點須注意，準備、執行及紀錄，詳細介紹如下：

1. 訪談預備：以研究問題的核心，決定訪談之主題及問題做前置準備，須提前思考「想知道什麼」以及「為什麼想知道」。

2. 執行訪談：

(1) 開始訪談：訪談時以錄音記錄對話，以確保在訪談中不因作筆記而分心。

(2) 傾聽：受訪者在訪談過程中需要感受到被尊重，訪談過程中以傾聽不打斷思考的前進，不論是否是預期的答案，或觀點的差異，必須接納受訪者的表達。

(3) 提出問題：必須清楚說明想知道什麼問題，也幫助受訪者探索心境並回顧，必須讓受訪者清楚了解訪談者的意圖。

(4) 闡述和澄清：用自己的話將受訪者的意思轉述，確定受訪者的想法與訪談者一致，也可要求受訪者以舉例說明，甚至透過紙筆繪圖進行說明。

3. 訪談後：若訪談時未錄音，盡可能在 24 小時內完成紀錄，較能回憶當時訪談內容。將訪談後的資料進行逐字稿整理，進而分析資料。

綜合上述，行動研究強調教學者為研究者，結合研究的過程與步驟，不斷循環檢視，修正後再執行計劃，其目標為解決所面臨的問題。因此，研究者採取行動研究的方式，探討融入意象訓練的成人芭蕾舞課程之影響，讓研究者能提升教學信心、強化教學能力，並改善成人學習芭蕾的困境。

行動研究的動態歷程中(如下圖)，包含問題的關注與分

析、尋求協同合作夥伴、參閱相關文獻資料、研擬可能解決方案、採取行動實施方案、回饋與方案的評鑑以及方案結果呈現，均有其功能性存在：

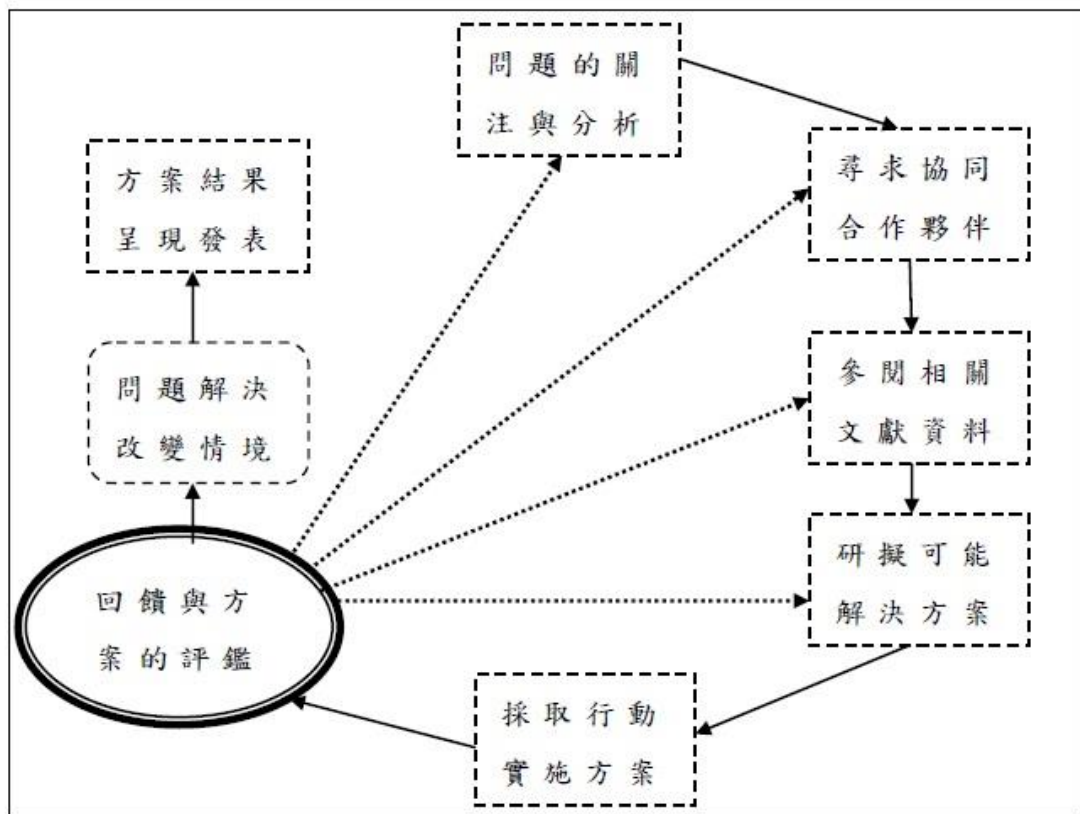


圖 3-1-1 教育行動研究的動態歷程（吳明隆，2001）

- 一、問題的關注與分析歷程—價值性功能：其待答問題有助於教育效能的發揮。
- 二、尋求協同合作夥伴歷程—批判性功能：協同教師能從旁觀察及記錄課程中發生的事，能對研究提出具體建議，檢核資料真實性。
- 三、參閱相關文獻資料歷程—促發性功能：透過文獻探討，找尋問題解決策略，提升研究者靈感。

- 四、研擬可能解決方案歷程—導引性及可行性功能：引導實務工作的進行，行動解決方案必須為實務工作中可行的行動。
- 五、採取行動實施方案歷程—實務性功能：採取行動方案時，必須考慮不能夠干擾教學活動的進行，必須有具體可行的效益存在。
- 六、回饋與方案的評鑑歷程—合理性及效益性功能：進行方案的實施結果是否將問題改善。
- 七、方案結果呈現發表歷程—客觀性及完整性功能：結合所有資料真實性、可靠內容，使其能分享成果。(吳明隆，2001)

本行動之研究流程，將其規劃為初步階段、研究規劃階段、研究實施階段及研究形成階段。

## 貳、初步階段

研究者 2010 年至 2014 年教學期間，從教學經驗中發現教學方式的問題進而進修學習其他能學生進步之教學方法，改變教學方式尋求因應之道。

- 一、學習背景及教學經驗：研究者為專業的舞蹈領域畢業。從大學時期便開始從事舞蹈教學工作，對象由幼稚園至成人（成人在此定義為 20 歲以上，至 55 歲以下。）課程內容包含律動、芭蕾舞、現代、中國舞、爵士、踢踏及啦啦隊舞蹈，至今約有四年的教學經驗。
- 二、發現問題：研究者在教授成人芭蕾舞課程時，發現成人與孩童之教學方式略有不同，因此常思考如何將教授孩童之教學方式轉化運用在成人教學上，是否能規畫不同教學方式能教授於成人芭蕾舞課程，此為研究者想解決之問

題。

三、進修學習：發現問題後，研究者於 2012 年國立臺灣體育運動大學畢業後，繼續於國立臺灣體育運動大學就讀舞蹈系碩士班進修，願對於教學方法能深入瞭解與研究，能幫助研究者面臨之教學問題。

### **參、研究規劃階段**

一、動機與目的：研究者在教學初期以幼童及青少年為主，後期才接觸成人舞蹈課程，發現成人教學與孩童教學方式有差異，因此進一步運用意象訓練方法教學於成人芭蕾舞課程，加強成人學生學習芭蕾舞能力。

二、選定研究主題：研究者與指導教授討論研究方向，擬定研究題目。

三、搜尋相關文獻：研究者針對研究方向與主題蒐尋相關文獻，並進行整理。

四、課程設計：研究者將教學上曾經使用之舞蹈相關教學內容歸納整理，並配合研究所修習之相關教學策略，整合後設計出適合成人芭蕾舞課程之教案。

五、專家效度：研究者將設計之課程教案請教於專家，修改並檢核研究者設計之課程教案內容。

### **肆、研究實施階段**

一、徵求研究對象同意：進入研究實施前，研究者須先徵求富美舞蹈中心團長及研究對象之同意，確認允許研究者進行實施。

二、課程實施：依研究者所設計之課程，進行課程實施，課程期間錄影及拍照，課後進行訪談，且蒐集學生回饋學習單。

三、觀察訪談紀錄與討論：研究者由教學觀察員的訪談、學生訪談與觀察影片紀錄，發現研究者教學問題。

四、反思及修改：研究者根據觀察影片紀錄、訪談紀錄，撰寫課程反思筆記，再進行修正。

#### 伍、研究形成階段

一、資料分析與多元檢核：研究者將資料彙整，歸納分析後進行多元檢核。

二、提出結論與建議：依據本研究之動機、目的相關理論文獻探討所得，研究者將其結果進行分析與歸納，提出結論與建議，整理後撰寫報告。研究者提出本研究架構流程圖如下：

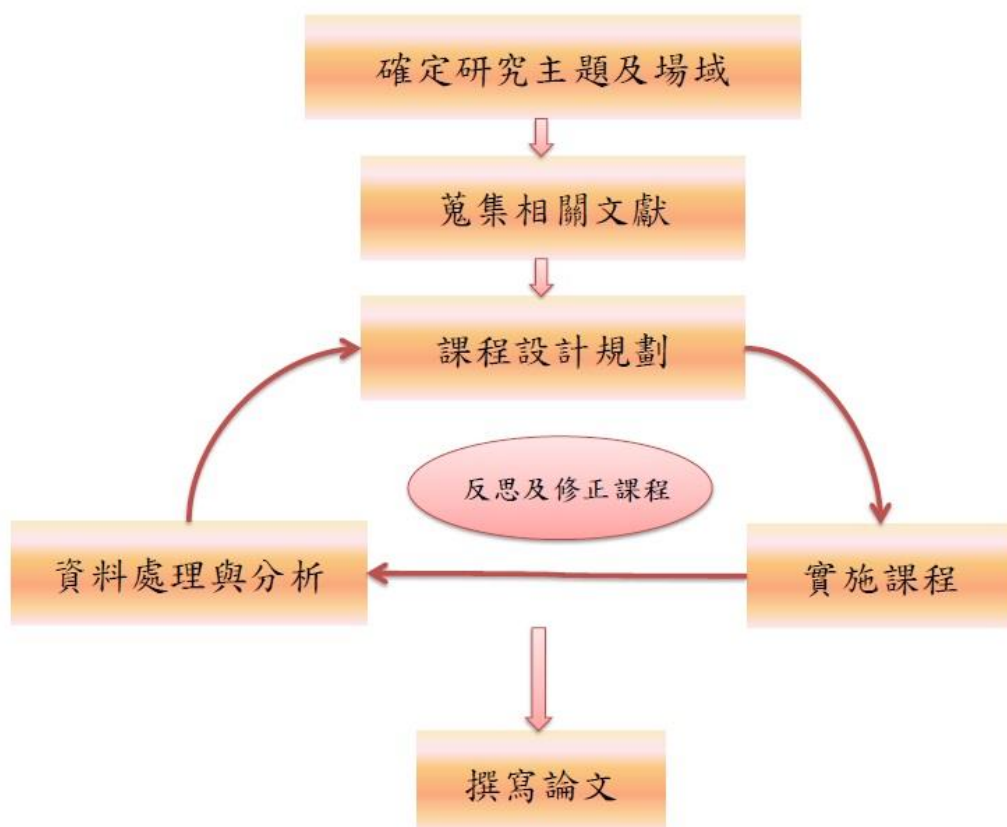


圖 3-1-2 研究架構圖

## 第二節 研究成員及場域

### 壹、研究成員

#### 一、研究者

研究者目前任教於彰化市某舞蹈中心，擔任舞蹈教師一職，教授舞蹈已約四年，接觸成人芭蕾舞課程班級約一年半。

#### 二、研究對象

本行動研究之研究對象，以彰化市某舞蹈中心且報名學習成人芭蕾舞課程的學員，並以固定上課之五名女性及一位男性學生為本研究對象，以便做充分課前準備、課後討論及反思改進。此課程每週上課一次，每次上課時間為 90 分鐘，實施為期十週共十堂課的教學內容。

成人在此研究定義為 20 歲以上，至 55 歲以下。

#### 三、教學觀察員

本研究邀請彰化市某舞蹈中心團長擔任教學觀察員，團長自小習舞，中國文化大學舞蹈系畢業後曾任教於 YMAC、社區大學、舞蹈中心等等，對於本研究之研究對象的年齡來說，教學方式較為熟悉，針對教師教學方式及學生課堂中肢體表現，能給予研究者指導回饋與建議。

#### 貳、研究場地設備

本研究選擇彰化市某舞蹈中心舞蹈教室為研究場地，教室內燈光明亮，另有電扇冷氣及抽風機讓教室通風，音響設備齊全，把杆數量齊全；三面牆壁、一面鏡子，讓學員能從鏡子當中清楚自身樣貌並調整姿態、改

進體態。此教室能容納 6 到 10 人為宜，能盡情運用空間而不感到擁擠的狀態。



圖 3-1-1 舞蹈中心教室一景

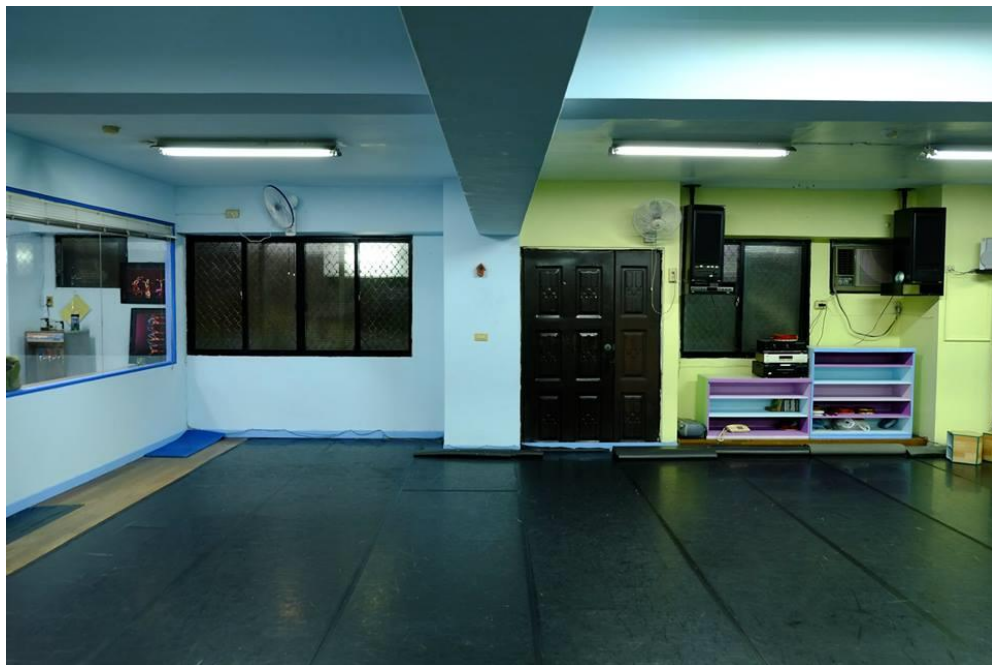


圖 3-2-2 舞蹈中心教室一景



圖 3-2-3 舞蹈中心教室一景

### 第三節 課程設計

本研究經由文獻資料蒐集與分析後，以實際教學的行動過程，了解成人教學模式之相關理論和研究，在課程實施過程進行反省、改進修正，更改後再實施教學，依研究目的發展出研究問題，再依照欲探討之方向設計教師訪談綱要，針對研究個案進行焦點訪談。

#### 壹、課程設計

研究者設計十周融入意象訓練的芭蕾舞課程，以意象訓練理論為基礎，透過向內探索的自身經驗想像，進行課程設計。研究過程一共十堂課，一堂課九十分鐘，先是影片欣賞、接著暖身活動、把杆活動、中間活動、流動活動、伸展活動，最後是分享時間。

#### 一、課程理念

依據意象訓練的理論，其強調由內在經驗的想像，透過融入意象訓練的芭蕾舞課程實際體驗，從動作中探討自身內在感受，並了解當下的狀態，以改善對動作的理解度及對芭蕾的認知。

#### 二、課程目標

- (一) 學員能透過影片獲得芭蕾認知。
- (二) 藉由意象訓練方法提升學員對芭蕾動作的理解。
- (三) 經由學習回饋單及訪談，了解學員對融入意象訓練的成人芭蕾舞課程之感受。

#### 三、課程內容

研究者為教授成人芭蕾舞課程，設計符合成人之教學動作組合，課堂以影片教學及融入意象訓練教學兩部分為設計主軸，透過不同方式提升學員學習興趣、記憶能

力及思考組織能力。

#### (一) 影片教學

研究者透過芭蕾舞類型影片讓學員觀賞，經由影片的動態畫面提升學員學習興趣，並且要求學員提出自己觀看後的想法互相交流討論，在課堂中簡化觀賞的影片片段動作，讓學員體驗影片中的舞蹈組合。

#### (二) 累加組合教學

教師由單一動作解釋並示範後，讓學員清楚瞭解動作作法及細節，慢慢累加動作變成一小套的組合動作，提高學員對動作的理解，並提升學員的記憶能力。

#### (三) 單元組合動作教學

教師設計不同單元課程，透過單元性組合，讓學員能夠分辨動作屬性，再經綜合組合動作教學，提升學員思考組織能力。

#### (四) 融入意象訓練教學

研究者在影片教學後，逐一講解動作，並在講解過程加入指導語將意象帶入教學情境中。例如：「接下來的動作，將會針對個人在舞臺上表演的情境，進行動作意象訓練，請依照指導語的指示進行動作，謝謝！……這個動作要將下巴微抬，手必須高於頭頂，想像在舞臺中央，正在跟二樓的觀眾揮手打招呼，動作必須輕盈，像羽毛一樣的飄浮……」部分意象訓練指導語，詳見附錄。

在課程過程，研究者將九條動作線運用於動作講解上，幫助學生進一步了解對身體的運用。九條動作線的分佈（如下圖）在整個人體架構的關鍵部位及維持良好姿勢最值得注意和調整的部位都已包含在九條動作線（劉美珠，1990）。

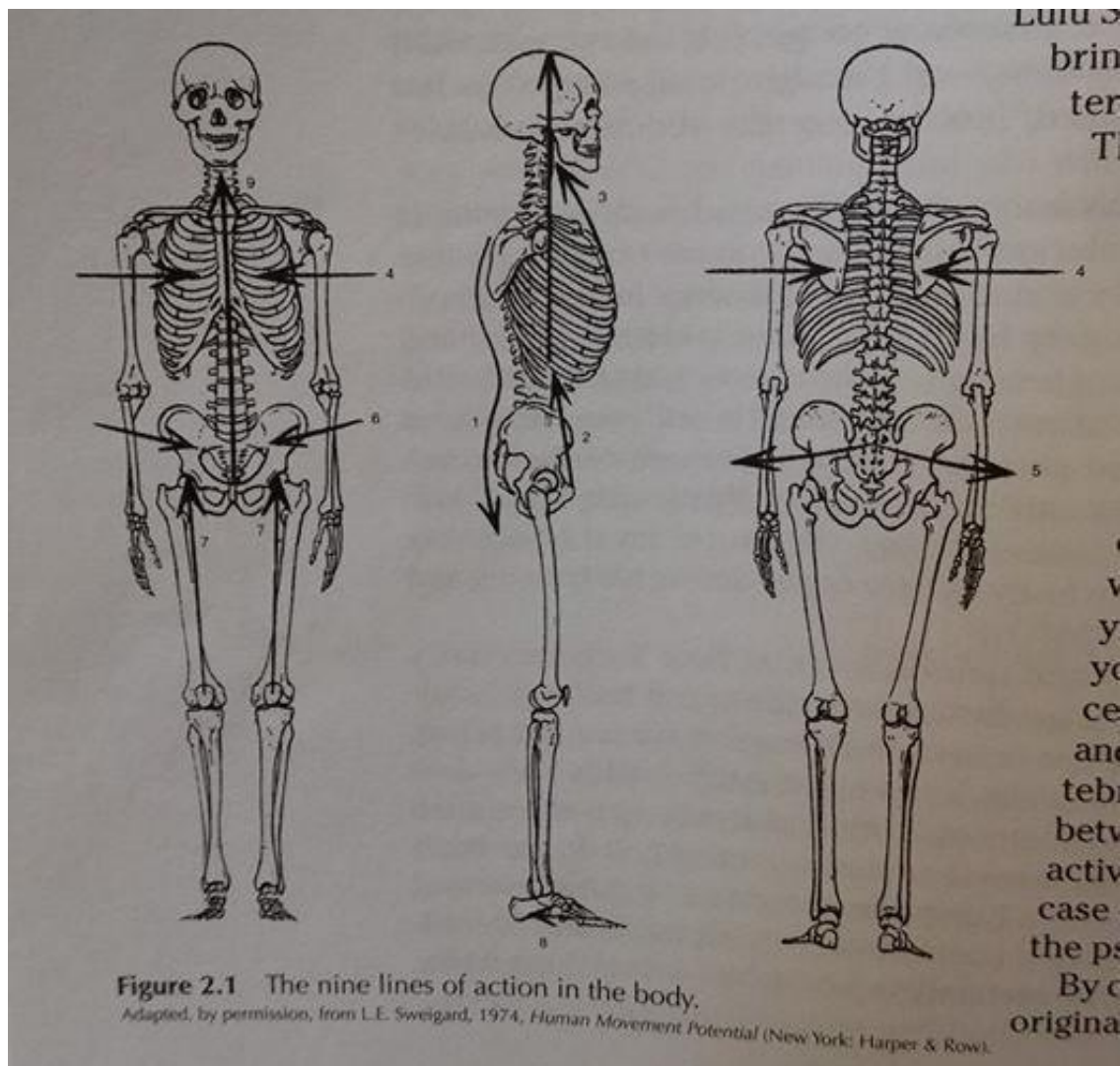


圖 3-3-1 九條意象動作線的分佈圖  
(引用自：Eric Franklin，2004，頁 18)

表 3-3-1

九條意象動作線分佈位置對照圖

1	脊椎向下延伸
2	縮短骨盆腹前中央部位到第十二節胸椎的距離
3	胸骨頂端到脊柱頂端
4	縮小胸腔
5	骨盆後側肌肉，向外遠離，而加寬距離
6	骨盆前側肌肉，向內收進，而減少距離
7	從膝蓋中心點到股骨關節的中心點
8	從腳趾頭到腳跟
9	從頭頂，使整個軀幹的中心軸向上延伸

## 貳、研究課程的修正與實施

課程的修正包含：一、研究時程的變動：研究實施期間為提升學生對芭蕾舞的興趣及增加對藝術的認知，移地教學觀賞演出，為維持研究者設計之十週課程，故在實施時間做更調整變動；二、教材教法的修正：依據上課內容、學生回饋以及教學所遇困境進行教材修正與調整。實施過程中與指導教授及觀察員訪談，了解課程狀況並進行修正，本研究設計之課程不斷修改調整。

## 第四節 研究資料來源與分析

本研究採用質性之行動研究法，包含參與觀察法、觀察教學紀錄、觀察反思筆記、觀察員訪談紀錄、學生學習單及攝錄影像等文件資料，依據此研究之目的，採用信效度的檢驗，將資料紀錄並透過三角驗證作分析整理。

本研究質性資料來源與分析，敘述如下：

### 壹、質性資料來源

本研究質性資料來源包含觀察教學紀錄表、觀察反思筆記、觀察員訪談紀錄表、學生學習單、學生訪談紀錄表及攝影紀錄等文件資料。

#### 一、觀察教學紀錄表

本研究教學者即為研究者，在課堂中進行攝錄影紀錄課堂教學情形，於課後觀看並撰寫教學紀錄，觀察教學紀錄表以暖身活動、主要活動以及緩和活動三個部份紀錄，主要紀錄課程實施情形、時間掌握度及學生反應表現。

#### 二、觀察反思筆記

研究者關注學生在課堂當中的情緒變化及表現度，除本身示範動作，研究者從鏡子觀察學生反應及學生間的互動與交談，課後透過回顧攝錄影紀錄，紀錄學生個別差異處，檢視自己該修正之處，進而進行課程修改。

#### 三、觀察員訪談紀錄表

觀察者和研究參與者一起工作，密切接觸和直接體驗研究對象的言行。參與觀察的情境較自然，不僅能深入觀察發生現象，且能隨時提出自己想瞭解的問題。(溫

麗榮，2010) 研究者與協同教師進行訪談，並記錄訪談過程，與協同教師討論結果，作為教學修正參考。

#### 四、學生學習單

研究者將針對課程設計相關內容學習單，透過學習單讓研究者了解學生學習困境及學習反應，得以修正改進課程內容。

#### 五、學生訪談紀錄表

研究者在課程結束後，除進行填寫學習單的部分，將安排時間與學生進行訪談，並將其記錄下來，做為修改課程之依據，並供研究者撰寫研究報告，訪談大綱。

#### 六、攝錄影記錄

本研究在課程中運用相機拍下及錄下學員在課堂中的上課情形，以便日後返回來研究探討學員上課狀況。

#### 貳、質性資料分析-三角資料檢核

本研究採用三角檢核法進行資料的比較，試圖尋求資料的聚合性。研究參與者除了自研究者教導的班級當中，選出成人芭蕾舞班級學生進行教學，實際參與研究的人員包含研究者、學生與協同教師（舞蹈中心團長）。

王文科（2000）三角驗證提出五種形式：一、資料的三角驗證；二、研究對象的三角驗證；三、理論的三角驗證；四、方法的三角驗證；五、科技的三角驗證（引用自胡靜怡，2009）。三角檢核法包含教師的觀點（用訪談）、個別學生的觀點（用訪談）、中立的第三者的觀點（用觀察）（夏林清，1997）。

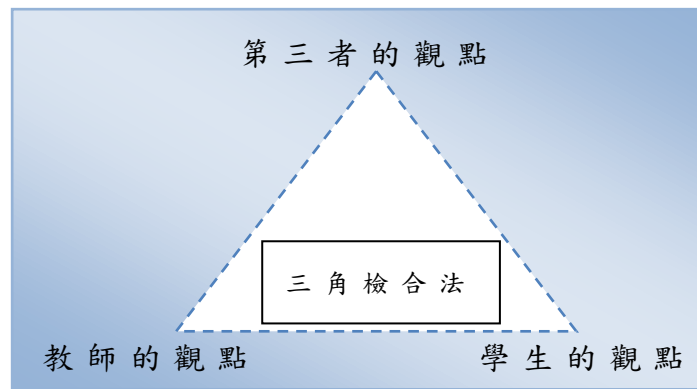


圖 3-4-1 三角檢核法（夏林清，1997）

### 一、觀察員與研究者的信度檢核

在每堂課程結束後，研究者與觀察員進行討論，其內容為課程中發生的問題及學生的反應，在研究者與觀察員溝通討論中獲得共識。

### 二、觀察員與學習者的效度檢核

在每堂課程中，觀察員從旁將學生上課情形做手寫紀錄學生的學習過程，經由研究者與學生進行訪談後的資料加以比對。

### 三、研究者與學習者的效度檢核

在每堂課程中，研究者觀察學生的學習過程並透過影像記錄，經由研究者與學生進行訪談後的資料加以比對。研究者蒐集的資料包含：觀察教學紀錄表、觀察反思筆記、觀察員訪談紀錄表、學生學習單及攝錄影記錄等，採用三角檢核法，使資料更具可靠性、完整性。

研究者將資料彙整、編碼，以學生回饋資料、研究者反思資料、觀察者訪談資料進行分析，採用三角驗證法檢核，提高本研究之信度。



圖 3-4-2 三角交叉驗證架構圖

本研究資料包含訪談紀錄、訪談日誌、教師訪談紀錄與非正式文件，研究資料分類編號後，將訪談資料編輯為逐字稿，並配合上課紀錄作整理，各類資料多元檢核後進行分析。分類編號方式如下表：

表 3-4-1

資料分類編碼

資料類型	代碼+日期-編號	附註
學生回饋	S○○○○-○	S：Student
訪談紀錄	I○○○○-○	I：Interview Records
教師日誌	D○○○○-○	D：Diary

(續下頁)

觀察員訪談紀錄	T○○○○	T : Teacher Interview Records
非正式文件 - 影音光碟	V○○○○-○	V : Video
非正式文件 - 照片	P○○○○-○	P : Photo

## 第六節 研究進度

表 3-6-1

研究進度

步驟	工作項目	工作內容
準備 階段	研究主題 確定	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 確定研究問題</li> <li>2. 擬定研究問題</li> <li>3. 擬定研究範圍與限制</li> <li>4. 探討研究動機</li> <li>5. 建立研究假設</li> </ol>
	文獻蒐集 探討	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 收集相關研究論文</li> <li>2. 期刊、書籍等資料</li> </ol>
	研究設計	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 擬定研究架構</li> <li>2. 確定研究對象</li> <li>3. 設計課程大綱</li> </ol>
實施 階段	課程實施	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 十週課程實施歷程記錄</li> <li>2. 填寫回饋單及進行訪談</li> <li>3. 教師紀錄日誌、與觀察者進行討論</li> <li>4. 課程修正</li> <li>5. 資料整理</li> </ol>
資料 與 分析	資料整理 與分析	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生回饋單</li> <li>2. 教師日誌</li> <li>3. 觀察者紀錄表</li> <li>4. 訪談內容</li> </ol>
完成 階段	結果 與討論	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 統整結論</li> <li>2. 撰寫研究報告</li> </ol>

## 第四章 課程實施歷程與分析

本研究以行動研究的方式進行課程實施，實施歷程主要經行動研究之規劃、行動、觀察、反思及在規劃的動態循環模式來進行，透過實際教學活動的進行及修正，了解課程實施的可行性。本章依據本研究之研究目的，資料整理後獲得以下結果，分為：第一節、課程實施歷程，第二節、課程實施修正。

### 第一節 課程實施歷程

研究者希望透過質性資料來分析芭蕾舞課程加入意象訓練的教學方式後融入意象訓練的成人芭蕾舞課程之影響。本節詳細記載課程實施前的準備工作、進入課程的實施階段說明及描述，一一呈現課程實施的流程與情形。

#### 壹、課前準備

##### 一、攝影器材架設

實施場地為富美舞蹈中心的舞蹈教室，因此將攝影器材架設於教室角落，由觀察員進行拍照及攝影。

##### 二、課程實施的說明

研究者在實施融入意象訓練的芭蕾舞課程前，向學生說明課程加入意象訓練的方法，並說明研究實施的時間長度。正式進入實施課程時，同時詳細說明課程內容及方式，若有不了解的相關疑問，可向研究者尋問，讓學生充分明瞭實施課程內容及方式。

#### 貳、融入意象訓練的芭蕾舞課程之實施

本研究之教學方法包含：影片教學、累加動作組合教學、單元組合動作教學，融入意象訓練的方式進行課

程實施，研究課程實施共十周，每三堂課使用一單元來進行，最後一周為總回顧。課堂前十分鐘將進行影片欣賞，藉此提升學生對於芭蕾舞的興趣。影片教學後複習前一堂課的動作以提升學生記憶力，接著增加新動作以刺激學生腦部運作。過程中以意象訓練的方式進行課程內容解說，十周課程大綱如下表。

表 4-1-1

**課程實施大綱**

<b>課程名稱</b>	成人芭蕾舞	<b>授課教師</b>	蔡姵緹
<b>實施期程</b>	103 年 2 月至 4 月	<b>實施節數</b>	十節
<b>課程目標</b>	一、學員能藉由影片更了解芭蕾舞。 二、運用累加動作的方式增加學員的記憶能力。 三、運用單元組合動作訓練學員思考組織能力。 四、融入意象訓練的方式能減少學員學習芭蕾舞的困境。		

**課程大綱**

<b>單元一</b>	生活類 (一)	影片片段欣賞
	意象訓練指導語	(胡桃鉗)
	累加組合練習 (基本腳的五個位置及 手的位置)	單元組合練習 (以把桿動作為主)

(續下頁)

單元二	生活類 (二) 意象訓練指導語	影片片段欣賞 (睡美人)
	累加組合練習 (綜合五個腳位及手部的變化動作)	單元組合練習 (以中間慢板動作為主)
單元三	抽象類意象訓練指導語	影片片段欣賞 (天鵝湖)
	累加組合練習 (增加腳位及手部綜合動作的難度)	單元組合練習 (以流動及跳躍動作為主)

本研究過程進行共十週課程，以下將展現各週課程實施之教學資源、課程內容、教學時間、學生回饋與教師省思、照片欣賞以及觀察教學紀錄表。

#### 一、融入意象訓練的芭蕾舞課程實施第一週

表 4-1-2

##### 第一週融入意象訓練之課程

教學日期	2014.2.9	週數	第一週
教學時間	90 分鐘	教學者	蔡佩緹
教學資源	CD 音響、DVD 撥放器、教學影片、音樂、鈴鼓、鼓棒、照相機及攝影機、網路資源、學習單等相關教學資源。		

(續下頁)

課程內容	教學時間
一、準備活動	
1. 引起動機：教師先說明課程內容及教學方法。	10 分鐘
2. 學生可分享自己深刻的課程之學習經驗。	
二、發展活動	
1. 暖身活動：播放舞蹈影片（胡桃鉗）讓學生觀賞後，稍作分享並開始暖身活動。	10 分鐘
2. 中間活動：由把桿動作開始，透過累加組合動作教學（基本腳的五個位置及手的位置），將動作逐一介紹給學生，並從課堂中簡易介紹意象訓練及使用生活類（一）意象訓練指導語進行課程教學。	40 分鐘
3. 小品練習：將影片所觀看的胡桃鉗影片片段，設計成簡單組合，讓學生進行練習。	25 分鐘
三、綜合活動	
1. 學生心得分享。	5 分鐘
2. 填寫學習回饋單。	

( 續 下 頁 )

學生回饋：

S0209-3 「第一次看舞臺劇的舞蹈影片，很新奇，之前都看小朋友表演而已。」

回饋與省思

S0209-5 「小品有點難。」

S0209-4 「老師很親切！」

教師省思：學生反應小品難度太高，將對小品難易度做修改。

胡桃鉗



圖為「胡桃鉗」劇照。

(圖片來源：ETtoday新聞雲網站)

觀看影片



觀察教學紀錄表		
教學日期	103年 2月 5日	教學者：蔡佩緹
教學週次	第一週課程	
教材內容 與教學設計	方式特殊但教學設計需豐富。	
教師教學行為	意象訓練指導語使用不夠頻繁	
師生互動情形	需讓課程再更活潑。	
學生上課表現	看影片面無表情。	
對本次教學意見	建議在看影片之前要先解說影片當中的故事內容，並將會用在課堂當中的片段明確指出，看影片的過程應順	


觀察員簽名： 蓋  君 道做解說的動作。

圖 4-1-1 第一週教學觀察紀錄表

## 二、融入意象訓練的芭蕾舞課程實施第二週

表 4-1-3

### 第二週融入意象訓練之課程

教學日期	2014.2.12	週數	第二週
教學時間	90 分鐘	教學者	蔡佩緹
教學資源	CD 音響、DVD 撥放器、教學影片、音樂、鈴鼓、鼓棒、照相機及攝影機、網路資源、學習單等相關教學資源。		
課程內容		教學時間	
一、準備活動			
1.引起動機：教師先說明課程內容及教學方法。		10 分鐘	
2.學生對前次課程進行分享。			
3.口頭複習前次課程大綱。			
二、發展活動			
1.暖身活動：播放舞蹈影片（胡桃鉗）讓學生觀賞後，稍作分享並開始暖身活動。		10 分鐘	
2.中間活動：透過累加組合動作教學（基本腳的五個位置及手的位置），將動作給予學生進行練習，以及單元組合練習（以把桿動作為主），並從中運用生活類（一）意象訓練語提升學生對動作的認知。		40 分鐘	

（續下頁）

3.小品練習：將影片所觀看的胡桃鉗片段，設計 25 分鐘  
成簡單組合，讓學生進行練習。

### 三、綜合活動

- 1.學生心得分享。 5 分鐘
- 2.填寫學習回饋單。

學生回饋：

S0212-6 「第一位置的開度沒辦法很開。」

S0212-1 「講動作速度有點快。」

#### 回饋與省思

S0212-3 「意象的意思是什麼？不是很懂。」

S0212-4 「老師的教學方式很特別。」

教師省思：教學者指導語不夠明確具體，導致學生不夠理解。

把桿動作



觀察教學紀錄表		
教學日期	103年 2月 12日	教學者：蔡佩緹
教學週次	第二週課程	
教材內容 與教學設計	意象解說不清楚	
教師教學行為	說話速度太快	
師生互動情形	老師顧著講解，忘記表情 學生對老師有回應。	
學生上課表現	音感未還在熟悉新加入的ㄟ課式 但對意象訓練充滿興趣。	
對本次教學意見	對意象訓練指導語需明確具體，建議 對意象做進一步瞭解。	

觀察員簽名：  \_\_\_\_\_

圖 4-1-2 第二週教學觀察紀錄表

### 三、融入意象訓練的芭蕾舞課程實施第三週

表 4-1-4

#### 第三週融入意象訓練之課程

教學日期	2014.2.19	週數	第三週
教學時間	90 分鐘	教學者	蔡佩緹
教學資源	CD 音響、DVD 撥放器、教學影片、音樂、鈴鼓、鼓棒、照相機及攝影機、圖片、網路資源、學習單等相關教學資源。		
課程內容		教學時間	
一、準備活動			
1.引起動機：介紹九條動作線之運作方向，透過圖片吸引學生了解之興趣。		10 分鐘	
2.學生對前次課程進行分享。			
3.口頭複習前次課程大綱。			
二、發展活動			
1.暖身活動：播放舞蹈影片（胡桃鉗）讓學生觀賞後，稍作分享並開始暖身活動。		10 分鐘	
2.中間活動：由把桿動作開始，透過累加組合動作（基本腳的五個位置及手的位置）教學，將動作逐一介紹給學生，運用生活類（一）意象訓練，以及意象訓練中的九條動作線在課程教學中，幫助學生在動作時，減輕肌肉負擔。		40 分鐘	

（續下頁）

3.小品練習：重複練習前次上課之小品動作，並加入意象訓練指導語，幫助學生在練習時增加表演性。 25分鐘

### 三、綜合活動

1.學生心得分享。 5分鐘

2.填寫學習回饋單。

學生回饋：

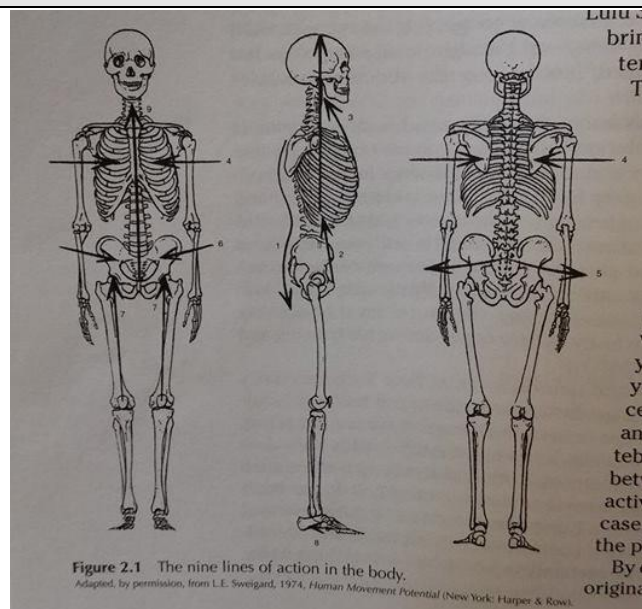
S0219-2 「後面的動作好難記。」

S0219-6 「九條動作線還記不太起來，但對我好像有點幫助。」

#### 回饋與省思

教師省思：學生對動作記憶力不足，故將讓學生把前次動作順序熟悉，以複習為主，並再增加九條動作線之運用次數，讓學生能藉由九條動作線減輕負擔。

#### 九條意象動作線分佈圖



觀察教學紀錄表		
教學日期	103年2月19日	教學者：蔡佩緹
教學週次	第三週課程	
教材內容 與教學設計	九條動作線的用處運用不錯 口頭複習時間拿捏 good!	
教師教學行為	九條動作線的用處次數太少。	
師生互動情形	學生對老師的解說是可以馬上理解 互動漸入佳境。	
學生上課表現	踴躍學生在記憶上仍須加強。	
對本次教學意見	九條動作線在課堂中與指導語協調 性仍有加強空間，以幫助教學。 運用多與意象於教學上，適時給予提醒。 並在做動作時加上指導語。	

觀察員簽名： 黃○君

圖 4-1-3 第三週教學觀察紀錄表

#### 四、融入意象訓練的芭蕾舞課程實施第四週

表 4-1-5

##### 第四週融入意象訓練之課程

教學日期	2014.2.26	週數	第四週
教學時間	90 分鐘	教學者	蔡佩緹
教學資源	CD 音響、DVD 撥放器、教學影片、音樂、鈴鼓、鼓棒、照相機及攝影機、圖片、網路資源、學習單等相關教學資源。		
課程內容		教學時間	
一、準備活動			
1.引起動機：與學生互動，以問答方式幫學生複習九條動作線之運用。		10 分鐘	
2.學生對前次課程進行分享。			
3.口頭複習前次課程大綱。			
二、發展活動			
1.暖身活動：播放舞蹈影片（睡美人）讓學生觀賞並做舞劇介紹後，稍作分享則開始暖身活動。		10 分鐘	
2.中間活動：由把桿動作開始，透過累加組合動作教學（綜合五個腳位及手部的變化動作），將動作逐一介紹給學生，透過單元組合練習（以中間慢板動作為主），從中運用生活類		40 分鐘	

（續下頁）

---

(二) 意象訓練指導語，提升學生對動作的理解度。

- 3.小品練習：複習前次課程之小品動作，再將本次課程所撥放之睡美人舞蹈影片片段設計成簡單組合，讓學生進行練習。 25 分鐘

### 三、綜合活動

- 1.學生心得分享。 5 分鐘
- 2.填寫學習回饋單。

學生回饋：

S0219-2 「老師每次說要自己練習的時候，我都不知道該怎麼辦，因為我根本連動作都還沒記起來，就要我自己練習，對我困擾蠻大的，就會有點沒自信。」

回饋與省思 S0219-6 「小品練習次數希望可以多一些。」

S0219-3 「我喜歡課後的伸展活動，讓人運動後可以有拉長肌肉的時間，很舒服。」

教師省思：課程實施的前一兩堂課將動作教給學生後，中途請學生自行練習，但效果不佳，因學生不知道該從何練起。

(續下頁)

---

睡美人



圖為「睡美人」劇照。

(圖片來源：世紀舞匯網站)

---

觀察教學紀錄表		
教學日期	103年2月26日	教學者：蔡姵緹
教學週次	第四週課程	
教材內容 與教學設計	用問答的方式由學生做教材複習，效果很棒	
教師教學行為		
師生互動情形	在指導語的用法上，儘量使用能讓學生明瞭的語詞。	
學生上課表現	當下指令時，學生容易束手無策無方向，至使場面混亂，學生表現無自信。	
對本次教學意見	加強學生分組的協調，建議改變訓練試，改為團體練習。	

觀察員簽名： 蓋 ○ 君

圖 4-1-4 第四週教學觀察紀錄表

## 五、融入意象訓練的芭蕾舞課程實施第五週

表 4-1-6

### 第五週融入意象訓練之課程

教學日期	2014.3.5	週數	第五週
教學時間	90 分鐘	教學者	蔡嫻緹
教學資源	CD 音響、音樂、鈴鼓、鼓棒、照相機及攝影機、學習單等相關教學資源。		
課程內容		教學時間	

#### 一、準備活動

1.引起動機：與學生互動，以問答方式幫學生複習九條動作線之運用。 10 分鐘

2.學生對前次課程進行分享。

3.口頭複習前次課程大綱。

#### 二、發展活動

1.暖身活動。 5 分鐘

2.中間活動：由把桿動作開始，透過累加組合動作教學（綜合五個腳位及手部的變化動作），將動作逐一介紹給學生，透過單元組合練習（以中間慢板動作為主），課程中融入生活類（二）意象訓練之九條動作線，加強學生運用身體之方式。 30 分鐘

3.小品練習：本次小品以練習睡美人舞蹈影片片段動作為主。

（續下頁）

---

### 三、綜合活動

1. 學生心得分享。

5 分鐘

2. 填寫學習回饋單。

學生回饋：

S0312-2 「前面說太多，結果沒有影片觀賞的時間，後面就靠印象了。」

S0312-3 「中間慢的地方的動作很棒，很美，所以我很喜歡，我建議，希望啦，可以每次都練習這種優美的組合。」

回饋與省思

教師省思：因多花時間在講解動作觀念上，故影片教學欣賞暫停一次。學生在課程中的表現狀態若有進步，應給予口頭鼓勵讚美。

課堂中



觀察教學紀錄表		
教學日期	103年3月5日	教學者：蔡佩緹
教學週次	第五週課程	
教材內容 與教學設計	浪費太多時間於口頭複習及問答，故停影片欣賞一次。	
教師教學行為	因視學生動作記憶不穩，老師花費很多精神，加深學生記憶，用心良苦。	
師生互動情形	當學生表現進步，得意時，老師應當給予鼓勵讚美，激勵學習意願。	
學生上課表現	小品欣賞停播一次，故當小品練習時只能靠印象，所以動作全疏。	
對本次教學意見	可和學生多互動，多詢問學生困難處，也請其知道如何與老師溝通。	

觀察員簽名： 蓋 ○ 名

圖 4-1-5 第五週教學觀察紀錄表

## 六、融入意象訓練的芭蕾舞課程實施第六週

表 4-1-7

### 第六週融入意象訓練之課程

教學日期	2014.3.12	週數	第六週
教學時間	90 分鐘	教學者	蔡佩緹
教學資源	CD 音響、DVD 撥放器、教學影片、音樂、鈴鼓、鼓棒、照相機及攝影機、網路資源、學習單等相關教學資源。		
課程內容		教學時間	

#### 一、準備活動

- 1.引起動機：教師先說明課程內容及教學方法，以問答方式幫學生複習九條動作線之運用。 10 分鐘
- 2.學生對前次課程進行分享。
- 3.口頭複習前次課程大綱。

#### 二、發展活動

- 1.暖身活動：播放舞蹈影片（睡美人）讓學生觀賞後，稍作分享並開始暖身活動。 10 分鐘
- 2.中間活動：運用生活類（二）意象訓練指導語，由把桿動作開始，透過累加組合動作教學（綜合五個腳位及手部的變化動作），將動作逐一介紹給學生，經由單元組合（以中間慢板動作為主）讓學生更加了解芭蕾舞動作。 40 分鐘

（續下頁）

---

3.小品練習：複習前次小品動作後，將本次所觀 25 分鐘  
看的睡美人影片片段，設計成簡單組合，讓學  
生進行練習。

### 三、綜合活動

1.學生心得分享。 5 分鐘

2.填寫學習回饋單。

學生回饋：

S0312-5 「沒有老師說那些幫助我們做動作的話，感覺好像不會跳舞的人喔！」

S0312-1 「我喜歡老師在課堂中的氣氛。」

S0312-4 「加入意象法能幫助我們更容易把動作做好，突然減少了，有點不習慣。」

回饋與省思

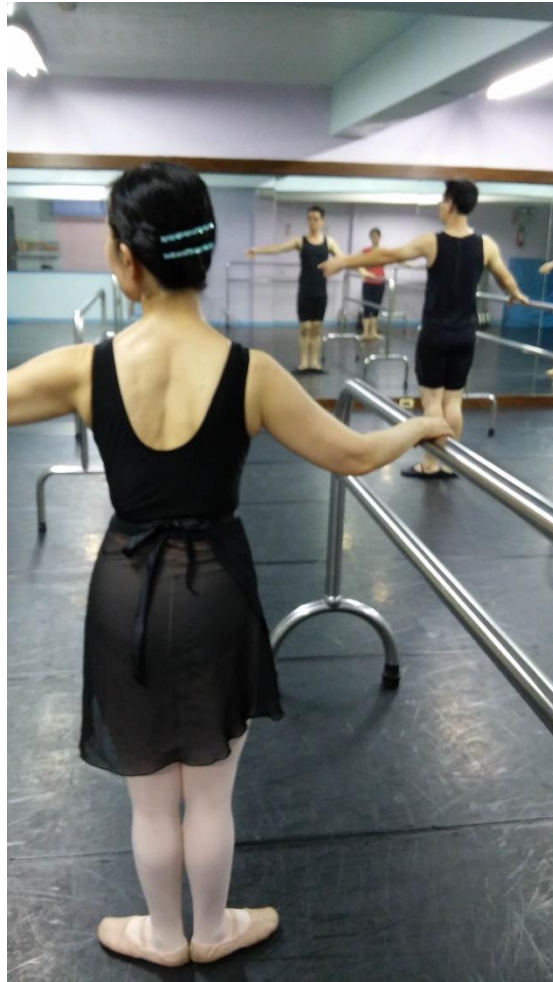
S0312-6 「後面的延展動作可以再多一些嗎？在延展的時候，大腿肌肉跟小腿肌肉都好痛但又好舒服。」

教師省思：此堂課將意象指導語減少，回歸正常芭蕾舞課程教學方式，發現學生身體狀態稍退，故下次再持續增加意象指導語進行課程實施。

(續下頁)

---

課堂中



觀察教學紀錄表		
教學日期	103年3月12日	教學者：蔡佩緹
教學週次	第六週課程	
教材內容 與教學設計	意象訓練指導語減少，教學上回歸正常芭蕾教學課程，	
教師教學行為	求證多變生動的芭蕾教學方式，使學生快樂學習。	
師生互動情形	本週老師細心教導，學生認真，學生表示學習起來氛圍真讚!!	
學生上課表現	減少指導語的狀態下，學生尚未能熟悉，感覺成效稍退。	
對本次教學意見	減少與增加意象指導語需拿捏多寡。	

觀察員簽名： 蓋 ○ 君

圖 4-1-6 第六週教學觀察紀錄表

## 七、融入意象訓練的芭蕾舞課程實施第七週

表 4-1-8

### 第七週融入意象訓練之課程

教學日期	2014.3.19	週數	第七週
教學時間	90 分鐘	教學者	蔡佩緹
教學資源	CD 音響、DVD 撥放器、教學影片、音樂、鈴鼓、鼓棒、照相機及攝影機、網路資源、學習單等相關教學資源。		
課程內容		教學時間	
一、準備活動			
1.引起動機：教師先說明課程內容及教學方法。		10 分鐘	
2.學生對前次課程進行分享。			
3.口頭複習前次課程大綱。			
二、發展活動			
1.暖身活動：播放舞蹈影片（睡美人）讓學生觀賞後，稍作分享並開始暖身活動。		10 分鐘	
2.中間活動：由把桿動作開始，透過累加組合動作教學（綜合五個腳位及手部的變化動作），把動作稍作修改，增加難度，並從中融入抽象類意象訓練語提升學生對動作的認知，再加上單元組合（以中間慢板動作為主）練習，將動作加上方向的變化，增加課程豐富性。		40 分鐘	
3.小品練習：將影片所觀看的睡美人影片片段，		25 分鐘	
			（續下頁）

設計成簡單組合，讓學生進行練習。

### 三、綜合活動

1. 學生心得分享。

5 分鐘

2. 填寫學習回饋單。

學生回饋：

S0319-4 「聽到下禮拜要去看表演，有點興奮。」

S0319-6 「最近上課看影片後是第一次要去看舞臺劇演出，第一次要去看舞蹈的演出，應該很精采。」

S0319-2 「去看表演不上課有點可惜，身體要停擺了...希望下次上課不會『定樞樞』！（臺語）」

S0319-3 「之前看表演都是看雲門舞集的，自己學芭蕾舞後多看別人跳，願自己能有所進步。」

回饋與  
省思

S0319-5 「想帶我的學生去看表演，但是門票有點貴，怕小學生去了看不懂，如果有免費的演出，希望老師再帶大家去欣賞。」「我喜歡今天老師的上課方式。」

S0319-1 「之前有看過文華舞蹈班的演出，感覺非常有素養，非常厲害，也很整齊，雖然無法達到一樣的水準，但真羨慕。」

教師省思：下周上課日更改為移地教學至臺南觀賞演出，因此將休息一周。

（續下頁）

方向  
變化



觀察教學紀錄表		
教學日期	103年3月19日	教學者：蔡佩緹
教學週次	第七週課程	
教材內容 與教學設計	減少問答教學、增加動作難度、方向變化	
教師教學行為	希望讓學生進入芭蕾基本動作，故增加動作難度，但引起部份學生無法跟上。	
師生互動情形	改變及增加動作下，學生依然學習上有難度，但還是開心只因又學到新的課程。	
學生上課表現	好難喔!! 跟不上老師的動作要求，挫敗~。	
對本次教學意見	提早告知下週是看現場表演課，學生心中充滿祈望，上課心浮氣躁。 建議：瞭解此 <sup>造成</sup> 學生行為表現後，下次可提早告知。	

觀察員簽名：  \_\_\_\_\_

圖 4-1-7 第七週教學觀察紀錄表

## 八、融入意象訓練的芭蕾舞課程實施第八週

表 4-1-9

### 第八週融入意象訓練之課程

教學日期	2014.4.2	週數	第八週
教學時間	90 分鐘	教學者	蔡佩緹
教學資源	CD 音響、DVD 撥放器、教學影片、音樂、鈴鼓、鼓棒、照相機及攝影機、網路資源、學習單等相關教學資源。		
課程內容		教學時間	

#### 一、準備活動

- 1.引起動機：教師先說明課程內容及教學方法。 10 分鐘
- 2.學生對前次課程進行分享。
- 3.口頭複習前次課程大綱。

#### 二、發展活動

- 1.暖身活動：播放舞蹈影片（天鵝湖）讓學生觀賞後，稍作分享並開始暖身活動。 10 分鐘
- 2.中間活動：由把桿動作開始，透過累加組合動作教學（增加腳位及手部綜合動作的難度），將動作逐一介紹給學生，並從中運用抽象類意象訓練語提升學生對動作的理解程度，再經由單元性組合練習（以流動及跳躍動作為主）的訓練，讓學生對芭蕾舞動作組合更加熟悉。 40 分鐘
- 3.小品練習：複習前次睡美人舞蹈影片之動作後，將本次課程所觀看的天鵝湖舞蹈影片片 25 分鐘

（續下頁）

---

段，設計成簡單組合，讓學生進行練習。

### 三、綜合活動

1. 學生心得分享。

5 分鐘

2. 填寫學習回饋單。

學生回饋：

S0402-2 「隔一個禮拜沒上課...今天有點不舒服，腳也抬不高，”好佳在”有老師的口語指導，讓我能減輕肌肉力量。」

回饋與省思

S0402-5 「上次停課，這次來上課動作有些忘記了。」

S0319-6 「上禮拜是在影片教學後，第一次去看專業的舞蹈演出，讓我印象深刻。」

教師省思：考量學生記憶容量，不增加新動作給學生，以意象訓練幫助學生複習動作為主。

天鵝湖



圖為「天鵝湖」劇照。

(圖片來源：世紀舞匯網站)

---

觀察教學紀錄表		
教學日期	103年4月2日	教學者：蔡佩緹
教學週次	第八週課程	
教材內容 與教學設計	以意象訓練，幫學生複習動作。	
教師教學行為	<del>用</del> 早預知學生本週上課在其肌肉及動作上遇困難，故本週多以意象法訓練複習動作。	
師生互動情形	上週停課，本週大氣動作僵硬，肌肉學解，老師用指導語加強，使學生肌肉壓力得以疏解。	
學生上課表現	哎呀！真糟糕，上週停課，結果動作生疏，慘！	
對本次教學意見	建議安排觀賞表演活動時間，錯開週三上課時間。	

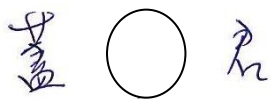
觀察員簽名：  \_\_\_\_\_

圖 4-1-8 第八週教學觀察紀錄表

## 九、融入意象訓練的芭蕾舞課程實施第九週

表 4-1-10

### 第九週融入意象訓練之課程

教學日期	2014.4.9	週數	第九週
教學時間	90 分鐘	教學者	蔡佩緹
教學資源	CD 音響、DVD 撥放器、教學影片、音樂、鈴鼓、鼓棒、照相機及攝影機、網路資源、學習單等相關教學資源。		
課程內容		教學時間	
一、準備活動			
1.引起動機：與學生互動，以問答方式幫學生複習九條動作線之運用。		10 分鐘	
2.學生對前次課程進行分享。			
3.口頭複習前次課程大綱。			
二、發展活動			
1.暖身活動：播放舞蹈影片（天鵝湖）讓學生觀賞後，稍作分享並開始暖身活動。		10 分鐘	
2.中間活動：由把桿動作開始，透過累加組合動作教學（增加腳位及手部綜合動作的難度）以及單元性組合（以流動及跳躍動作為主）動作練習，加上方向之變化，並從中融入抽象類意象訓練語以及九條動作線之運用，提升學生對動作的理解程度，增加課程多樣化。		40 分鐘	

（續下頁）

- 
- 3.小品練習：複習前次課程之小品動作，在金本 25 分鐘  
次課程中所觀看的天鵝湖影片片段，設計成簡  
單組合，讓學生進行練習。

### 三、綜合活動

- 1.學生心得分享。 5 分鐘
- 2.填寫學習回饋單。

#### 回饋與省思

學生回饋：

**S0409-1**「我覺得老師放的影片都很精彩，但我覺得可以在家先看，再由老師教我們，這樣可以增加一些時間在跳舞。」

**S0409-2**「老師用意象告訴我們肌肉的運作方式，給我很大的指示方向，讓我可以知道該怎麼做老師要求的動作。」

**S0409-6**「老師在課堂中說的意象的話給我覺得很有趣，很生活化，很容易想像。」

教師省思：此次課程修正後，將所有實施課程資料即為本研究課程實際進行的活動內容。

#### 流動動作



觀察教學紀錄表		
教學日期	103年4月9日	教學者：蔡佩緹
教學週次	第九週課程	
教材內容 與教學設計	影片播放時間過長，担設動作練習時間。	
教師教學行為	教學內容語助詞生活化，學生很快理解動作的題詞表達容易。	
師生互動情形	老師適時切入指導語，協助學生動作連結。	
學生上課表現	感覺學生依賴指導語內使用。	
對本次教學意見	細心觀察學生對動作的表達需求，給予學生們簡單扼要的指導。	


觀察員簽名：  -----

圖 4-1-9 第九週教學觀察紀錄表

## 十、融入意象訓練的芭蕾舞課程實施第十週

表 4-1-11

### 第十週融入意象訓練之課程

<b>教學日期</b>	2014.4.16	<b>週數</b>	第十週
<b>教學時間</b>	90 分鐘	<b>教學者</b>	蔡佩緹
<b>教學資源</b>	CD 音響、DVD 撥放器、教學影片、音樂、鈴鼓、鼓棒、照相機及攝影機、網路資源、學習單等相關教學資源。		
<b>課程內容</b>		<b>教學時間</b>	
一、準備活動			
1.引起動機：教師先說明課程內容及教學方法。		10 分鐘	
2.學生對前次課程進行分享。			
3.口頭複習前次課程大綱。			
二、發展活動			
1.暖身活動：播放舞蹈影片（天鵝湖）讓學生觀賞後，稍作分享並開始暖身活動。		10 分鐘	
2.中間活動：由把桿動作開始，在累加組合動作教學（增加腳位及手部綜合動作的難度），以及單元性組合（以流動及跳躍動作為主）動作中，融入意象訓練指導語，提升學生對芭蕾舞動作的理解度。		40 分鐘	

（續下頁）

---

3.小品練習：將影片所觀看的天鵝湖舞蹈影片片段，設計成簡單組合，讓學生進行練習，提升表演自信。 25分鐘

三、綜合活動

- 1.學生心得分享。 5分鐘
  - 2.填寫學習回饋單。
-

## 第二節 課程實施的修正

本研究之研究時程因課程需適時做修正，以及實施期間教材的不斷修正及調整，故本節分為三部份作說明：壹、研究時程修正；貳、教材教學方法修正紀錄以及參、教學方法修正歷程紀錄。

### 壹、研究時程修正

本研究擬定研究時程為 103 年 2 月 5 日開始實施十周課程，在課程實施期間發現有與影片教學相關之芭蕾舞劇演出，故於 103 年 3 月 26 日辦理移地教學至臺南觀賞演出，原定課程延後一周持續進行。

### 貳、教材教學方法修正紀錄

研究者依據實施課程的內容、課後學生的回饋及課堂反應做進行教材修正與調整，實施過程中與指導教授討論課程教學內容與方法，以及與觀察員進行訪談，並遵循指導教授和觀察員之建議與實際實施課程情形進行修正，內容如下：

- 一、第一周課程（2月5日）：偏重於講解課程內容及教學方法，時間上使用較多，進行影片欣賞前，未先說明課程中將運用小品方式練習，以及邊觀賞邊解說，讓學生顯得無趣，針對學生反應，影片教學前將會提前說明課程流程。

「建議在看影片之前，要先解說影片當中的故事內容，並將會用在課堂當中的片段明確指出，看影片的過程應順道做解說的工作。」

T0205

二、第二周課程（2月12日）：因前次第一次融入意象訓練的方式於課程中，學生反應對動作熟悉，但教學者指導語不夠明確具體，導致學生不夠理解，故研究者將意象訓練解釋更清楚，並搜尋相關文獻進行解說。

「意象的意思是什麼？不是很懂。」

S0212-3

三、第三周課程（2月19日）：學生反應單元組合動作記不起來、無法連貫，故將不增加新動作給學生，讓學生把前次動作順序熟悉，並增加意象訓練方式提醒學生。

「後面的動作好難記。」

S0219-2

「運用多點意象在教學上，適時給予提醒，並在做動作時加入指導語。」

T0219

四、第四周課程（2月26日）：研究者在提升學生自信心方面須多花心思，為增加學生自我滿足感，將個人練習更改為團體練習，加強學生對自己的信心。

「老師每次說要自己練習的時候，我都不知道該怎麼辦，因為我根本連動作都還沒記起來，就要我自己練習，對我困擾蠻大的，就會有點沒自信。」

S0219-2

五、第五周課程（3月5日）：因多了些花時間在講解動作觀念上，故影片教學欣賞暫停一次。

六、第六周課程（3月12日）：因考量學生上完幾堂融入意象訓練的芭蕾舞課程會倦怠，此堂課意象指導語減少，回

歸正常芭蕾舞課程教學方式，發現學生身體狀態稍退，故下次再持續增加意象指導語進行課程實施。

「減少與增加意象指導語需拿捏多寡。」

T0312

「沒有老師說那些幫助我們做動作的話，感覺好像不會跳舞的人喔！」

S0312-5

「加入意象法能幫助我們更容易把動作做好，突然減少了，有點不習慣。」

S0312-4

七、第七周課程（3月19日）：下周上課日更改為移地教學至臺南觀賞演出，因此將休息一周。

「下禮拜要去看表演，有點興奮。」

S0319-4

「第一次要去看舞蹈的演出，應該很精采。」

S0319-6

「去看表演不上課有點可惜，身體要停擺了...希望下次上課不會『定樞樞』！（臺語發音）」

S0319-2

「之前看表演都是看雲門舞集的，自己學芭蕾舞後多看別人跳，願自己能有所進步。」

S0319-3

「想帶我的學生去看表演，但是門票有點貴，怕小學生去了看不懂，如果有免費的演出，希望老師再帶大家去欣賞。」

S0319-5

「之前有看過文華舞蹈班的演出，感覺非常有素養，非常厲害，也很整齊，雖然無法達到一樣的水準，但真羨慕。」

S0319-1

八、第八周課程（4月2日）：前周原訂上課日期為移地教學觀賞演出，因此休息一周，故研究者將原定課程移至此周進行實施，考量學生記憶容量，將不增加新動作給學生，以意象訓練幫助學生複習動作為主。

「隔一個禮拜沒上課...今天有點不舒服，腳也抬不高，”好佳在”有老師的口語指導，讓我能減輕肌肉力量。」

S0402-2

「上次停課，這次來上課動作有些忘記了。」

S0402-5

九、第九周課程（4月9日）：教學者考量影片教學部分已實施多周，學生反映喜歡欣賞影片，但希望能有更多時間在練習芭蕾舞，故將影片教學的時間轉增至其他單元時間進行實施。此次課程修正後，將所有實施課程資料即為本研究課程實際進行的活動內容。

「我覺得老師放的影片都很精彩，但我覺得可以在家先看，再由老師教我們，這樣可以增加一些時間在跳舞。」

S0409-1

「若學生有此建議，可調整課程配合學生需求。」

T0409

整體課程實施過程中，研究者（即為教學者）會隨著學生反應及觀察員建議進行課程內容修正，其調整原因是為了解決研究者所面臨之教學困境，對此，研究者在教學上做變動，除了學生能透過意象訓練體驗不同學習方式，同時研究者在教學心態上做調整，讓彼此皆能更容易進入意象訓練之課程。

## **參、教學方法修正歷程紀錄**

### **一、意象指導語技巧的運用**

與觀察員討論教學的過程中發現，在使用意象指導語的時候，不夠明確、具體，讓學生感覺範圍擴大，無法聚焦於研究者想讓學生體驗的感受，故學生有時可能無法體會研究者想帶領學生進入的情境，因此做課程修正，研究者私下練習指導語內容及講法。

「在指導語的部分盡量讓學生明瞭你的話，嘗試新的動作可能性，提高他們的自信心，並且不停地尋問問題給他們，這裡可以怎麼樣、這裡有沒有放鬆等等，提醒同學讓身體找到更放鬆的狀態。」

T0226

教學者須注意指導語的用詞，同時強調動作意義，幫助學生感受自己身體。

### **二、自行練習時間的安排**

「老師每次說要自己練習的時候，我都不知道該怎麼辦，因為我根本連動作都還沒記起來，就要我自己練習，對我困擾蠻大的，就會有點沒自信。」

S0226-2

課程實施的前一兩堂課將動作教給學生後，中途請學生自行練習，但效果不佳，因學生不知道該從何練起。故與協同教師（觀察員）進行商討。

「若發生此種情形，建議將自行練習的部分，改為全體一起練習，交代由較資深的學生幫忙帶領其餘同學進行練習，在進行評估是否改善問題。」

T0226

在此之後的課程，教學者將採取建議，把自行練習時間改為全體練習，藉此讓學生提出的回饋進行修正，並能有受尊重的感覺。

### 三、教學模式的調整

研究者進行課程教學設計與實際操作時，常將自己限制於同一模式進行課程實施，教學設計無法跳脫原本框架，進而與協同教師（觀察員）商討解決之道，同時建議朝原設計課程，但更改教學策略，讓課程多元化。

「累加動作組合的部分不一定只能由把杆開始，也能透過扶牆壁或鏡子進行，讓學習課程不再枯燥乏味。」

T0312

在課程中，若學生有提出特別想學習的部分或其他想法，能將此延伸至課程中，使其更富創意，提升學生學習動機，增加課程多樣化。盡可能嘗試不同的教學策略，跟學生以互相回應、互相幫助的心態迎接課程，並能準備回應學生的問答，且能在課程中進行即時調整與

修正。

整體來說，課程進行過程以及學生參與情形皆為順利完成，過程的修正讓研究者設計的課程更加完整，且提升學生的學習興趣及認知。過程中，教學者對於學生是否能接受的狀況非常在意，雖有些部分稍無法吸收需要改善，但經過課程教學修正調整後，學生在回饋單上大部分都給正面回覆，給予教學者極大肯定及增加信心。

## 第五章 結論與建議

本章內容將依據研究結果歸納出結論，並針對研究歷程提出建議，給予未來從事相關研究者做為參考資料。本章分為三節：第一節為教師的反思，第二節為本研究之結論，第三節為建議部分。

### 第一節 反思

在本研究當中，研究者同時身兼教學者的角色，經歷課程設計編排、課程實施過程、課程修正調整，以及課程結束後資料的整理與分析，研究者除了教授課程給學生，同時也從學生身上學習不同教學策略與專業成長，皆獲得相當的成長。

本研究除觀察者扮演著相當重要的角色，從不同角度切入觀察，給予教學者具體建議進行修改課程外，另外，研究者藉由觀察者從客觀角度紀錄師生間的互動；再深入思考由學生學習反應及教師教學態度，逐漸地在修正當中改進課程的成效，並使研究者在教學過程中建立例行性的反思，以促進教學經驗的成長。

研究者在過程中，彙整意象訓練之文獻加以運用，觀察員從旁協助教學者，「旁觀者清」，故能在課程實施時了解教學者的盲點，因此觀察員的回饋及建議相當重要，且為檢討之依據。以下將對於觀察員的回饋作反省，以及研究者在教學過程中整體反思與成長進行描述。

#### 壹、對於觀察員回饋的反省

針對觀察員給予之教學建議，在教學者反思部分，分為觀察員對教學者行為和師生互動的意見與觀點，最

後是教學者對回饋意見的反思。

### 一、觀察員的回饋

本研究為求客觀角度切入了解教學者的行為，將課後觀察員所填之紀錄表做資料彙整，並對教學者之行為與師生互動做紀錄。

表 5-1-1

觀察員對教師行為文字敘述表

周次	教師教學行為描述
一	介紹意象訓練時，說明不夠清楚。
二	須將意象之相關資料讓學生了解，引起學生動機。
三	運用意象指導語講述能再多元，動作講述詳盡。
四	讓學生自己練習時，學生狀態不佳。
五	運用意象指導語說明詳細，但使用時間稍長。
六	不同的教學方式拿捏清楚。
七	可加強強調課程之目的，著重意象訓練的運用。
八	能有效控制課程進度，並顧及到每位學生狀態。
九	在課程中的教學內容有所變化，讓課程更豐富。

資料來源：觀察員紀錄表

根據上表「觀察員對教師行為文字敘述表」之文字描述，可得知教學者在講解關於意象訓練之內容時，不夠清晰，隨著課程加深、時間節數增加，對此有稍加改善；在教學策略的部分，需再多元化，讓課程更加豐富生動。

表 5-1-2

觀察員對師生互動的意見之文字敘述表

周次	師生互動情形描述
一	講述占大多時間，缺少與學生應答部分。
二	與學生互動良好。
三	將意象資訊再次講解，互動佳，較第一周改善許多。
四	因讓學生自己練習，出現學習不佳狀況，學生略顯不耐。
五	改善練習狀況後，與學生互動尚可。
六	教學者適時改進課程內容，引發學生學習動機，使學生對課程更為熱絡。
七	與學生互動良好，上課過程活潑。
八	因上周停課，與學生討論互動較以往熱烈。
九	學生提出課程修改建議，教學者與學生互動良好。

資料來源：觀察員紀錄表

根據上表之「觀察員對師生互動的意見之文字敘述表」，從中發現教學者與學生之互動情形，是依課程周次的漸增及課程內容變化而有差別，與學生互動關係程度良好，教學者適時不斷修正方法，因為若未依學生期望進行課程實施，易導致學生學習情緒較負面，進而影響師生互動關係；在課程當中與學生互動維持良好關係，既能掌控課程進度，亦能達到有效的教學效能。

## 二、教學者對回饋的反省

觀察員在本研究中，佔非常重要的位置，從觀察員對教學者行為的紀錄表發現，研究者在使用意象指導語時，有時不夠明確，常因自身思慮不夠周詳而未顧及其

中學習舞蹈時間較短的學生，教學者應用更多指導語，引導學生運用意象的方式於課程。

在課程實施中，研究者將動作教授予學生後，請學生自行練習，但效果不佳，觀察員認為若發生此種情形，建議將自行練習的部分，改為全體練習，研究者自身在教學時認為自己複習動作較記憶深刻，但為顧及學生年齡及學習時間長短，故導致學生學習效果不佳，與觀察員討論後決定採取其建議做課程修正，因此對練習部分的分配是教學者能學習的地方。

## **貳、教學者自我省思**

本研究以行動研究的方式進行研究，過程中循環反省並修正課程，以解決教學實務情境問題的精神。研究者對於課程內容、教學實施、教學態度及自我認知與肯定加以敘述。

### **一、課程內容**

在課程內容的部分，常需做即時更改，在變動課程內容的過程，教學者需考量課程銜接、時間分配及學生反應，同時教學者提升自身對課程內容的調整及應變能力。對於意象訓練融入芭蕾舞課程的講解過程，常無法在短時間內將資訊講述清楚，故教學者在運用詞句於指導語的表達需再做加強及改進。

### **二、教學實施**

在教學實施的部分，時間的掌握度不夠準確，常延遲計畫時間導致延後下課，是教學者遇到的問題之一；在經過課程實施修正後，隨著課程實施周次增加，教學者學著控制時間進度，逐漸找到恰當的時間運用。在教

學策略的部分，為了解決教學者在教授成人芭蕾舞課程所遇上的問題，教學者藉由不同的方法改善，如：分組的方式、具體的意象指導語等等，透過不同的方法嘗試與運用，使教學者的課程更加多元化，並有效的執行教學課程。

### 三、教學態度

在課程實施前，教學者已接觸學生一段時間，對於實施課程和學生反應雖能掌握，但因課程加入影片教學以及融入意象訓練於課程中，故對學生反應及感受相當重視；課程實施開始後，教學者漸漸得心應手，對學生感受較能回應，漸以輕鬆的心態來面對，在教學上漸增信心，課程中教學表現日益活潑。

### 四、自我認知與肯定

在課程實施後，教學者會與觀察員討論上課狀況，以檢視教學者與觀察員看法是否具一致性，有時觀點相同，有時卻相異，這讓教學者進行自我反思，是否是教學者自身敏感，覺得只要一點不順或學生表情不佳，就會感覺不對，因為旁觀者清，學生表現出的反應會隨著課程活躍度及教學者態度而改變，在與觀察員討論以及回顧拍攝之影片後，發現其實當下課堂的情形，比當時想像的感受好很多，只因當下的緊張讓教學者感到不順暢，從課程實施後的訪談資料比對後，正面回應佔大部分，且對身體有所體會，讓教學者能提升自身信心，也更想將課程持續實施。

## 第二節 結論

參與本行動研究之成人芭蕾舞課程學生，經歷影片教學、累加組合教學、單元組合動作教學及融入意象訓練的芭蕾舞課程，研究者將在富美舞蹈中心進行芭蕾舞課程的行動歷程進行綜合資料整理，於本研究文本中做描述，最後提出結論。

### 壹、「提高成人對學習芭蕾舞的樂趣與認知。」實施影片教學後，學生對藝術認知有差異

能吸引學生注意力的表演須具備以下特色：節奏明快的音樂、舞者純熟的技巧、視覺畫面豐富以及對舞蹈意涵的理解（黃貞玲，2010）。研究者所準備的影片包含以上述說的條件，因此學生反應皆為正面的回饋，讓學生對舞蹈有進一步的理解，同時學會欣賞舞者的肢體美感及提升藝術認知。

### 貳、「融入意象訓練的課程」實施後，學生對芭蕾舞動作理解程度有改變

在課程實施前，學生從原本不了解如何運用肌肉去做芭蕾舞動作，到融入意象訓練的芭蕾舞課程後，學生透過反覆的練習，找到自身運用力量的方式去完成動作。薛兆婷（2009）指出，經過不斷的練習，能從不熟悉動作到融入組合動作中，感受到不同的肢體變化，使其身體覺得舒適的感受。因此，學生能夠使用正確的力量來控制自己的身體，反覆練習後對芭蕾舞動作的理解程度提高。

### 參、「融入意象訓練的課程」實施後，學生感受有明顯不同

一般的芭蕾舞課程對成人學生來說是很吃力的，透過意象訓練的方法，幫助成人在學習芭蕾舞課程能更容易去

使用自己的肌肉跳舞，同時也更認識自己的身體。「舞蹈時透過自覺呼吸、運用意象、感情投入等途徑，不但增進和增強了舞蹈動作質感、內在意涵，甚至也是一種生活經驗的分享、傳達生命力的途徑。」(謝慧超，2003) 研究初期，學生對融入意象訓練的芭蕾舞課程感到新奇、特殊；研究後期，學生覺得課程對自身很有幫助，同時學習芭蕾舞能讓體型優美及改善身體線條。

研究者經由前述之討論得知，學生在影片教學後獲得芭蕾舞認知，提升對芭蕾舞的興趣、學習欣賞芭蕾舞的肢體表現，學生對此反應相當一致。另外，意象訓練的方法對學生認識芭蕾舞動作的理解程度提高，學生能透過意象的方式了解如何使用肌肉力量，不讓自身肌肉成緊繃狀態。

在策劃本研究前，已是本班教師的身分，但因無法改善學生的肢體質感及肌肉運用的方式，使研究者有重新設計屬於成人的芭蕾舞課程的念頭，故進行文獻探討，加入意象訓練的方式改善學生對芭蕾舞動作的肢體運用，將課程多元化，在教學同時學習，使研究者在芭蕾舞教學層面獲得成長。

### 第三節 建議

經由研究者為期十週週期的行動研究教學過程中，充分體會意象訓練運用在成人芭蕾舞的身體訓練中，有實際性的幫助；且從訪談內容，更可了解到成人芭蕾舞學習者用意象的訓練去詮釋舞蹈小品時，可將舞作的情感表現，用別於只有身體技能的方式呈現，由此可見證，意象訓練對於舞者表演有正向的幫助。

因為目前在臺灣並沒有這樣的課程，但研究者發現：意象訓練確實是對成人芭蕾舞學習者及舞者有幫助的，若此研究能運用參考的意象訓練書籍，嘗試發展一套可用於舞蹈上的意象訓練課程，對於舞蹈教學時的訓練是相當有貢獻的。

## 參考文獻

### 壹、中文部分

- 王文科。(2000)。質的研究方法。質的研究問題與趨勢。載於國立中正大學教育研究所主編。高雄：麗文。
- 王學之。(2001)。成人學習的特性探析。質較通訊 2001 年第 12 期。
- 方佳韻。(2010)。臺灣私人企業贊助舞蹈演出團體動機與決策模式研究。國立臺灣體育運動大學舞蹈學系碩士班。未出版。
- 史昫黎。(2004)。戶外劇場空間規劃與用後評估－以荒山劇場、臨水劇場、火舞劇場為例。國立臺北藝術大學藝術行政與管理研究所。未出版。
- 呂家佑。(2012)。2011 畢業製作「瞬間·永恆」角色詮釋與製作歷程之研究。國立臺北藝術大學舞蹈學系。未出版。
- 宋后萍。(2010)。意象訓練與身體訓練對國小學童排球低手發球學習成效之研究。臺北市立教育大學體育學系體育碩士學位班在職進修專班。未出版。
- 李巧。(2012)。古典芭蕾舞基訓初階：一至三年級的教學。幼獅文化出版社。
- 李建霖。(2010)。學習滿意度之定義及相關理論研究。國立屏東教育大學體育系。屏東市：屏東教大體育地 13 期。
- 何郁玟。(2001)。芭蕾舞教師教學信念之研究。中國文化大學舞蹈研究所。未出版。
- 吳明隆。(2001)。教育行動研究導論-理論與實務。臺北市：師大書苑。五南圖書出版公司。
- 吳柳錚。(2011)。社區大學講師教學困擾與因應方式之研究 -

- 以雲林縣社區大學為例。國立中正大學成人及繼續教育研究所。未出版。
- 林文中。(2007)。舞蹈意象與身體訓練--各種舞蹈中舞出巔峰的自我訓練法。藝軒圖書出版社。
- 林佳玟。(2009)。身心技法應用於國中生芭蕾技巧教學之行動研究。臺北市立體育學院舞蹈碩士班。未出版。
- 林昕翰。(2010)。臺北市社區大學舞蹈課程學員知覺服務品質與休閒效益之研究。中國文化大學體育學系運動教練碩博士班。未出版。
- 林孟嶽。(2012)。大專運動員意象能力與焦慮之研究。臺北市立體育學院運動科學碩士班。未出版。
- 林淑森。(2007)。意象訓練對大學女子壘球隊心理技能、心理技能的態度與運動表現之影響。臺北市立體育學院運動科學碩士班。未出版。
- 孔祥麟。(2010)。領導特質與組織文化、工作效率關聯性之研究—以陸戰隊學校為例。國立高雄大學高階經營管理碩士在職專班(EMBA)。未出版。
- 胡靜怡。(2009)。以繪本教學提升普通班學生對身心障礙同儕態度之行動研究～以臺北市某國小六年級學生為例～。臺北市立教育大學特殊教育學系碩士班身心障礙組(日)。未出版。
- 胡夢鯨。(1996)。從成人教育學理論模型論成人教育專業人才的培育。成人教育，29，13-20。
- 高郁欣。(2009)。想像中的演出：舞蹈意象與焦慮關係研究。國立臺灣體育學院體育舞蹈學系碩士班。未出版。
- 夏林清。(1997)。行動研究方法導論-教師動手做研究。遠流

出版事業股份有限公司。

- 劉孝宏。(2010)。全球化與在地化的身體實踐：以臺灣踢踏舞舞者為例之分析。國立東華大學族群關係與文化研究所。未出版。
- 劉美珠。(1990)。意動法理論與實際之分析研究。國立臺灣師範大學碩士論文，未出版。
- 黃光雄。(2004)。教育概論。師大書苑。
- 黃貞玲。(2010)。新竹市婦女社區大學舞蹈教學之行動研究。國立臺灣藝術大學舞蹈學系碩士班。未出版。
- 黃富順。(2002)。成人學習。臺北：五南圖書出版股份有限公司。
- 張文哲。(2005)。教育心理學：理論與實務。臺北市：臺灣培生教育出版：學富文化發行。
- 張光華。(2010)。運用成人學習特性於社區高血壓教育之準實驗研究。國立中正大學成人及繼續教育所。未出版。
- 張春興。(1989)。張氏心理學辭典。臺北市：東華書局。
- 張譯文。(2008)。簡論成人學習動機的激發與培養。教績教育研究 2008 年第 1 期。
- 陳怡華。(1999)。我國國民中學補習學校學生學習參與障礙及其因應策略之研究-以臺北縣為例。國立中正大學成人及繼續教育研究所碩士論文。未出版。嘉義縣。
- 陳蕙汶。(2010)。在蔡瑞月舞蹈研究社發展戶外課程教學之研究—以國小中年級藝術與人文領域為例。國立新竹教育大學藝術教育與創作碩士班。未出版。
- 陳靜誼。(2013)。社區大學運動舞蹈課程學習歷程之研究-以臺北市文山社區大學為例。銘傳大學公共事務學系碩

- 士班。未出版。
- 陳貴珍。(2005)。國小補校教師對成人學習者特性知覺教學型態關係之研究。國立中正大學成人及繼續教育學系碩士。未出版。
- 舞蹈辭典編審委員會。(2004)。舞蹈辭典。鼎文書局股份有限公司。
- 溫麗榮。(2010)。客家意象融入舞蹈教學之行動研究：以苗栗縣建功國小三年級舞蹈班為例。國立中央大學客家研究碩士在職專班。未出版。
- 謝明君。(2012)。婦女瘦身運動滿意度調查研究。國立體育大學運動科學研究所碩士班。未出版。
- 謝慧超。(2003)。心·中·白—身心探究之旅。國立臺北藝術大學舞蹈表演碩士班。未出版。
- 歐美惠。(2005)。高雄市成人學習國際標準舞現況及相關因素之研究。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士班。未出版。
- 歐用生。(1995)。質的研究。臺北市：師大書苑。
- 潘世尊。(2005)。教育行動研究：理論、實踐與反省。心理出版社股份有限公司。
- 潘淑滿。(2003)。質性研究：理論與應用。心理出版社股份有限公司。
- 鄭力元。(2008)。不同意象類型對初學者學習足球技能效果之研究。國立臺灣體育學院體育研究所。未出版。
- 鄭依佳。(2008)。高級職業進修學校學生學習滿意度及教師教學滿意度關係之研究—以中部地區為例。國立彰化師範大學工業教育與技術學系。未出版。

- 塗孟琦。(2008)。大學校院舞蹈系學生就讀動機與學習滿意度之研究。亞洲大學經營管理學系碩士班。未出版。
- 蘇容萱。(2005)。有效的成人教學。T&D 飛訊第 34 期，頁 1-7。
- 蘇睦敦。(2002)。婦女運動休閒參與者感受利益與滿意度之研究-以高雄地區為例。國立體育學院體育研究所。未出版。
- 郭寶仙。(2000)。成人學習者特性和成人教學原則。北京成人教育 2000 年第 1 期，第 35-36 頁。
- 翁雅欣。(2005)。成人學習者知識論信念與學習型態關係之研究—以碩士在職專班學生為例。國立中正大學成人及繼續教育學系碩士。未出版。
- 魏沁如。(2003)。舞蹈表演中角色詮釋與身體探索之歷程；以《我與我的延展數次錯身》為例。國立臺北藝術大學舞蹈表演碩士班。未出版。
- 薛兆婷。(2009)。養生芭蕾舞對上班族的壓力影響。中國文化大學舞蹈研究所。未出版。
- 顏儀嫻。(2011)。芭蕾舞教師教學信念與有效教學行為之研究。中國文化大學舞蹈學系。未出版。

## 貳、英文部分

Bruner, J.S.(1966), *Toward a theory of instruction*, Cambridge, MA: The Belknap Press of Harvard University Press.

Franklin, Eric N.(2004). *Conditioning for dance*. Champaign, IL.

Knowles, M. S. (1989), *The making of an adult educator: An autobiographical journey*. San Francisco: Jossey-Bass.

Stephen Brookfield.(1986), *Understanding and Facilitating Adult Learning: A Comprehensive Analysis of Principles and Effective Practices*, ISBN 978-1-55542-355-1

Lindeman. (1926). infed.org | *Eduard C. Lindeman and the meaning of adult education*. Date:2014.5.18, From: <http://www.infed.org/thinkers/et-lind.htm>

## 附錄一：學習回饋單 1

教師姓名	蔡姵緹	學生年齡		填寫日期
學生姓名		學生性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	/

上完今天的課程，請勾選回答。

一、今天的影片觀賞如何？

- 想跟舞者一樣厲害 衣服華麗 條件很好 布景壯觀  
不吸引人 無趣 沒感覺 看不懂 其他 \_\_\_\_\_

二、對於今天的課程，覺得老師講解速度？

- 太快 有點快 適中 有點慢 太慢

三、對於今天的課程，是否提升對芭蕾舞的認識？

- 非常同意 同意 普通 不同意 非常不同意

四、對於課程的安排，你滿意嗎？

- 非常滿意 滿意 普通 不滿意 非常不滿意

五、教師運用意象訓練的教學方式，對你有幫助嗎？

- 非常有幫助 有幫助 普通 沒幫助 非常沒幫助

六、對於今天的課程，有什麼感想嗎？

七、對於今天的課程，有什麼建議嗎？

## 附錄二：學習回饋單 2

教師姓名	蔡姵緹	學生年齡		填寫日期
學生姓名		學生性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	/

一、老師的講解，我能完全理解。

同意 不同意 中等

二、老師的教學方式，能引起我的興趣。

同意 不同意 中等

三、老師上課的內容，能引起我的思考。

同意 不同意 中等

四、意象方法的上課方式，我覺得有收穫。

同意 不同意 中等

五、課程中，讓你最困擾的部分是？

講解太快 動作太複雜 記不住動作 其他 \_\_\_\_\_

1.課程中，印象較深的動作和輔助道具是？為什麼？（可畫圖、可注音）

2.上完課後，對你的學習方式有不同的感覺嗎？

3.對於今天的課程，有什麼建議嗎？

### 附錄三：訪談大綱

訪談題目	學生回答
<p>觀看舞蹈影片時，你會注意哪個部分？為什麼？</p>	<p>S1：我會注意男生在跳的時候，因為我是男生阿，所以會看一下他們怎麼做那些我想做但做不到的動作。</p> <p>S2：我會看慢版的地方，我覺得很美麗很漂亮，要是我年輕知道芭蕾舞那麼優美，我就早點學芭蕾舞。</p> <p>S3：哪個部分噢，全部欸，因為都很棒啊！那些美妙的姿態、精湛舞姿是我永遠學不來做不到！</p> <p>S4：著重雙人舞的地方，我太高了，也沒跳過雙人舞，所以都會多看一下畢竟那是我的夢想。</p> <p>S5：我也是雙人舞耶，以前小時候學的時候沒跳過，現在也想跳看看，但是感覺都超難，尤其是轉圈跟抬腿的地方，那是必須兩人有絕佳默契配合才能完成。</p> <p>S6：我會注意表現出來的動作，舞者是否有顯現出力與美。</p>
<p>影片教學對你在學習芭蕾舞方面有幫助嗎？為什麼？</p>	<p>S1：有阿，因為老師是女生，我是男生欸，有些跳躍的動作必須看影片學習男舞者的姿態，雖然我做不到啦，但看了總會比較知道動</p>

	<p>作要怎麼做。</p> <p>S2：有，對我個人有蠻大的幫助，老師都會說我表現出來的動作很美，因為影片中的舞者各個都是高手，學習他們準沒錯，所以我都在學影片裏面的人啦！老師說要優美啊！</p> <p>S3：有耶！老師邊放影片邊說裡面的動作要點，就比較好記得，就不會邊做還要邊聽老師講話，結果都記不起來。</p> <p>S4：我覺得會有幫助，因為我也有用播放影片的方式在教學校的小孩，效果很棒。所以欣賞影片的教學方式對我而言是蠻有幫助。</p> <p>S5：有，觀看完影片再看老師示範教學就覺得很容易記住、很容易學，我超想跟老師一樣能美美的跳舞。</p> <p>S6：有啊！我喜歡！對想學習芭蕾舞的人，能更進一步的認識，因為了省錢很少去看表演，當自己上網找相關影片，總是不知道要輸入什麼關鍵字搜尋。</p>
<p>使用意象訓練教學法後，對你有幫助嗎？</p>	<p>S1：有，在延伸肌肉的部分還蠻有幫助的，因為我的筋不開，所以都</p>

<p>什麼動作比較有幫助？</p>	<p>覺得沒辦法拉長動作。</p> <p>S2：是有的，很愛舞蹈的我，礙於以前少接觸舞蹈，只知道跳舞就是『動』即可，現在我會藉著老師的生活化意象指導語的帶領，漸漸地讓我的肢體與筋骨，使我了解基本舞蹈動作的應用並變得柔軟。</p> <p>S3：有喔，在老師的意象化指導下，讓沒基礎的我，很容易就記某些的動作，例如：開門（手的第一位置至第二位置），當我在做動作時也會加強記憶的表現出老師的要求。</p> <p>S4：很棒，雖然我有基本的一些舞蹈知識，但芭蕾卻是一門深奧的課程，經由老師的加強記憶法，讓我很快的進入學習的領域，例如：收傘（藉由收傘的動作指令，讓我知道當身體要收起時，要像收傘時的動作，即刻夾緊收起肌肉）。</p> <p>S5：當然有，小時的基礎是朦朧不清楚的，但現在老師的生活化教學法很快喚起我的記憶中動作，例如：釘書機法（Passe'的動作就</p>
-------------------	---

	<p>像要讓大腿和臀部肌肉釘在一起、夾緊的感覺)，藉由老師意象化的解說，使我能應用此法達到標準。</p> <p>S6：有！有！有！老師告訴我『顛起腳尖夾緊的方法（第五位置）』，宛如喝珍珠奶茶，憋住氣猛然大吸一口的FU，達到提氣的動作。</p>
<p>意象訓練的指導語，有幫助你減輕肌肉的負擔嗎？</p>	<p>S1：嗯！是有，讓肌肉緊繃的我，運用老師的指導技巧，讓我肌肉的壓力變小。</p> <p>S2：當然有，年齡上的壓力，會讓我害怕動作的展現，老師的指導，使我輕鬆地完成美美的肢體動作。</p> <p>S3：有的，老師的意象訓練不僅讓我減輕肌肉的負擔，並讓我運用在我自己的教學上。</p> <p>S4：有，每次練完舞蹈，最怕肌肉痠疼，但經過老師正確的訓練，讓我在做動作時能輕易的應用，下課後肌肉也不至於痠疼。</p> <p>S5：生活化的示範指導語言加深記憶，能讓我上課中簡單的進入每個動作，阻止自己不會因為要達到動作而亂使用方法傷害肌肉。</p>

	<p>S6：還好，我平常就不太在意『肌肉』是否受傷的問題，反正好得很快。</p>
<p>身體的九條線，哪條線對你有幫助？幫助是？</p>	<p>S1：第四條，收肋骨那條。因為我本身的肋骨比較凸出，所以收了就會駝背，老師介紹這九條線之後，第四條肋骨這條線對我很有幫助，讓我知道如何收肋骨但不駝背。</p> <p>S2：第二條，我會不自覺放鬆，身體就會垮掉，所以老師說第二條的時候，可以讓我提高、不往下垂。</p> <p>S3：我覺得第二條，我的身體會容易搖晃，第二條能幫我找到中心。</p> <p>S4：我覺得每一條都各有用處，對我比較有幫助、比較常用的是第一條跟第二條，一個要收屁股、一個要提氣，剛好可以讓我往上收。</p> <p>S5：第九條線，讓我整個中心點都往上提高，覺得身體拉長許多。</p> <p>S6：我只記得第九條，因為可以使我長高的感覺。</p>
<p>身體的九條線，對你姿勢的延伸、穩定平</p>	<p>S1：有啊！中間那條最好幫助平衡了，比較不會歪掉。</p>

<p>衡有幫助嗎？</p>	<p>S2：↘對，往上拉高的那條線，最後一條，很好用，老師都會假裝拉著那條線。</p> <p>S3：當然有！不然都不知道怎麼樣找到自己的平衡。</p> <p>S4：很難全部同時顧慮到，全部同時使用太難了，但要說有沒有幫助的話，我會說有。</p> <p>S5：有，我常坐在辦公室，老師介紹的這些線之前都不會用到，老師教完後，才知道這些對常坐著工作的人來說，幫助很大，可以讓我的肌肉減輕一點負擔，也讓我在跳舞的時候可以提醒自己的身體如何使用。</p> <p>S6：應該有吧，可能我比較年輕，覺得這個好像幫助沒那麼大，都靠自己的條件在做動作。</p>
<p>身體的九條線，你覺得哪條是較難運用呢？</p>	<p>S1：腳底那條線，腳趾頭到腳跟，不知道怎麼去用力。</p> <p>S2：第四條，肋骨好難控制收還是開，有點搞不清楚自己的身體。</p> <p>S3：第八條，腳底板的線，我現在連單腳站立都有點不穩了，根本來不及去想第八條線的運用方式啊！</p>

	<p>S4：中間部分的線，應該是第五、第六吧？骨盆附近的線，不是很好理解運用的方法。</p> <p>S5：我認為是第七條，因為老師說什麼「往上提、撐住」的感覺，我有點感受不到。</p> <p>S6：第二條，恥骨往上提，很難提，提不了啊！</p>
<p>課程結束後，教師使用的意象指導語，印象最深刻的詞句是？為什麼？</p>	<p>S1：自動原子筆。因為男生很多跳躍的動作，很受用。</p> <p>S2：打招呼。美美的姿勢打招呼，最適合我了。</p> <p>S3：開門。初學者對這樣的詞句印象深刻，每次做到這個動作我都會想到「開門不能開超過喔！」。</p> <p>S4：收傘。對我來說，很多動作都必須像收傘一樣的方式去做，所以老師說這個比喻我覺得很不錯，而且很生活化、很好記得。</p> <p>S5：釘書機。坐在辦公桌前面，一釘會有文具用品，釘書機跟我息息相關，而且那個動作還真的需要釘書機幫我釘住哩！</p> <p>S6：珍珠奶茶。珍珠奶茶除了好喝，還很好用，老師說動作要夾緊，就跟吸珍奶一樣，蠻好想像的，</p>

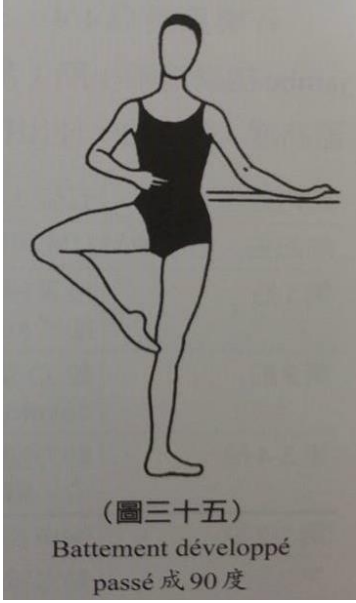
	很有想像空間。
課程結束後，你認為自己有進步嗎？對於哪方面進步最多？	<p>S1：我覺得在用老師新的方式學習後，有稍微不一樣，有沒有進步我不知道啦，但我知道自己有改變，尤其是有加入想像的指導語的動作。</p> <p>S2：我覺得有進步歸功於老師使用的詞語，讓我們在課程中有不一樣的學習方式，而且用的詞語都很生活化，跟我們息息相關，所以進步是有的。</p> <p>S3：有啊！我對基本的動作更加了解，更知道該怎麼樣做那些動作。</p> <p>S4：我認為自己有一定程度的進步，起碼當在課堂上時會不自覺地擺出第一位置，也會挺直背，學生們也會問我舞蹈的相關常識。</p> <p>S5：每當坐在辦公桌前，我總是整個人窩在椅子裡頭，現在我會運用各種訓練動作，讓自己不腰酸背痛，更會利用上班空檔自我訓練。</p> <p>S6：以前我視芭蕾舞為噩夢ㄚ，總認為顛起腳尖尖擺動拉直優美的身軀是不可能任務，當我接受訓練</p>

	後才發現其實也不難呀。
--	-------------

### 附錄四：意象訓練指導語範例

類別	解 說
生活類 (一)	<p>1. 站立姿勢：想像自己為一支<u>雨傘</u>，放鬆時即為開傘的狀態，收起時即為身體往中間集中並向上延伸，從頭頂到軀幹為一直線。</p> <p>2. Passe'的動作（如下解說）：腳尖點在膝蓋骨頭旁，像<u>蜻蜓點水</u>輕輕點放，膝蓋必須盡量打開，想像把門推開，臀部的地方感覺有人使用<u>釘書機</u>將臀部的肉釘住，下面支撐腳像是<u>鑽土機</u>往地板扎根，從鏡子看起來就像面豎立的<u>旗子</u>。</p> <p>3. Demi-plie'（如下解說）：中文解釋為「小蹲」的動作，往下蹲時要注意像身體在<u>拔河</u>，身體往上延伸但重心卻往下；肩胛骨不往後夾緊，必須想像有人的雙手貼在肩胛骨的地方，由脊椎中間往外推開；雙腳外開往下蹲時，臀部有<u>釘書針</u>釘住，才能將膝蓋像<u>手風琴</u>往兩旁打開。</p> <p>4. 手部動作：從第一位置的手部動作，到第二位置的手部動作，請想像著要<u>打開門</u>的動作，開度不能夠超過軀幹，最多只能與軀幹平行喔！</p>
生活類 (二)	<p>1. 腳步位置方向：左手扶把杆，腳站第五位置，活動腳於前方時為十二點方向，往旁邊時為三點方向，往後時為六點鐘</p>

	<p>方向；以<u>時鐘</u>來指導腳步位置方向，右手扶把杆即為十二點、九點以及六點。</p> <p>2. 第五位置躡姿：第五位置躡高，雙腳夾緊，手在第五位置，像是吸<u>珍珠奶茶</u>一樣，必須用力吸氣，才能把珍珠吸起來，所以必須提氣。</p> <p>3. 小跳：跳躍動作「欲上先往下」，意思就是先蹲才能夠跳高，就像按壓<u>自動原子筆</u>，想要筆頭出現，就要先往下壓，把自己想成自動原子筆的方式來進行跳躍的動作。</p> <p>4. 旋轉：在旋轉的過程，手放在第一位置，像在廚房使用<u>果汁機</u>，看著果汁機啟動後的旋轉，想像後運用於自己的身體，旋轉時就像果汁機啟動後的模樣。</p>
<p>抽象類</p>	<p>1. 手於第五位置-揮手：將下巴微抬，手必須高於頭頂，想像在舞臺中央，正在跟二樓的觀眾揮手<u>打招呼</u>，動作必須輕盈，像<u>羽毛</u>一樣的飄浮。</p> <p>2. 手部動作-第一位置→第五位置→第二位置：手按順序打開的時候，必須配合呼吸，把自己當成是<u>噴泉</u>噴水的樣子。</p> <p>3. 腳站第五位置-躡姿移動：手在第五位置，腳站第五位置躡著，移動的時候小步快速地飄移，身體要像「<u>某新那</u>」(意指鬼魂)移動的時候輕輕飄飄，不能太</p>

	<p>大不太粗魯，腳的力道像是<u>彈鋼琴</u>，往下踏。</p> <p>4. 流動動作 - Temps Levé (如下解說)：在此動作時，像看見天上所點綴、美麗的星星，手要伸長去<u>摘星星</u>，必須跳高些，離地多一點，四肢展開、延伸到最長。</p>
<p><b>動作解說</b></p>	
<p><b>Passe'</b></p>	<p>「Passe'譯為：通過、經由、不停留的-從一個方向到另一個方向，從一個舞姿到另一舞姿，是棟是腿成 90 度的連貫練習動作。」 (引用自：李巧，2012 譯，頁 165)</p> <div data-bbox="820 981 1177 1581" style="text-align: center;">  <p>(圖三十五) Battement développé passé 成 90 度</p> </div>
<p><b>Demi-plie'</b></p>	<p>「初學 Demi-plie'，面向把杆，以雙手扶把動作；稍後，改為單手扶把練習。」(引用自：李巧，2012 譯，頁 72)</p>

	 <p>(圖六) Demi-plié</p>
<p><b>Temps Levé</b></p>	<p>踮立踏跳或踮立單足跳稱為 <b>Temps Levé</b>。</p>  <p>( 圖片來源：埃文河畔斯特拉特福學院網站，舞者：Liam Michael Scullion )</p>