

國立臺灣體育學院休閒運動管理研究所
碩士學位論文

有氧舞蹈教師的舞蹈教育訓練背景與角色認定

**AEROBIC DANCE TEACHER'S EDUCATIONAL
BACKGROUND AND ROLE IDENTITY**



研究生：鄭世婉

指導教授：廖主民 博士

中華民國九十三年十二月

有氧舞蹈教師的舞蹈教育訓練背景與角色認定

摘要

本研究以有氧舞蹈教師為對象，了解舞蹈科系畢業者及非舞蹈科系畢業者投入有氧舞蹈教師的心路歷程，藉以了解她們如何知覺自己以及是否因舞者認定的程度不同，而影響工作動機與表現。研究的過程包涵了焦點團體訪談及個別訪談兩個階段，共訪談了九位有氧舞蹈教師，每次訪談時間約一個小時，經三角檢核及內容分析後獲得以下結果：舞蹈科系畢業者受到舞蹈科系教育訓練背景的影響，而發展出相當程度的舞者認定。對工作動機與表現上造成部分的影響，非舞蹈科系畢業者則會發展出有氧舞蹈教學情境中的「舞者認定」。另外，認定轉換的歷程會受到社會認定的影響，而發展出不同程度的有氧舞蹈教師認定。在因應壓力的方式上大都以解決問題及社會支持為主要取向，在生涯規劃上有氧舞蹈教師認定較高者，會選擇以轉型的方式繼續留在有氧舞蹈教學職場。以舞蹈人的角度，關心舞蹈人身處有氧舞蹈教學中的知覺，聆聽她們的卸下面具之後的心聲，發現了舞蹈人的「靈魂」深處的吶喊。了解有氧舞蹈教師的心路歷程，也為我自己的疑惑找到了出口，唯有當我能清楚地分野靈魂的所在，才能在夢想與現實之間找到平衡，築夢而踏實。

關鍵詞：舞蹈、有氧舞蹈、有氧舞蹈教師、舞者認定

AEROBIC DANCE TEACHER'S EDUCATIONAL BACKGROUND AND ROLE IDENTITY

Abstract

This study focused on aerobic dance teachers, either graduated from dance department or not, to have a understanding of their psychological processes engaging in their career, their self-perception, dance identity, and motivation and performance in aerobic dance teaching. Research process consisted of focus group and individual interviews. A total of 9 aerobic dance teachers were interviewed. Data were analyzed by way of content analysis and analysts' triangulation. It was found that dance department graduates had high levels of dance identity due to their dance training. Non-dance department graduates also had high levels of dance identity, but it had developed from their aerobic dance teaching. Interviews also developed various levels of aerobic dance teacher's identity through the processes of social identity. Problem-solving and seeking social supports were the primary coping strategies. Interviewees with a higher level of aerobic dance teacher's identity were more likely to stay longer in aerobic dance teaching. This study explored psychological experiences of dancers in aerobic dance teaching from a dancer's point of view. From this study, I found that the major difference between dance and aerobic dance was the soul of the dancer. Where the soul of the dancer is, where dreams and realities are balanced.

Key words: dancer, dancer identity, aerobic dance, aerobic dance teacher

謝誌

對於謝誌內容的呈現，早在學長姊們畢業時，我就悄悄地在心裡打起草稿，我發現我要感謝的人好多好多，也許這只是千萬本碩士論文的其中一本，但是它帶給我的意義，卻是無價！因為在這裡我認識了好多人，學習了好多事，為我的人生添上一道道美麗的色彩。一直很感謝我的指導教授讓我用我習慣的語言，一字一句寫下我的想法，廖老師總是告訴我要用心去感覺，寫下最自然的內在言語，我想我做到了，我知道自己嘔心瀝血的付諸我完全的情感，忠實呈現最原始的聲音。這是我的第一本論文，是我踏進學術殿堂的第一個作品，我想要大聲地告訴全世界我做到了，並且感謝曾經幫助我的人。

給理性中帶有無限感性的廖老師：

謝謝您，主民老師！從您身上學習到的不只是學術，更多的是人生哲學。還記得兩年前的一個午後您對我說：「世婉，昨天我看了一部影片叫做魔鬼女大兵，我覺得那故事中的女主角很像你...」。在那當下我知道您是敏感而細膩的，在研究所的日子自覺自己是低能力的我，一路爬、一路跌倒，不知度過了多久流淚的夜晚，您的這一番話我感受深刻也記憶猶新，然而人與人之間的相處就是這麼的奇妙，若不是經過時間的累積、事件的發生，我又怎會發現寶藏、發現您。您是我一生最珍貴的寶藏，我知道在未來的未來，不論遇到快樂或是悲傷，您永遠會在我身邊，聽我訴說著生活中的所有點滴。

給我的口試委員們：

感謝口試委員們鉅細靡遺的指導與意見，使我的論文更臻完善。尤其是您們聽見了我內心深處的吶喊，也感同身受了解我的想法，因為有來自您們的不吝指教與

輔正，更肯定了這本論文的完成，謝謝您們！

給妙語如珠的莊艷惠老師：

運動心理團隊因為有您而字語芬芳、笑語滿堂，謝謝您給予世婉的鼓勵。

給運動心理團隊的學長姐（修廷、俊傑、湘眉）：

由讀書會裡看見您們的卓越的表現，是督促著我們做學術不可以懈怠的模範，謝謝學長姐們總是耐心的為我們解惑。

給運動心理團隊的章榜、玉琳、又仁、沛書、思羽：

最難忘的會是什麼？「又仁，你確定你說的是國語嗎？」還是「請你用國語再講一次」或者是那句令大家百思不解的「後十六堂體育課」？難得的不在於結果，而是在這樣討論的無數個白晝與黑夜，我們共同度過，我們何其有幸能相逢在此，為學術而努力。我想，這是不會忘記的，當我們再度聽見「松下問童子...」時，腦海裡湧現的會是一段永不後悔的青春回憶。

給運動心理團隊的翊芳、維宗、雅馨、琪琪、姍如：

學弟妹們往前大步邁進吧，有一天你將會明白，你的選擇是對的。謝謝各位的協助，尤其是翊芳妹麻煩妳好多，辛苦了，謝謝妳。

給休閒運動管理研究所的師長與同學：

感謝曾經幫助我指導我的所長、師長與同學們，慢半拍、不進入狀況又喜歡把場面搞冷的我，總是麻煩同學好多，嘿！我總算也慢工出細活，我畢業囉。

給風趣幽默的黃明祥老師：

當初在我遲疑要不要報考研究所時，是您一再的鼓勵我勇敢去試試看，今日我終於畢業囉，讓我向您大聲的說聲謝謝您！這一路走來感謝您一直支持我、相信我並且時常噓寒問暖，關心我論文的進度，您說您將我視為您的女兒一般，我何等

幸運，這所有的一切一切，由衷感謝。

給靜枝老師：感謝您讓我在進修之餘，能留在您的舞蹈社工作，並給予我極大的空間，與您一同為舞蹈教育努力的過程中，受益良多，謝謝您。

給九位幕後英雄：

每一次的訪談都讓我內心波盪許久，感謝妳們真實的告白，我一字一句、字字珍惜。

給我親愛的家人：

擁有您們默默支持，是讓我能繼續往前衝刺的原動力。爸爸：雖然我硬著頭皮苦念，現在的我也畢業囉，別小看了你的小女兒喔。

給我親愛的 Mary：

百般關懷、萬分呵護，感謝你對我無盡的包容與體諒。

目 錄

摘 要

中文摘要.....	I
英文摘要.....	II
謝誌.....	III
目 錄	VI
第壹章 緒論.....	1
第一節 問題背景.....	1
第二節 有氧舞蹈教師的專業背景.....	5
第三節 自我認定.....	9
第四節 舞者認定的問題.....	14
第五節 研究目的.....	19
第六節 名詞解釋.....	20
第貳章 研究方法.....	22
第一節 我的研究取向.....	22
第二節 我的準備.....	28
第三節 焦點團體訪談.....	30
第四節 個別訪談.....	33
第五節 資料分析法	35

第叁章 焦點團體訪談結果分析與整理.....	38
第肆章 個別訪談一：小魚	50
第一節 訪談結果.....	51
第二節 訪談後的想法.....	59
第三節 討論	62
第伍章 個別訪談二：小婷	64
第一節 訪談結果.....	65
第二節 訪談後的想法.....	75
第三節 討論	77
第陸章 個別訪談三：小華	80
第一節 訪談結果.....	81
第二節 訪談後的想法.....	93
第三節 討論	94
第柒章 個別訪談三：小倩	96
第一節 訪談結果.....	97
第二節 訪談後的想法.....	110
第三節 討論	112
第捌章 個別訪談四：小蓉	114
第一節 訪談結果.....	115
第二節 訪談後的想法.....	130

第三節 討論	131
第九章 綜合討論	134
第一節 討論.....	134
第二節 應用上的建議.....	140
第三節 未來研究方向	142
參考文獻	145
附錄一 焦點團體訪談書.....	152
附錄二 個別訪談同意書.....	153
附錄三 訪談大綱.....	154
附錄四 逐字稿舉例.....	155

第壹章 緒論

第一節 問題背景

今日社會人們只要透過網路的無遠弗屆就能完成工作，利用上網來增加工作的效率，不論在工作上或生活上需要身體活動的機會大部份被自動化的機器所替代，使得人們空閒的時間增多而身體活動的機會卻相對的減少。當個人活動量減少以及飲食習慣不當時，就容易產生許多問題及現代文明病（陳俊忠，1988；黃坤得，2001），它帶給人體的危害包括了心血管疾病、高血壓、糖尿病…等等（謝幸珠，2001；陳敦禮，1993；蘇俊賢，2002）。

近年來隨著休閒事業蓬勃發展，強調休閒活動的同時亦注重國人的健康問題。行政院體委會於2002年推動「運動人口倍增計劃」，想辦法「讓不會運動的人學會運動，讓不運動的人出來運動」。其目的是避免國人因飲食偏差及缺乏活動所引起的文明病。運動與體能已被公認為健康促進的重要方向，具有良好的健康與體能可做為個人家庭幸福與服務社會的重要基礎（卓俊辰，1992；盧俊宏，1988）。透過規律的運動可促進心肺功能減少心臟病等相關危險因子並且可增加體力及工作效率。健康休閒俱樂部隨著政府的健康推行政策及國人對於健康的需求，因而漸漸盛行。不同於一般運動場所的是健康休閒俱樂部提供了人們室內安全方便且多元化的運動場所與設施（戴宜臻，2002）。根據中華民國體能運動協會（2000）的統計，國內共有129家對外營業之健身俱樂部，健身俱樂部的會員也將近總人口數1%。這樣的數據顯示，

健身俱樂部似乎已是國人重要的運動場所之一。近年來外商進入健身俱樂部市場與國內休閒運動市場相互競爭，國內1999健康體適能與有氧運動大會中，業者提出健康休閒俱樂部目前所面臨的一大窘境是會員流失率高（林美玲，2000）。會員流失已是健身俱樂部在經營上急需克服的問題（唐心如，2003；陳麒文，2002），在眾多的健身俱樂部中如何脫穎而出、留住會員、獲得會員的肯定與支持，已是健身俱樂部所面臨的最大問題。姜慧嵐（1989）指出近年來體適能中心一家家相繼成立，但是其中良莠不齊，分析原因是缺乏專業的知識及人才。陳景森（1996）以中興健身俱樂部為研究對象，進行服務品質之調查研究發現，會員較重視的服務項目有：服務人員的專業能力、俱樂部的環境衛生、設施設備的安全度、服務人員的服務態度。所以，維持高品質的服務，使會員在參與健身俱樂部的過程中獲得滿意與肯定，專業的品質與服務態度是不容輕忽的（江盈如，1999；沈淑貞，2000）。

面對競爭的休閒市場，健身俱樂部提供全方位的服務與多元化的課程來吸引會員，在眾多活動類型中，又以有氧課程最受到會員的喜愛（姜慧嵐，2000）。會員可依喜好而選擇豐富多樣化的有氧課程，如：拳擊有氧、拉丁有氧、階梯有氧、槓鈴有氧、高低衝擊有氧等等。有氧課程是健身俱樂部中最受歡迎的內容之一，在健身俱樂部中一位優秀專業的有氧舞蹈老師就顯得特別重要，一位優秀專業的有氧舞蹈教師除了需具備有氧舞蹈專業能力外，更重要的是對上課的熱誠。在會員們的心目中認為一位優秀專業的有氧舞蹈教師除了擁有專業學術，更應該是身材健美、健康活力並具有親和力，且隨時隨地注意學生的狀況（林威秀、鄭秀琴，1999），

聆聽會員們的需求，並且能夠帶動課堂上的氣氛，與會員們互動良好。一位體適能指導者，必須具備有對人的關心與愛心隨和，待人以誠而又能持之以恆（陳俊忠，1988；姜慧嵐，2001）。基於以上的條件，一位有氧舞蹈教師必須擁有對工作的熱誠並熱愛這份工作，才有可能提供耐心與親和力來面對會員。所以，有氧舞蹈教師上課投入的程度與熱誠，對於健身俱樂部而言是非常重要的。

另外，健身俱樂部中有氧舞蹈教師與會員之間是否有良好的互動，也會影響會員是否繼續參與有氧課程的動機。Laverie（1998）探討人們參與體適能活動的動機，究竟有那些誘因會使人們持續的參與體適能活動，研究發現會員參與有氧舞蹈課程最重要的動機之一是氣氛。影響有氧課程氣氛好或壞，有氧舞蹈教師佔了很重要的地位，有氧舞蹈教師的態度、音樂的好壞、舞蹈的變化及課程設計等等，都有可能決定一堂有氧舞蹈課程的成功與否，進而影響會員是否持續參與課程。林美玲、柯秋溢（2000）以台北地區運動俱樂部有氧舞蹈課程參與的會員所做的研究中發現，在有氧舞蹈運動課程中，當參與者與教練及其它參與者互動情形提高時，他對自己在運動過程中的表現水準也會有較高的評價，對自己的能力水準，也會予以較高的肯定，透過在休閒當中獲得良好的感受，才能讓參與者持之以恆參與俱樂部的有氧舞蹈課程。

由此可見，會員參與有氧舞蹈運動的過程中，能否使會員獲得正面的評價與肯定，有氧舞蹈教師乃為重要因素之一。以健身俱樂部中的人事而言，有氧舞蹈教師與會員互動的機會最為頻繁，一位工作熱誠高、投入多且表現優秀的有

氧舞蹈老師，可提供最熱情、最專業的有氧舞蹈課程，提高會員參與有氧課程的意願。在健身俱樂部的相關研究中，不乏對服務品質或會員的滿意度進行探討，例如服務人員的態度或是場地設備等等，但是忽略了健身俱樂部所提供服務的過程中，運動指導員這個環節。健身俱樂部經營的成敗與運動指導員有密切的關係（何永彬，2001），有氧舞蹈教師的工作性質與運動指導員相似，在健身俱樂部中有氧舞蹈的課程與會員接觸最為頻繁，因此一位專業優秀具有熱情的有氧舞蹈教師應是健身俱樂部經營者應該注意的。

以健身俱樂部經營者的觀點來看，專業而有熱誠的有氧舞蹈教師當然是生意上的利多。若是以有氧舞蹈教師的角度來思考，什麼樣的心理因素影響了他或她們的工作熱誠或工作動機？在探討與動機有關的心理因素的文獻中，與能力知覺（*perception of ability*）或與壓力有關的理論，大多以自我效能（*self-efficacy*）、內在動機（*intrinsic motivation*）或倦怠（*burnout*）等概念為基礎，強調個體的勝任感及對環境要求的認知評量的交互作用關係（Weinberg & Gould, 2003；Weiss & Ferrer-Caia, 2002）。近來則已有越來越多的研究者注意到個體自我知覺（*self-perception*）對行為的影響（Brettschneider & Heimm, 1997；Fox, 2002）。個體如何定義或定位自己，及個體覺知覺自己如何呈現於他人之前，影響了個體的行為與心理反應。一位專業優秀具有熱情的有氧舞蹈教師應是健身俱樂部中不可忽視的重要環節，擔任有氧舞蹈教師的人如何定位自己，及如何定義有氧舞蹈教師這個角色，有可能影響了他或她對這個工作的熱誠與動機。本研究將以自我知覺的概念為經，以有氧舞蹈教師這個角色為

緯，探討自我認定 (self-identity) 與工作動機的可能關係。尤其有氧舞蹈教師的來源與專業養成背景有其特殊性，有的是來自舞蹈科系者，有的則是非來自舞蹈科系者，這兩種不同的專業背景與自我認定對工作動機與表現可能有值得注意的交互影響。本研究會透過質的研究取向以半結構式 (semi-structured interview) 訪談方式，訪談不同訓練背景の有氧舞蹈教師，了解不同的專業背景有氧舞蹈教師的心路歷程及探討舞者認定是否會影響有氧舞蹈教師的角色認定，進而影響工作的熱誠與動機。

第二節 有氧舞蹈教師的專業背景

隨著健康休閒事業的蓬勃發展，健身俱樂部中體適能指導員的需求也與日俱增，在健身俱樂部中最受歡迎的有氧課程也需要大量專業人才的投入，以國內健身俱樂部有氧舞蹈教師的來源有二，一為舞蹈科系畢業者，另外為非舞蹈科系畢業者。第一類是有氧舞蹈教師為舞蹈科系畢業者，選擇投入專業舞蹈領域興趣是主要原因 (林宇涵，2001；林正隆，1998)。接受舞蹈科系訓練課程的有氧舞蹈教師，大都出自於國內各大專院校的舞蹈相關科系，如：國立台北藝術大學、國立台灣藝術大學、國立台北體育學院、私立中國文化大學、國立台灣體育學院、私立台南女子技術學院等等。這些專業的舞蹈科系都以培育專業優秀的舞蹈人才為目標，也各自發展其特色，國立台北藝術大學是以表演藝術為主的學校，它強調專業舞者和編舞者的養成，1998年新成立的台北體育學

院舞蹈系，以休閒舞蹈為發展重點，私立中國文化大學以加重中國舞學分發展中國舞蹈為宗旨，國立台灣體育學院體育舞蹈學系發展方向明確，以培養舞蹈教師及研究人才為主(蔡麗華，2002；郭佩琚，2003)。縱觀國內各舞蹈科系的特色，不外乎以舞蹈教育強調舞蹈專業為基礎，在專業課程訓練方面亦注重舞蹈藝術與理論學習，以培育舞者、編舞者及舞蹈教師為目標。國內舞蹈科系的術科課程的設計中，術科課程主要有芭蕾舞、現代舞、民族舞、節奏訓練、舞蹈排練、台灣舞蹈、舞蹈教材教法等等，這其中包含芭蕾舞、現代舞、民族舞三門基本功的訓練，除此之外學生必須選定一項為主修，以突顯並加強學生專長。在學科部份，除了學校規定的共同科目外，舞蹈系的學生也需修習與藝術相關的課程，例如舞蹈概論、中西舞蹈史、台灣舞蹈、動作分析、藝術行政、舞台與燈光設計等等。透過這些為舞蹈系的學生安排的專業舞蹈課程，造就國內無數的頂尖舞蹈菁英。求學過程中舞蹈系的學生學習的是一種藝術的活動，在表現藝術之前必需先了解藝術，在學校的課程規劃中，舞蹈系學生不論在術科或學科方面，大都從事與專業舞蹈的活動，雖然有氧舞蹈也為選修課程之一，但是與專業舞蹈相較之下不論在學分上的比重或相關的表演活動，還是稍嫌偏頗不足。劉淑英(1995)指出國內針對舞蹈系學生所安排的訓練課程中，偏重舞蹈技巧及專業的舞蹈課程，長期從事與專業舞蹈相關的訓練與行為、例如學校內的班季展演活動、舞團表演或畢業公演。由於專業舞蹈為主導的課程設計，舞蹈系學生可能較鮮少有其它機會或時間去培養第二專長。近年來教育政策的改變與社會環境的變遷，使舞蹈系學生畢業後面對更多元的選擇，當

面臨工作抉擇時，除了選擇與舞蹈相關的工作要不就是完全退出舞蹈領域。林正隆（1998）指出舞蹈系畢業之學生在現實因素考量之下，有些學生選擇轉業或者與舞蹈略有的相關行業，如體適能指導員或是體育教師等。一份專業的養成十分不易，大多數舞蹈領域工作者從小至大學研究所等接受一連串的舞蹈教育洗禮，方可培育出優秀專業的舞蹈人。政府投入舞蹈班的資源及舞蹈教育者對舞蹈種子的辛苦培育，卻未見一株株的舞蹈種子開花、結果、傳承與再創，實為可惜。另外，當他們面對另一個生涯轉換時，不論在技能的訓練、環境的熟悉、或人事的關係上都是一份新的挑戰、尤其在自我的認定（self-identity）上都需要重新調整。

另一類的有氧舞蹈教師是非舞蹈科系畢業者。她們接受專業有氧舞蹈課程如：高低衝擊有氧、拉丁有氧、拳擊有氧、階梯有氧等。就訓練背景與時間上來說，所從事的是與有氧舞蹈相關的訓練與行為，如國內外所舉辦的有氧運動大會，或是體適能相關的研討會等等。在訓練的過程中所接觸的學、術科大都與體適能（physical fitness）相關，在課程的要求上以提供正確、持續的有氧動作為主，課程的內容必須依會員程度循序漸進並且在課程進行當中，邊跳邊喊口令與適時的提醒會員正確的動作姿勢，在專業知識上則提供與健康相關的訊息給會員們。

這兩種來自不同訓練背景的有氧舞蹈教師，由於專業養成的背景不同，有可能使他們對於有氧舞蹈教師這個角色的認定有所差異。以接受舞蹈科系訓練課程的人而言，透過長久的專業訓練很有可能培養與建立對舞者（dancer）的強烈認定感，這樣強烈的認定感可能使個人對於其它的角色接

受度不高，或出現排他性的情況。另一方面，非舞蹈科畢業者沒有強烈的舞者認定感，且他們所受的訓練大都單純地與有氧舞蹈有關，對有氧舞蹈教師角色的認定程度相較於有舞蹈科系畢業者人可能會比較高。健身俱樂部中的有氧舞蹈教師的專業背景不同，有可能在自我認定上亦有差異。舞蹈科系者所從事的訓練與專業舞蹈相關在舞蹈活動的目的上是透過身體為媒介，以傳遞藝術發揚舞蹈文化為主要方向，在自我認定上有可能受舞蹈環境中的人、事、物交互關係，發展較強烈的舞者認定。另外非舞蹈科系者的有氧舞蹈教師是主要利用身體活動在一定的時間、強度與頻率下，完成消耗身體熱量、促進健康為目的，在訓練過程中較缺少專業舞蹈領域中所要求的美感與必須具備的藝術人文素養，在自我認定上可能較無舞蹈科系者所需面臨的認定調適的問題。

這兩種不同背景の有氧舞蹈教師投入有氧舞蹈教學領域，在認定上是否調適得宜是我關心的主題。由自我認定的觀點探討這兩者的差異，希盼了解紮根於專業舞蹈教育之下卻面臨截然不同的身體肢體表現，在情感上、認定上是如何的因應，由認定的角度帶領我一窺舞蹈人的內心世界與有氧舞蹈工作的心路歷程應是最佳的途徑。

第三節 自我認定

自我認定與行為及心理歷程的關係一直受到研究者的重視。自我認定指的是個人的信念、價值觀、自我知覺與行為的組合，進而形成一個持續的、調合的、可辨識的自我組成 (Fox, 1997)。個人在生活中扮演了許多角色，並與社會互動下知覺到自己是由多種角色所組成。Brettschneider and Heimm (1997) 認為認定由自我認定 (self-identity) 與社會認定 (social-identity) 組合而成。社會認定是指個體與社會互動的歷程中，透過與他人互動，知覺他人對自己的看法。也就是說，個體對於自己本身的知覺是經由他人對自己的反應與行為而來。個體與社會的互動會建立某種認定，例如一個學舞蹈的人知覺到「他們認為我是一位舞者」，會加強認定自己是舞者的程度。McCall and Simmons (1966) 認為個體會因為知覺到不同角色的重要性，也就是角色顯要性 (role identity salience)，而受到不同的影響。例如個體知覺到自己的眾多角色，包含了舞者、學生、父母親的小女兒等，在這些角色中「舞者」這個角色最重要，則它的角色顯要性是位於最高層，其它角色則依序而下排列。Callero (1985) 指出一個人對於某個角色的認定程度的高低，會影響人的行為。在角色認定的相關研究中，Anderson and Cychose (1995) 發現運動認定 (exercise identity) 較高的人有較多的運動行為。Laverie (1998) 發現對於自己是有氧課程會員的認定程度較高者，較有高度的參與感，動機較強，也較願意和他人分享上課的感受。就一個學舞蹈或從事舞蹈表演的人而言，若對自己是舞者有高度的認定，也就是有高度的「舞者認

定」，對與舞者這個角色有相關的事與物可能會投入較多的心力。

個體如何看待自己會受到環境與他人影響，若角色有所衝突時，個體有可能也會透過社會認定來確認自己的角色。Dawn (1994) 以從事教職的舞者為對象，探討教師與舞者這兩種角色認定的差異與影響，結果發現個體覺得社會認定你在這個職位上就必須從事該職位所該做的事，進而會影響個體的行為。當舞者進入學校，受到學校行使權力的影響，會使舞者不得不從事與舞蹈不相關的事物。以舞蹈系的學生而言，當他們畢業後受到環境現實因素或其它原因影響，有可能會從事與專業舞蹈有所差異的工作，例如體育教師或體適能指導者，甚至轉行從事與舞蹈不相關的工作，若個人有強烈的舞者認定或排斥對其它角色的認定，有可能在角色的轉換上出現接受度不高的情況。

在 Coakley (1992) 的研究中，訪談 15 位優秀年輕運動員，探討年輕運動員產生倦怠的原因，歸納出兩個因素，即運動員的單一認定與低度的控制感。青少年運動員過早接受單一運動技巧的訓練持續且嚴格的被要求，包括生活中的細節，如飲食的控制、團體生活甚至社交活動等，都有可能被教練或父母所限制著；當一個最優秀、最頂尖的運動員長期處於身、心理高度限制與要求之下，很容易發展出單一認定，在運動員單一認定的情況下，個人的認定發展猶如行走在一條鋼索上，一旦此認定消失，個人有可能因失去唯一的認定而無所適從；尤其青少年運動員面臨認定失調時，因無其它認定可替代而選擇退出，對運動生涯造成負面的影響。在運動領域中尤其是優秀運動員，面對教練與各方的期待與壓

力，經常花費大部份的時間投入在不斷的練習、比賽與交通中，這種不斷的練習與比賽，已填滿運動員所有的生活，以致於缺乏足夠的時間學習一般學科知識的培養、對自己生活的探索及其它的職業技能與生活體驗（林瑞欽，2002）。舞蹈系的學生有可能在父母的期望或基於自己的興趣之下，從小在舞蹈的訓練環境中成長，所接觸的人事物也大都與舞蹈有關，例如：觀看舞蹈活動演出、穿著舞蹈服裝或是參與舞蹈表演活動等。在長期的專業舞蹈訓練與環境交互作用之下，有可能也發展出和運動員單一認定類似的問題，一旦失去跳舞這個舞台，舞蹈系學生在認定上可能會出現問題。另外，Murphy, Petitpas and Brewer (1996) 以認定死當 (identity foreclosure) 及運動認定 (athletic identity) 的觀點探討認定與職業成熟度的關係。認定死當是指個體在從未去思考或在無機會發展其它認定的情況下，對單一角色的完全投入。結果發現運動員若只認定自己為運動員並單在此角色上付出全部心力與行為時，對個人的生涯發展會造成負面的影響。運動員由於對運動員角色的高度認定，專注於運動能力的提昇及成績的突破而忽略了其它方面的發展，導致在生涯轉換的過程中，缺乏對生涯的探索與準備以及個人多元能力的缺乏，故在抉擇的過程中受到各種限制與影響，以致於有負面的心理反應與適應不良（葉麗琴，2002）。

Dawn (1994) 透過開放式訪談的方法，讓在學校擔任體育教師的舞者描述自己的生活經驗 (life stories)，探討舞蹈教師身處於舞蹈及體育 (physical education) 兩種身份下的衝突與調適。在雙重身份下他們如何看自己，他們須在意的不單只是我是誰或是我該教些什麼，而是適合性 (where do I

fit?) 的問題，也就是說他們認定自己是該從事那一種工作，在自己的角色與定位上教學的內容上也是否合適。在此研究中，對於舞蹈教育者而言，他們曾經是職業舞者，進入學校體制後在工作上他們兼具舞蹈的背景及教授體育相關的課程，舞蹈與體育應是不同領域的身體活動，在職業的認定上他們如何調整自己的定位。認定自己是從事教授舞蹈技能的舞蹈教師，在學校行政中往往因擔任的職位，經常從事與專業舞蹈非相關之事務，如校外贊助性表演舞蹈活動，因舞蹈表演需要資金的投注得以展現最多元的藝術層面，身處學校的舞蹈教師需要經常參與校外表演增加曝光率進而獲得資助的機會。在這樣非以專業舞蹈為考量及表演的活動中，對於他們在自我認定上是一種挑戰，在所學與所應用的方向不一致時，個人對於所屬的角色轉換是需要調整的。另外由表演者轉換到教育者的過程中，個人認定的歷程也有所不同，若個人認定上不排斥另一個角色的介入可能在認定的調適上有其因應的方式。一位受訪者便如此說著：「我已經不跳舞了，但是我可幫助他們跳舞」；另一位也表示結合舞蹈的背景加入創造的元素於身體教育活動中是不衝突的。在角色轉換的過程中認定基於個人對事件的認知不同，亦會造成不同的結果。

訪談結果教師們認定自己是舞蹈教育家（dance educators）更勝於表演者（performers）。除了個人對事件的理解不同，使他們接受自己為舞蹈教育者之外，有可能經由社會認定促進使他們對於舞蹈教育者這個角色的接受度較高。進入學校基於擔任的職位是一個工作的角色，在這個工作的角色上個人理應去從事此角色所該有的行為，也許是在

此工作上的顯要性已超乎個人所知覺的真正的自己。存在於真實自我的聲音已在社會與個人的認定調適下漸漸消失，取而代之的是對於工作角色上的認定，是身處於一個職位上所該面對與表現的行為。

以相反的觀點探討非舞蹈科系而從事專業舞蹈者，在面臨角色轉換的情境下如何調適也有助於理解認定的影響。羅慶成（2003）透過訪問舞蹈科系畢業的舞者及體育科系畢業的舞者，了解體育科系畢業的學生從事舞者這個工作，在舞蹈界中所扮演的角色與地位。研究發現在文化影響上國人對於舞者仍停留在對「舞者」的刻板印象，例如外形姣好、身材比例勻稱、手細腿長等。在國內舞蹈表演的基礎仍紮根於芭蕾、民族、現代三大體系上，體育科系畢業的學生擔任舞者這個角色，不論內在條件或外在條件通常所受的評價並不會太高，專業舞蹈上的能力也較難獲得他人的肯定，這樣的現象使體育科系畢業的舞者面對許多挫折並且缺乏自信去面對自己的身體條件。另外，體育科系畢業舞者加入專業舞蹈領域中，不免提高了專業舞蹈市場的競爭力，造成體育科系舞者與科班舞者的分野。體育科系舞者投入專業舞蹈領域除了需要對自己的認定，也相當需要透過社會認定來肯定對自己是舞者這個角色的認定，但是體育科系舞者卻因社會對舞者刻板印象的影響而在社會認定上並未獲得充份的支持。

另外，體育科系畢業的舞者由體育專業進入專業舞蹈領域，面對生涯上的另一個角色轉換，有可能因為在體育系訓練的背景中，缺乏像舞蹈系學生專業舞蹈訓練與藝術人文的涵養背景，以致於投入另一個領域中並無像舞蹈系學生所知覺的情感經驗上差異。舞蹈系學生由專業舞蹈領域投入與強

調健康與運動的有氧舞蹈領域，是否也會與體育科系舞者有相似的認定問題，需要對轉換角色具有某種程度的認定值得探討。

認定會影響人的行為，一個人認定的寬度（單一或多元）與強度，亦有可能產生不同的行為結果。舞蹈的訓練過程與運動員相似，有可能發生單一認定與認定死當的問題。若個體長期只發展一種認定，並且對某角色認定強度極高的狀態下，對於個體的生涯發展可能會有影響。人的一生由多種角色組合而成，若自信心與自尊來源單靠一個角色來維持，一旦此信心來源消失，又無其它自信心來源可支持時，對個人的生涯發展有可能造成負面的影響。

第四節 舞者認定的問題

舞蹈所追求的是在舞台表演的過程中集所有創作元素之大成，淋漓盡致的透過舞者完美技巧與情感表達編舞家的創作意境，而優秀的運動員所追求的則是成功，也就是贏。若要獲得完美的表現結果這兩者皆需要經過專業的訓練與不斷的練習，才能在所屬的專業領域中出類拔萃。以 Brewer、Van Raalte 與 Linder（1993）運動員認定（athletic identity）的概念，也就是一個人覺得自己是運動員的程度，來探討舞蹈系學生的認定舞者認定，一個人覺得自己是一位舞者的程度。Brewer 等人的研究發現若運動員擁有強烈的運動員認定，有利於運動員的是高度的投入訓練、展現自信心與自尊等，負面的影響則是當運動員因年齡或受傷等因素面臨被迫

離開球場時，會有適應不良的情況。舞蹈科系畢業與非舞蹈科系畢業的有氧舞蹈教師，對有氧舞蹈教師這個角色認定的程度，可能受訓練背景的影響而有所差異。舞蹈系學生可能因強烈的舞者認定影響日後生涯轉換角色的適應；舞蹈科系出身的有氧舞蹈教師，透過舞蹈藝術課程長久的訓練與環境薰陶洗禮，他們在舞動肢體時已不單是外在肢體技巧的表現，而是付諸更多的內在情感於動作之中，那怕是一舉手、一投足也投入了相當多的個人情感。相較於有氧運動，舞蹈是藝術的創作，強調動靜挪移、剎那皆美的感動與心神合一細緻的體會，是身、心、靈三者的有機結合，透過身體活動傳達內在思想和情感的一種藝術呈現（鐘孟玲，2001）。

就舞蹈的分類而言，不同舞蹈風格傳達給舞者的情感經驗感受也不盡相同。以芭蕾舞而言，其舞蹈風格強調的是古典、優雅及身體線條的無盡延伸，民族舞蹈方面則分為民俗舞與古典舞及民間舞蹈，比較在意的則是舞者表達舞作中某個民族特色的似真性、道具技巧上的靈活、及豐富的臉部表情。現代舞，一種相對較為開放的舞蹈體系（歐建平，1997），提供較多的創作空間與多元化的創作元素，舞者在體型上較無限制，但是爆發力與協調性卻是一位現代舞者不可或缺的基本條件。就舞蹈的動作質地而言亦傳達出不同的意念，例如以手握拳頭、用力往下一擊，這個「重」的動作可能傳達出生氣、不安、焦慮的意境，或是將腳往上輕輕抬起、緩緩放下的動作，也可能傳遞編舞家所賦予動作的生命，透過舞者轉換成抽象的想像空間如心靈悠游於似雲似幻的舞台空間裡。林惟華（2002）以一位舞者的角度從不同形式的作品、不同的角度來看編舞者與舞者的互動關係，她認為一位優秀

的舞者應對日常生活周遭一切有深刻的觀察與體驗，並擁有豐富的想像及正確的選擇與判斷，將編舞者所給予的訊息做最好的呈現。張以暄（2001）認為一位舞者除了良好的身體條件，對於表現藝術的意涵不可或缺的基本涵養有創造力、感受力、意志力、記憶力、應變能力與高度的音樂敏感度等等。黃心怡（1999）亦認為所謂成功的舞者應具備高度的樂趣、有自信、有流暢、不怕失敗、心理沉著、專注力等心理特徵，才能使舞者達到最佳表現。

在專業舞蹈科系的訓練中，舞蹈科系的學生是不斷的被要求具備高度靈敏的知覺感受，不僅顯於外需符合舞蹈系學生的形象，形於內更需具備舞蹈人應有的藝術人文涵養，這樣的訓練過程有可能使舞蹈科系的學生在潛移默化之中，影響對舞者這個角色的認定程度。

專業舞蹈與有氧舞蹈都是透過身體為媒介而活動，但是專業舞蹈教學與有氧舞蹈教學在教學的對象、環境、目的、內涵卻大不相同。有氧舞蹈運用有氧運動的原理，配合活潑、緊湊的音樂節奏來帶動全身大肌肉活動，以達到體適能訓練的目的（王秀華，1995；林美惠，2000；溫怡英，2001；魏正，2000）。這樣的內涵與舞蹈所強調的美感經驗與藝術意涵是完全不同的。陳碧涵（2003）指出，舞蹈除了是身體活動、肢體語言之外，它還能帶給人類想像及創造的空間，滿足情感的需求和美感經驗的獲得。因此，舞蹈教育不僅是一種動作教育同時也是表演藝術與視覺藝術之藝術教育，從舞蹈教育中可獲得身體的感知及美感的經驗（張麗珠，2002）。舞蹈藝術領域中的美感經驗與運動情境中之流暢經驗（flow）有異曲同工之妙。當舞者全心投入舞蹈藝術情境中，享受舞蹈

並感動於內時，有渾然忘我之感受，此感受與運動情境中之流暢經驗相似，唯有個人的技能水準與所面臨的挑戰難度相互平衡時，才會產生流暢經驗，反之當個人的技能水準高於挑戰的難度時會產生無聊狀態（Jackson & Csikszentmihalyi, 1999）。有氧課程的舞蹈動作，對於受過專業舞蹈訓練的有氧舞蹈教師來說並非難事，她們的技能水準往往高於有氧舞蹈課程的難度，當她們在教授有氧舞蹈課程時，不僅難有情感經驗，也有可能產生無聊的狀態。

在社會環境裡對舞蹈系學生也大都存有刻板印象，由於舞蹈人才必需經過選才的標準，舞蹈系學生在校園中往往是特殊的族群，因此不論是面貌、身材甚至在姿體形態上，總容易成為討論的對象（張中煖，1997）。舞蹈系學生由社會互動的歷程中會認知自己是舞蹈領域的一份子，這樣的角色認定也有可能因個別差異而在認定程度上有所不同。這兩種來自不同訓練背景的有氧舞蹈教師，由於專業養成的背景不同，有可能使這兩種來自不同專業背景的有氧舞蹈教師對於有氧舞蹈教師這個角色的認定有所差異。以舞蹈科系者而言，透過長久的專業訓練很有可能培養與建立對舞者的強烈認定感，這樣強烈的認定感可能使個人對於其它的角色接受度不高，或出現排他性的情況。另一方面，非舞蹈科系者可能較沒有強烈的舞者認定感，他們所受的訓練大都單純地與有氧舞蹈有關，對有氧舞蹈教師角色的認定程度相較於有舞蹈專業背景的人可能會比較高。

以上種種原因，有可能使舞蹈科系畢業者擁有強烈舞者認定，使個人的內在情感與藝術的層面在有氧舞蹈教學上無法獲得滿足。接受舞蹈專業教育背景的人，若只認定自己是

舞者，很有可能影響畢業後個人所選擇的職業及對職業的投入造成影響。從事有氧舞蹈教師工作，有可能因舞者認定對於所從事的有氧舞蹈工作熱誠較低，動機不高，維持的時間也較短。一位有氧舞蹈老師若只是在舞蹈專業技術上有優秀的表現，但是對於有氧舞蹈教師的角色認定程度不高，可能會降低工作表現。另一方面，非舞蹈科系畢業者，對於自己所選擇的工作是基於自己的興趣，或是評估自己有這個能力而擔當有氧舞蹈教師這個角色時，在角色認定的程度上可能較不會有衝突。他們所接受的訓練，不論在舞蹈情境上或是相關學科的培育上，與有氧舞蹈專業有直接相關，相較於舞蹈科系畢業者，她們可能較無舞者認定的問題，在工作上的表現可能熱誠較高、持續性較久。

由於我是舞蹈科系畢業同時為有氧舞蹈教師，在我的工作歷程中每當觸及有氧舞蹈工作，便讓我知覺到自己彷彿與靈魂抽離，我的本質為舞蹈人但基因現實環境考量的因素從事有氧舞蹈工作，身處於舞蹈世界與有氧舞蹈工作中的我，是截然不同的知覺感受，在有氧舞蹈教學裡我本著舞蹈靈魂行有氧舞蹈之實，這樣的抽離自己總讓我感到不自在，唯有回到舞蹈教學工作上我才由衷的感到快樂。我很期待找尋不同的聲音，從舞蹈科系及非舞蹈科系有氧舞蹈教師的心路歷程中幫助我觀照這個現象。

基於質的研究取向特性，我認為質的研究是適合於本研究所欲探討有氧舞蹈教師的心路歷程的最佳途徑，故本研究將採用質的研究取向，探討不同背景出身的有氧舞蹈教師工作之心路歷程，藉以了解舞蹈科系畢業的有氧舞蹈教師是否因舞者認定的問題而影響工作動機與表現。

第五節 研究目的

今日已非單一專業即能生存之社會，當國內舞蹈教育專注於提昇舞蹈水準造就優秀舞者時，或許也該緩下腳步思量舞蹈系學生未來的生涯轉換問題。讓專業舞蹈在藝術完美的高度要求之下，能兼具社會的需求，朝專業且普及的方向前進。舞蹈空間團長平珩指出，舞蹈也可以是美育的培養或肢體表達的訓練課程，它可以輕鬆也可以嚴肅，絕不是要奉之於藝術殿堂上才稱為舞蹈（薛玉娥，1994）。張中媛（1997）也建議國內大專院校舞蹈系應樹立自己的風格，培養多元化的舞蹈專業人才，未來舞蹈教育也應朝向專業化及普及化同步邁進。健康休閒俱樂部屬服務性質行業，相當重視顧客需求並以滿足會員需求為主要目標。姜慧嵐（1989）也指出體適能中心是以人為服務人的行業，擁有專業的人員才可以使體適能中心的功能發揮的更淋漓盡致，因此招募人員時專業的知識及親切和藹的個性是錄用優先條件。彭淑美（1993）也指出無論是經營小型或是大型的運動俱樂部經營者都應顧用對銷售或是各式健身訓練都有經驗的人，包括一般的體能訓練計劃、健身運動、促進血液循環及運動知識及運動傷害之外，也要有很好的表達能力及專業的態度。國內健康休閒俱樂部為新興之行業，有氧舞蹈為健身俱樂部中最熱門的課程之一，面對有氧舞蹈教師的需求也正與日俱增中，一位優秀的有氧舞蹈教師不僅是休閒俱樂部的利多，同時也提供了舞蹈系學生的另一個生涯轉換的跑道，面臨生涯轉換時角色的認定問題是否會影響了工作動機與表現，是本研究所在意的。本研究目的以有氧舞蹈教師為主，了解舞蹈科系畢業者

及非舞蹈科系畢業者在專業養成及投入有氧舞蹈教師的心路歷程，是否對有氧舞蹈教師的角色認定程度不同，在知覺工作動機與對工作表現上也有所差異。

基於以上研究目的，本研究的研究問題是：

- 一、有接受專業舞蹈科系訓練背景の有氧舞蹈教師，是否比沒有接受專業舞蹈科系訓練背景の有氧舞蹈教師有強烈的舞者認定？
- 二、接受專業舞蹈科系訓練背景の有氧舞蹈教師有強烈的舞者認定是否會排斥對有氧舞蹈教師的認定？
- 三、有強烈的舞者認定是否會影響有氧舞蹈教師的工作動機與表現？
- 四、若有強烈的舞者認定會影響有氧舞蹈教師的工作動機與表現，專業舞蹈科系訓練背景の有氧舞蹈教師其因應方式為何？

第六節 名詞解釋

一、舞蹈科系訓練背景

經教育部認可設立的大專院校舞蹈科系畢業者為具備舞蹈科系訓練背景如：國立台北藝術大學、國立台灣藝術大學、國立台北體育學院、私立中國文化大學、國立台灣體育學院、私立台南女子技術學院等等。非由前述舞蹈科系畢業者，則為非舞蹈科系訓練背景者。

二、舞者

在本文中雖以受訪者所認為的舞者來歸納分析訪談資

料，但我自己對於舞者這個名詞有預定的想法，也就是舞蹈科系畢業以從事專業舞蹈為主的舞蹈工作者。在本文中針對舞者之定義主要範圍界定為舞蹈科系畢業者與非舞蹈科系訓練背景者為探討對象，雖然坊間舞蹈才藝班中有人長期習舞，擁有一身專業舞蹈技能，但是與舞蹈科系畢業者相較之下，在校期間所受之學術訓練仍有所差異，因此在本研究中暫不探討。基於以上想法為基點，判斷受訪者所謂的舞者與我所定義的舞者有何差異並造成什麼結果。

三、有氧舞蹈教師

指在健身俱樂部及鄉鎮社區所開設的有氧舞蹈班中教授有氧舞蹈課程者。

第貳章 研究方法

第一節 我的研究取向

一、質的研究取向

在本研究中我以質的研究取向 (qualitative approach) 探討舞蹈科系訓練背景與非舞蹈科系訓練背景的有氧舞蹈教師之工作心路歷程，藉以了解舞蹈科系畢業的有氧舞蹈教師如何知覺自己及是否因舞者認定程度的不同，而影響工作動機與表現。

質的研究的特性是透過收集的資料歸納分析的過程，逐漸顯露結果。與量化研究最大的差異是問題收集過程的雙向性，研究者可透過訪談的方式與受訪者面對面的接觸，對於受訪者所回答的問題再做刺探性的追蹤詢問，直至研究者了解。另外受訪者回答問題時，若有不明瞭也可直接問研究者，這樣雙向的互動過程有助我了解有氧舞蹈教師如何知覺自己並對有氧舞蹈教師這個角色的看法與他們生活經驗中的發酵過程。同時在質的研究中包涵著更多的可能性，對於現象的存在，每個人所賦與的意義不同，對於研究的結果沒有事先預設，反而能獲得更廣度的資料。這樣的多元性能夠使我獲取存在於有氧舞蹈教師世界中，我所未曾發現的意義，我在意的是不同的訓練背景出身的有氧舞蹈教師，是否會因對舞者認定的程度不同，而在工作表現上也有差異，我期待於受訪者所知覺到自己的訓練歷程中，發現存在於真實世界之下未曾被突顯的真實情感。對於質的研究特性，是否能夠有意義幫助我們了解現象，徐宗國 (2002) 指出質的研究比較關

注從參與者的觀點來了解社會，他們如何賦與生活的感受到的、經歷過的世界及經驗意義。研究意義來自情境本身的脈絡（context）中（黃瑞琴，1999）。歐用生（1995）亦指出質的研究是探討問題在脈絡中的複雜性，從研究對象本身的架構來了解行為，並採用參與觀察、深度訪談等方式先進入研究對象的世界，系統的記錄所看到的、所得到的，然後加以分析並輔以其它相關資料來補充，在質的研究方法上是相當有彈性的。在質的研究中涉及的範圍可能有一個現象、一個場所、或一個社會群體甚至文化，在這些在意的事件中質的研究者關心的是現象的過程，而不是結果或產物。對於現象的過程是否能被有效的掌握並萃取精華，潘淑滿（2003）指出質的研究應該考慮四個層次的問題，包括建立研究者角色、發展有用及有效的資料收集方法、研究者的主觀了解與客觀資料的建構、分析資料和發展學說等。謝曉雯、廖昭銘、林琬馨、蔡沛婕（2001）採以質的研究方式探討大四畢業生生涯選擇之心路歷程的研究，主要想了解是什麼樣的考量造成大學生在面臨畢業時不同的選擇、不同的決定。謝曉雯等人認為我們不在尋求生命的再現，而是透過研究者的詮釋、理解來表現事情的本身。這是站在研究者為主、受訪者為輔的角度來詮釋事件的意義。

質的研究工具為研究者本身（黃瑞琴，1999；潘淑滿，2003；歐用生，1995；徐宗國，2002）研究者本身的條件與涵養特別重要，因為透過研究者所轉換的訊息有可能關係著如何呈現事件及是否有效傳達真相。質的研究方法提供不同的取向、多元的角度，讓人們能夠對於我們所未知的真實世界構築更明確的方向；不同於詮釋學的觀點取向，也有建立

在對事件本身毫無概念的情況下，透過獲得所收集資料歸納發展形成一個新的理論的研究取向，例如紮根理論（ground theory）就是以紮根理論的研究取向，所形成一個新的理論。黃瑞琴（1999）也指出質的研究是歸納的取向，從資料的收集過程中發展和歸納概念理論，而不是收集資料或證據來評估或驗證在研究之前預想的模式假設或理論。徐宗國（2002）指出在自然情境中採用面對面的技術，收集人們的資料為一種互動性質的研究，研究者依據人們所提供的意義來詮釋現象，有些質的研究者以詳細描述資訊提供者的觀點，來塑建複雜而整體的關係，有些則採公開討論塑造敘述（narrative）的價值。質的研究其主觀角度也是被量化研究者所質疑的（黃瑞琴，1997，1999；潘淑滿，2003）。質的研究者透過多種努力來降低或減少因研究者主觀而造成的影響，其中也有以讓受訪者練習說故事（敘述）（narrative practice）的方式來述說事件，希望藉由受訪者的立場而非研究者的立場，來觀照整個事件。此種研究取向的在意的焦點在於受訪者本身，因此對於研究者所欲探討的事件中，受訪者是否具備與此事件相關的背景與歷程，是決定事件是否能夠有意義的被呈現的重要因素。如 Sparkes and Partington（2003）即以說故事的研究取向，探討泛舟過程的流暢經驗。Sparkes and Partington認為過去的研究重視 what，但是忽略了 how 這個層面。他們讓受訪者自己說故事重視受訪者以什麼語言及觀點來陳述自己在泛舟當時的心路歷程。在這個研究中以 what 和 how 雙管其下的方式，更貼近事件背後的真正意義。

二、研究法

我採用的研究法主要包括了焦點團體訪談及個別訪談（正式訪談）兩個階段。希望經由焦點團體訪談能獲得更多元的思考方向，再經由個別訪談，能有效地深入問題的核心。

（一）焦點團體訪談

我在正式訪談之前進行了焦點團體訪談，目的是為了確認研究問題的可探討性，並藉由四位有氧舞蹈教師的觀點，發掘或填補我未注意到的現象進而貼近研究問題，使我能掌握問題中心，深入探討。

焦點團體訪談法被運用在社會科學研究的領域大約有五十年之久了，在發展初期主要被運用在市場行銷方面的研究，後來才逐漸被運用在社會科學，如教育、社會工作、婦女健康、與護理等領域之研究（潘淑滿，2003）。焦點團體訪談是一種「團體」訪問方式，屬於質的研究方法之一，主要以團體間互動討論的言辭內容為核心，特點是研究者可在短時間內針對議題觀察到大量的語言互動與對話。其主要假定是以一種可能的氣氛助長各種意見提出，並且能針對爭論的問題獲得完全且更具啟發性的理解（王文科、王智弘譯，1999）。Walker（1985）指出團體訪談也可作為實質研究之前的試探性研究或接近性的研究（引自歐用生1995）。張英陣與彭淑華（1996）也認為焦點團體訪談法就是研究者將訪談法的技巧運用在團體的情境中，並透過團體互動與討論的過程達到研究資料收集的目的。在質的研究中，訪談的方式是最常被使用的，它通常以半結構（semi-structured interview）方式進行。此種訪談方式其基礎建立於研究者對

於事件本身或概念有初步的想法時，依事先構想的主題與假設提出問題，重要的是事先並不詳細陳述真實問題的具體內容。歐用生（1995）亦指出團體訪談可獲得較廣泛的答案。團體成員之間可能具有共同的相似的背景較易產生共識，也能了解他人的答案，另外訪問過程中也應避免形式化，它應該是一種對話或討論是開放的民主的、雙向的、非形式的、流動的過程，不受角色的拘束。採取半結構性訪談的最大優點是受訪對象曾身處於特殊情境中或經驗過特殊事件，其目的是收集受訪者對那些特殊情境或事件的主觀想法或看法（周文欽，2002）。且訪問的情境是一種設計的社會情境、在此情境中訪問者與受訪者必須都知道自己的權利與角色，一位好的訪問者要能夠贏得受訪者的信任並建立兩者間良好的關係。Hess（1968）指出焦點團體訪談的優點有：聯合作用（synergism）－透過團體互動，所得到較廣泛的資料；滾雪球作用（snowballing）－透過一個反應的陳述啟動一系列評述與反應刺激作用；刺激作用（simulation）－團體討論激發對某個主題的興奮；安全性（security）－團體提供一種舒適的以及鼓勵坦率的反應；自發性（spontaneity）－由於參與者無需回答每一個問題，他們的反應是屬於自動自發且真實的（引自 Vaughn 等人，1999）。Woods（1986）也強調訪問法的三個特徵，首先訪問者與受訪者之間要建立信賴和熱誠的關係，其次要有好奇心的動力去欲知別人對事件的觀點和感覺，第三是自然性，也就是訪問者需不受人和事的影響，找出受訪者心中真正的感情。真誠的正確地表示他的觀點和事件（引自歐用生，1995）。林生傳（2003）指出訪問調查法通常依一定的步驟來實施，例如確定訪談的目的地，研究者需

清楚訪談的功能，以及為什麼訪談的理由，以指引整個訪談工作做有效率的進行。選擇訪談的樣本，訪談的樣本通常比問卷調查的樣本要少，且配合度需要高。因此在選擇的程序上應較為謹慎，訪談對象是否合適在質的研究中通常採以立意取樣的方式，且取得受訪者合作的意願是必備的條件。

透過焦點團體訪談的方式可提供我在研究問題上獲得更具深度及廣度的思考方向，並將焦點團體訪談中所收集與有氧舞蹈教師的訓練背景或工作知覺的相關資訊歸納彙整，萃取訪談資料中與「舞者」高相關的字句並進一步擬出一份訪談大綱並於個別訪談時使用。

（二）個別訪談

訪談為本研究資料收集的主要來源，在正式訪談中我會以訪談大綱內容為主，並透過半結構訪談的方式，與分別來自不同訓練背景の有氧舞蹈教師，一對一的方式進行個別訪談。半結構性訪談是依「事先構想」的主題與假設提出問題，其最大特點是獲取受訪者曾身處特殊情境或事件的主觀想法或看法（周文欽，2002）。選擇以個別訪談的目的是發現每一位受訪者的個別差異與特殊性在進一步發覺我未曾注意的現象。個別訪談的優點是在訪談時間的安排上較容易取得共識，且基於受訪者的個人特質不同，公開的討論有可能忽略了隱藏檯面下的聲音，另外亦可避免團體中領導者的效應或受社會體制所拘束，且我與受訪者也較容易雙向直接接收訊息與回應。

第二節 我的準備

一、研究者角色

我除了是研究者也是訪問者及資料分析者之一。我也具備了有氧舞蹈教師與舞蹈科系畢業及舞蹈班老師的多重身份。在學術的背景上兼具了專業舞蹈與有氧舞蹈之技能與涵養，同時也選修研究方法課程與參閱質的研究書籍，以確保研究的效度。另外，我的人格特質符合做質的研究者該具備的條件，例如具有良好社交、領導與訪談技巧及對團體中的個人保持敏銳與感應（Vaughn et al., 1999）。基於以上條件我也曾於大學期間擔任學生活動中心副總幹事、舞蹈系學會會長及當選 88 年全國大專優秀青年，具有社交與領導及樂於傾聽之特質。

二、我的訓練

質的研究者的訪談技巧是須要訓練的（Biddle, Markland, Gilbourne Sparkes, 2001）。我在本研究中為符合研究者最好為訪問者之要求所做的努力，在進行正式焦點團體訪談之前，我與指導教授共同訪問了兩位有氧舞蹈教師，第一位為非舞蹈科系畢業者，在第一次的練習中由指導教授引導整個訪談過程，在訪談過程中我們試著模擬真實情境進行，事先徵得受訪者同意、填寫訪談同意書、述說指導語、準備錄音器材等，在訪談進行中我也嘗試提出問題並一邊記錄受訪者所說的話，整個訪談時間約一個小時，在訪談後除感謝受訪者的參與之外，亦同指導教授與受訪者針對此次的訪談練習進行檢討。在此次的練習中我學習了如何發問的技巧，當受

試者的回答與我所設想的答案不同時，我必須再進一步的以刺探性問題導引受試者正確的針對問題回答，另外我不斷重覆受訪者所說過的話，有可能使受訪者深刻的感覺到自己正被訪問著，這是不恰當的陳述方式，訪談的進行最好讓受試者感覺上像聊天的方式以利受訪者能夠融入訪談的情境中，做出最自然的表現。其次是座位安排的問題，訪談中我與受訪者採以面對面的方式，在情境的安排上容易使受訪者感到緊張，這是研究者該注意的。為確保受訪者能在輕鬆自然的情境下表達出他們的想法場地的佈置是須要被考量的因素之一。

第二位訪談練習的對象是具備舞蹈科系訓練背景者，此次的訪談以我為主要訪談者，除遵循訪談所具備的流程外，我也基於第一次中的錯誤進行修正，例如不再刻意重覆受訪者所說的話以及與受訪者的位置呈直角進行。在此次的訪談中較為特別的是受訪者前後的談話內容並不一致，此時研究者必須針對受訪者的回應，再次確定談話內容的一致性，例如：「你上一次告訴我是這樣子，但現在你又這樣說，我不太了解這一點，可否請你再進一步談談看？」。雖然質的研究常讓人們說出他們心理所想的，但是研究者並非是完全的傾聽，仍需經常檢核人們在回答研究者的問題時，和他們自發性地談話時所說的事情是否有所不同（黃瑞琴，1997）。經由與指導教授共同訪問了兩位有氧舞蹈教師的經驗，使我對訪問技巧訪問情境的控制做了適當的訓練。

第三節 焦點團體訪談

一、過程

此次焦點團體訪談的人數總共 4 位，皆為女性，在專業舞蹈及有氧舞蹈的工作年數平均為 3 年，年齡平均為 26 歲，由我擔任主持人的角色，包涵兩位舞蹈科系畢業者及兩位非舞蹈科系畢業者，總共四位參與訪談，為確保受訪者的隱私在內文部份將以匿名方式呈現，他們分別是小莊、小湯、小林與小王。

在未確定訪談對象前我先擬出一份訪談名單，以電話逐一聯絡，其中較為特別的一位是當我向他說明我的研究目的之後，她明確告知她有很多個人的想法願意與我分享，但基於個人因素考量，不便在團體之間分享他的心路歷程與想法，因此我也進一步徵得她的同意，在第二階段的個別訪談中訪談。另外，她也提供了多位有氧舞蹈教師的名單，供我逐一拜訪。基於我為了代表所有參與者的利益，必須做這方面的努力，歷經了兩個星期透過初擬的名單與滾雪球的方式不斷的拜訪，在排除時間與事件因素後終於敲定訪談時間與地點。

安排焦點訪談實在不是一件容易的事，而我也遇到了這樣的困難，為確定與提醒受訪者參與訪談，我於正式訪談前五個小時再次連絡，出乎意料的是有一位老師臨時接到通知要去代課，電話中的她似乎無法解決這個問題，而我則向她說明在本次訪談中她的重要性及試圖幫她解決問題，直至訪談前 2 小時終於危機解除，這位老師得以順利參與，我也等待與不斷的聯繫直到四人到齊進入會議室，才正式進行訪談工作。

訪談時間是 93 年 4 月 29 日下午 2 點 10 分至 3 點 30 分，訪談地點於國立台灣體育學院第二會議室。我安排於提供國立台灣體育學院第二會議室，因為其具有專業安靜、舒適的空間且不易被打擾。另外我也告知受訪者於學校旁之停車場可提供停車服務以方便受訪者的參與，同時於會議室中我也準備了茶點點心與飲料，這些的準備可以是建立互動氣氛的必要因素。在坐位的安排上，為了讓受訪者與我之間能夠在視線範圍內看的到彼此的談話表情與動作及我的身份不被刻意的突顯之下，我選擇以方形桌的排列方式來進行訪談，在受訪者中有三人分別於我的正前方與左、右方，另外一人則與我並坐一排，當我提出問題時我仍會將身體適度的轉向

她，以提高她的參與感與注意力。

在受訪者抵達受訪現場之前，我已將現場佈置完成，如準備茶點及座位安排、冷氣空調、錄音輔助設備等，在訪談開始前由我向受訪者介紹我自己並發給受訪者兩份書面資料，一為訪談同意書主要目的是讓受試者充份了解此次訪談中的權利及訪談的目的，二為請受訪者填寫個人資料，以利於我對他們資料的掌握及向斟酌如何向受訪者介紹成員，在介紹成員時我只簡單的對受訪者的姓名及工作領域做概要的介紹，整個訪談時間為 80 分鐘，在訪談中所使用之錄音機、錄音筆等器材經由受訪者同意後實施，使用錄音器材其目的除了有效保存資料外亦可提供我對訪談內容的歸納與分析。

在訪談過程中我以訪談導引作為訪談原則。訪談導引內容基於研究問題與認定的概念基礎發展出 10 點，訪談期間由我決定訪談指引上問題的順序，以及用字遣詞使用。訪談導引的優點是以大綱所收集得到的，每個回應者的資料較具系

統性與綜合性，可預期在資料中會呈現邏輯差距而加以填補，以及在訪談中保持對話的性質與符合情境的要求（王文科，2002）。焦點團體訪談結束後，我逐一致謝並贈送禮品感謝受訪者的參與。

焦點團體訪談的題目如下：

- 1、你覺得你適合當有氧舞蹈教師嗎？
- 2、你當初為何選擇當有氧舞蹈教師？
- 3、你有多喜歡有氧舞蹈？
- 4、有氧舞蹈教師這個角色對你來說有多重要？
- 5、教有氧舞蹈這件事是否會讓你覺得充滿樂趣？
- 6、在你工作周遭裡所接觸的有氧舞蹈教師大都是何種背景出身的？
- 7、你覺得有學舞蹈的，跟沒有學過舞蹈的有氧舞蹈教師在工作表現上有何差異？
- 8、你覺得那一個身份對你來說最重要？
- 9、你會不會因投入有氧教學工作而排斥其它的工作機會？
- 10、你會長久擔任有氧舞蹈教師嗎？

第四節 個別訪談

一、受訪者選取

（一）樣本選取

基於焦點團體訪談中所獲得資訊，我以滾雪球的方式訪談有氧舞蹈教師。我預定的第一位訪談對象的背景為舞蹈科系畢業曾擔任有氧舞蹈教師，但現已退出有氧舞蹈教學者，

因為這樣的背景有可能幫助我接近事件的真相，了解他們退出有氧舞蹈教學的原因，透過這些原因的歸納分析我期待從中找尋屬於舞蹈人從事有氧舞蹈教學從開始到退出的心路歷程。另外，我於訪談的過程中請受訪者提供名單，以助我有效而正確地找到可以解答問題的人。爾後再由第二位受訪者也提供名單，讓我進行訪談第三位受訪者，個別訪談的樣本選取過程將依此方式類推。

個別訪談人數為 5 位，包涵舞蹈科系畢業及非舞蹈科系畢業的有氧舞蹈教師，並具有一年以上二十年以下有氧舞蹈教學經驗者。在有氧舞蹈教學經驗的年資範圍上，我所考量因素是至少一年以上有氧舞蹈教學經驗者，對於現象的存在會有基本的了解，能有效的回答我的問題。另外，在焦點團體訪談中受訪者均提到了「年齡」是一個很重要的因素，決定他們是否繼續從事有氧舞蹈教學，因此我將有氧舞蹈教學經驗的定義在一年以上二十年以下，這樣的範圍可幫助我探尋為何有氧舞蹈教學這個角色上，有人可以長期擔任有氧舞蹈教師，而有些人卻且走且停無法持續，這兩者之間有何異同，或者是有人選擇了其它的因應措施來面對有氧舞蹈教學工作。有氧舞蹈教學經驗的年資的長或短，有可能對於對有氧舞蹈教學這個角色有不同的解讀方式，而這也是我所期待的。

二、訪談程序

事先徵求受訪者同意之後，我以半結構式訪談方式，逐一進行訪談。每次訪談時間約四十分鐘至一個小時，訪談次數以一次為原則，資料的歸納與分析在每一次的訪談後進

行，另外視實際訪談結果，依據我對資料的判斷決定是否需增加訪談次數。在訪談過程中我會輔以訪談大綱並我保持開放式的態度，依循有焦點、有目的的方向提出問題，藉以收集與本研究問題或假設相關的資料。本研究主要探討不同訓練背景是否會影響有氧舞蹈教師的角色認定程度，而其認定程度高低是否會影響工作動機與表現。我由焦點團體訪談中歸納分析訪談資料，經過與指導教授的反覆討論與整理，擬出一份訪談大綱，以供我於個別訪談中使用，在訪談大綱上所預定計的問題如：「你覺得一位舞者應具備什麼條件？你覺得自己是舞者嗎？在你的生活中那一個身份對你來說最重要？」等。

第五節 資料分析法

在本研究中我藉由三角檢核 (triangulation) 及交叉檢核 (cross checks) 的方式，了解有氧舞蹈教師之角色的認定程度、工作動機與對知覺工作表現以提高資料的可信賴度。

三角檢核一詞源自於導航軍事策略及社會調查的術語，意指研究者由兩個不同角度測量相同物體之距離，由於測量者是站在不同的角度，所以測量結果較能算出精確的距離，當研究者將多元測定的理念運用在整個研究過程，就是指研究者同時運用一種以上的方法於研究過程 (潘淑滿，2003)。這種同時運用多種方法來進行資料收集的方式，又稱為三角交叉檢核 (胡幼慧，1996)。Biddle 等人 (2001) 認為三角檢核是一種法則，必須建立在客觀的基礎上並是否具可信賴度的。檢驗信效度的方法有很多，例如方法的三角檢核 (methods triangulation)、資料的三角檢核 (data triangulation)、理論的三角檢核等，其它提高效率的方式有研究者反省 (reflexivity)、參與者回饋 (participant feedback)、延長田野工作時間 (extended fieldwork)、同儕評論 (peer review)、負面個案 (negative case sampling) 等 (王文科、王智弘，2002; Biddle 等人，2001; Culver, Gilbert, and Trudel, 2003)。在質的研究中如何有意義的獲取正確的資料研究者依研究問題而選擇不同的檢驗方式。Weiss, Smith, and Theeboom (1996) 探討小朋友和青少年的同儕關係在運動領域中所知覺的友誼，所使用的方法是同儕評論的方式，將訪談所收集的原始資料由第一位作者與第二位作者分析討論，並獲得初步的共識後分成 314 個句子，再從中分

為與友誼呈現高相關與低相關的兩個群集共 216 個句子，最後篩選出 47 個高相關的句子，其中包涵了 12 個與友誼相關的概念，基於第三位作者事先不知那個句子歸類為那一個概念的前提之下，由第三位作者將 47 個句子分別歸納於 12 個概念中，結果在 47 個句子中有 38 個句子是與第一位和第二位作者是相同的，其吻合度達 81%。Weiss 等人對資料歸納分析在篩選的過程中的討論到形成共識的階段，是基於為此研究努力排除與降低可能因個人的主觀或偏見，造成資料效度不足的影響。Culver, Gilbert, and Trudel(2003) 探討在 1990 年 1999 年之間，曾在 Journal of Applied Sport Psychology (JASP)、Journal of Sport and Exercise Psychology (JSEP)、The Sport Psychology (TSP) 發表的期刊中，質的研究取向比例佔有多少以及了解在質的研究中對於資料的擇取，那些技巧是最為心理學家們所使用的。在運動心理學領域中具有代表性的期刊所刊登的文獻中，以資料收集的取向 (data-based) 將過去 10 年間的文獻分為質的取向或量的取向，結果發現三大期刊中以 TSP 質的研究所佔的 30.3% 最高，另外在檢驗資料效度的方法上，最常為研究者所使用的方法是同儕評論與信度測驗 (reliability test) 的方式，這兩種方式可確立資料的可信賴度。

針對不同的研究問題，研究者所採取的資料分析方法有所不同，在質的研究取向中，研究者依研究取向的不同亦選擇不同的資料分析方式來獲得答案。在本研究中我使用分析者檢核 (analyst triangulation) 方式將初步的分析結果或報告大綱與指導教授討論，以便獲得校正或啟發，另外，也以這些資料和受訪者作初步的溝通，以便校正資料的分析和解

釋。為避免研究者誇張或曲解受訪者所說的話，我也使用交叉檢核的方式來分析訪談所得資料，交叉檢核的目的在於審核受訪者在不同時間談到相同話題時其談話內容的一致性，藉以評估資料的可信度。例如：「我們上次談過這個問題，但是我仍覺得不清楚，可否請你再進一步談談這個問題」。在訪談過程中我需注意有意識的反省自己的思想背景，並把反省記錄在訪談筆記中且隨時提醒自己尋找所謂的否定證據（negative evidence）以避免陷入只篩選自己想要的資料忽略其它的資訊來源。

第叁章 焦點團體訪談結果分析與整理

在質的研究中，對於資料的處理研究者的主觀是必須敏感且明確的，在每一次資料處理的過程中，總會發現新訊息由文字中透露出受訪者的心情，而我亦跟隨著文字的遊走與訪談的筆記進入了訪談那天大家心靈交流相互呼應的當下，分享著彼此如何進入職場歷經低潮、克服困境、再圖奮起的心路歷程。

焦點團體訪談經常能提供初步的資訊，有助於進一步的設計以及解說未來的研究（王文科、王智弘，1999）。焦點團體訪談的目的除了更確定研究問題的可探討性與價值性之外，也幫助我發展訪談大綱並於個別訪談時使用，以協助我深入問題中心、切入要點、以期進入受訪者的內心世界解開問題現象的徵結。經由本次的焦點團體訪談的結果，我得到了之前從未思考到的問題，例如在受訪者樣本的選取條件上，我找尋舞者認定程度較高及已退出有氧教師工作者，因為在焦點訪談之前，我將受訪者鎖定在目前仍教授有氧舞蹈的教師，並無思考到已退出職場的有氧舞蹈老師的問題，經由焦點團體訪談的發現使我驚訝，同時也更肯定了使用焦點團體訪談帶給我的收獲。

在焦點團體訪談資料的整理過程中，首先我聘請一位打字專家將訪談錄音帶轉換成文字稿，再經由我不斷反覆的聆聽錄音帶與對照文字稿，將訪談資料轉成更精準的逐字稿，接著我抽取逐字稿中有意義的文字並對照訪談當日的筆記與不斷的反省訪談過程及受訪者對於我提出問題時的表現與反應，經過與指導教授針對歸納出的重點分析討論，形成以下

結果。為基於維護受訪者的隱私權，在下文中以英文字母 T 代表小湯，G 代表小莊，W 代表小王，L 代表小林。焦點團體訪談結果分析與整理大致分為六大部份包括了：

- 一、在個別訪談對象的條件擇取上，會包含了對舞者認定程度較高及已退出有氧教師工作者。
- 二、在訪談大綱中就舞蹈科系畢業者所認定的「舞者」來進行探討。
- 三、了解舞蹈科系畢業者與非舞蹈科系畢業者在教學模式上
有何差異。
- 四、界定有氧舞蹈教學經驗的年資
- 五、專業舞蹈與有氧舞蹈不同之處
- 六、有氧舞蹈教師的壓力

有氧舞蹈教學工作是需要充足的體力與滿腹的熱誠，在有氧舞蹈教學工作上越久是否他們有著相似的人格特質或者各有其生涯規劃，從焦點團體訪談中所獲的不同的聲音，我試圖從結果中尋脈絡而上，找尋事件的源頭發現事件真實的意義。基於焦點團體訪談中所獲得的資訊，我會在個別訪談中更深入了解科系的不同是否在教學模式上亦有不同，進而影響工作動機與表現。這一連串的歷程中個人如何面對與處理的機制是我所感興趣的，它可提供更多元的資訊以助有氧舞蹈教師面臨有氧舞蹈教學瓶頸時能有效的處理困境。

- 一、在個別訪談對象的條件擇取上，包含了對舞者認定程度較高及已退出有氧教師工作者。焦點團體訪談中與我預期想法有所不同的，是我並未發現受訪者有舞者認定的問題。有可能由於焦點團體訪談的受訪者中對於舞者認定程度都不高或者是她們不覺得自己是舞者，因為在舞蹈環境中真正的舞

者指專業舞蹈舞者，他們是活躍在表演舞台上從事表演的舞蹈工作者，在本次的焦點團體訪談中接受舞蹈專業背景訓練的兩位受訪者對於舞者這個概念是一致的，她們認為舞者是必須具備有完美身材與精湛舞藝的條件，而她們並不覺得自己是符合舞蹈領域中所謂的舞者形象，所以退而其次選擇了有氧舞蹈為其工作，T就提到自己的經驗…

T-55：你跳舞跳得好，你分數如果不好，什麼都不用講了，如果你今天矮矮胖胖，你也不用講。

T-56：其實我在學校，在班上，其實在班上來講的話，我一直都 OK，蠻努力的，然後老師給我的東西，譬如說

另外，有可能因國內藝術環境市場較少財團贊助或政府經費補助，舞團的經營大多捉襟見肘者，專業舞者們可能需要另謀兼職工作生活才得以為繼，在他們所選擇的工作中可能與專業舞蹈有關，在有氧舞蹈部份可能就不是他們的第二選擇，所以在有氧舞蹈教師市場中很少是專業舞者來擔任有氧舞蹈教師。在本次的焦點團體訪談結果中，我並未發現受訪者有舞者認定的問題，因為仍活躍於有氧舞蹈職場的有氧舞蹈教師有可能適應了此角色或者有其它的因素，例如社會支持強化了個人繼續從事有氧教學這個工作，縱使內心對此角色並無高度認定仍有可能因其它的因素掩蓋了而那不適應的感覺，例如 W、G、T 均提到…

w-27：有氧舞蹈是要賺錢！

G-45：好開心哦！領到錢啊！

T-52：…。麥當勞一小時七十五塊錢，你要跳一小時八百，我媽媽常常提醒我這件事情，我媽說你想看看，人家別人

本次的焦點團體訪談並無發現舞者認定的問題，有可能是我並未找尋到合適的人回答我所感興趣的問題，我會於之後個別訪談中，找尋舞蹈教育訓練背景舞者認定高卻已退出有氧教師工作者為訪談的對象之一。關於受訪對象的選取我由焦點團體訪談中所提供的對象為首要訪談對象，或許先了解他退出有氧舞蹈職場的原因，可幫助我發現舞者認定程度高者是否會影響到擔任有氧舞蹈教師的工作動機表現，且到底是什麼因素，使她們選擇了這份工作卻又黯然退出的真正原因。

二、在訪談大綱中就舞蹈科系訓練背景者所認定的「舞者」來進行探討。

焦點團體訪談中舞蹈科系畢業者對於「舞者」的定義是屬於活躍在表演舞台上的專業舞蹈表演者，不論在外表或技巧上均是最頂尖的最出色的，且符合專業舞蹈領域中所要求的條件。像 T 就提到...

T-55：你跳舞跳得好，你分數如果不好，什麼都不用講了，如果你今天矮矮胖胖，你也不用講。

T-56：其實我在學校，在班上，其實在班上來講的話，我一直都 OK，蠻努力的，然後老師給我的東西，譬如說我舞展，我可能可以當上（主角）…，有沒有？這個就是我很成就，但是為什麼我考試，我只能考上家專...

但是，當 T 在面臨升學時並未如所願考上心目中理想的學校而使她遭受重挫，這樣的一個衝擊瓦解了她長久以來對

自己是舞者的高度認定。

T-61：對！因為舞蹈是一種舞台，很明顯的一種舞台，有沒有？你跳得好，你可能在舞展上你就是，十二支舞，你大概就佔了十支舞，天啊！一直在，位置永遠在前面，永遠在中間，我覺得蠻高的，永遠，永遠，我都在前面，說真的，可是為什麼我沒有考上台藝…。

T-62：真的那時候很挫折…

G-67：…因為我以後就是想走學校…

有趣的是這 T 和 G 對「舞者」有相同的概念，卻發展出不同的結果。T 認為自己在學校時的表現應該是舞者，但是由於升學結果未能考取理想中的學校，因此受挫而放棄自己是舞者的認定，轉而投入有氧舞蹈教學工作。單一認定在她的求學生涯中有可能造成的負面影響，在她身上我看到了失去唯一的認定後，又再次重新定位自己、堅強自己轉換跑道再開始的心路歷程。G 雖然沒有提到在學期間的學舞情況、但是對於所描述舞蹈環境中選材與競爭的生態也頻頻點頭表示贊同，同時也表示自覺並無擁有專業舞蹈領域中舞者所應具備的條件，故而對舞者的認定並不高，因此選擇有氧舞蹈教學工作對她的自我認定並無抵觸，對將於未來的規畫是想要進入學校擔任舞蹈教學工作。

我不特定將舞者的定義只局限在舞台上的專業舞者，是因為不一定身處在相同的專業舞蹈環境中每個人就會發展出相似的認定，經由焦點團體訪談我發現縱使對舞者這個概念是相同的，卻不見的是符合個人的條件，個人會因大環境的條件與對自我條件的評估，而在職業的選擇上做出不同的決

定，令我更好奇的是既然對舞者有著相同的概念，也受專業舞蹈的訓練，當他們在接觸有氧舞蹈又是怎麼樣的一個角色轉換歷程，尤其專業舞蹈與有氧舞蹈在知覺感受上大不相同的，他們如何拋開過去面對未來接受有氧舞蹈教師這個角色，如果接受了又是如何扮演這個角色，認定是一個持續的改變的歷程，這認定之間轉變的機制如何發展，應該相當有趣，因此界定一個人所認定的舞者概念為何就顯得特別重要。在個別訪談時我會就舞蹈科系訓練背景者所認定的「舞者」來分析進而了解個人對舞者所賦與的意義並且在其工作中造成什麼影響。

三、了解舞蹈科系畢業者與非舞蹈科系畢業者在教學模式上有何差異。

在焦點團體訪談中受訪者對於舞蹈科系畢業者在教學模式上有可能受到專業舞蹈訓練的影響，對有氧舞蹈的接受度有可能受到社會認定的影響，例如 G 的同學就對於她教有氧舞蹈這件事感到質疑。不論在有氧課程的學習速度、舞蹈動作的編排或舞蹈音樂的選擇都有其遵循的模式，就身體的知覺而言舞蹈科系畢業者在剛開始接觸到有氧舞蹈時，很有可能由於長期接受專業舞蹈的訓練而在身體的律動與協調上須要一段時間與練習來適應有氧舞蹈的律動節奏，另外在舞蹈動作的編排上舞蹈科系畢業者接受過編舞技巧的訓練、這樣的訓練模式有可能如刀刃之兩面利害各半。

G-6：…有時候因為我們科班出來，身體很格式化！我有時候去上別人的師資班的課時，你會覺得怎麼自己的方

法跟別人是不一樣的，對我來說，只有差在這裡，因為我們從小老師叫我們就是這麼規格的。

雖然舞蹈科系畢業者熟諳編舞的技巧、但是很有可能是一種限制，但並非全然是缺點，它同時也存在著它的優點，例如 G 就提到…

G-7：就是你說像 MV 啊！什麼拉丁那個，我覺得我個人比較困難，可是如果你叫我做一般的那種正統的，我覺得我 ok。

非舞蹈科系畢業者則認為她們並無專業舞蹈的背景面對有氧舞蹈教學工作她們猶如一塊海綿，需要不斷的吸收新的資訊來充實自己，在教學模式上並無如舞蹈科系畢業者紮根於專業舞蹈之下所受的限制。L 就提到有無專業舞蹈訓練背景在工作上並無影響反而是「個性」會影響到一個人的學習，L 就提到…

L-20：…我覺得我，我一天二十四小時不夠用，而且我一天只睡六個小時，我還是覺得不夠用，我就會覺得說，如果到三十幾歲，我不見得可以，我還是可以教有氧，但是我可能教低衝擊有氧。

有氧舞蹈課程日新月異，個人可選擇教授強度不同的有氧課程或是透過健身俱樂部的升遷管道開啟另一條生涯之路。L 與我們分享她如何走過工作低潮期的歷程並且提供了她的方式供我們參考。

L-41：我跟你講，我經過低潮期。

L-43：當我休息一個月，我都沒有上課，我去學皮拉提斯，回來我會覺得我重新又活過來，可能是皮拉提斯感動我..

L-20：很多有氧的東西，不見得就是要跳，就這樣，你只要動作大，其實就流汗，對！其實儘管只是一個曼波，可曼波作有很多的方向變化，就是這樣子，但是你只要把那個衝擊降到最低，其實你七十幾歲也可以。

四、界定有氧舞蹈教學經驗的年資

非舞蹈科系畢業者的看法，就沒有將自己設限，反而滿腹衝勁且深覺充實的時間不夠，另外年齡的問題非舞蹈科系畢業者亦認為可由教學項目上克服，由焦點團體訪談中我看見了一位對有氧舞蹈充滿熱情渴望與動力的稱職有氧舞蹈老師，面對有氧舞蹈教學生涯低潮與轉換的問題時展現不同的態度，其因應的方式就較為樂觀與積極，這樣的因應方式亦可提供給其它有氧舞蹈教師作為參考。

五、如何看待專業舞蹈與有氧舞蹈不同之處

專業舞蹈與有氧舞蹈在焦點團體訪談當中，受訪者認為兩者是有差異的，主要在於「規格」與「感覺」。

G-26：因為我們就是這樣受訓出來的啊！那種東西專業舞蹈我比較相信駕輕就熟，有氧等於就是說的說我要再花心去學，那應該是說，發心去學，感覺啊！變成感覺。

w-25：因為有氧花很多力氣！然後跳雲門的舞，現代舞是

跳感覺，對啊！就是你，就是感覺啦！

W-46：真的，因為有時候你在跳現代的時候，就是你會有一些想法進來。

當 G 提到了接觸有氧舞蹈時須要感覺時，T 也一旁也頻頻點頭表示贊同，她們一致認為接觸學習有氧舞蹈須要將動作內化成一種感覺，用心去體會將動作與心靈合而為一。有趣的是非舞蹈科畢業的 W 也因為曾經接觸專業舞蹈，所以也發表她的學舞經驗。所以當 G 談起專業舞蹈時，W 也感同身受的說起「感覺」這兩個字並與 T 和 G 產生共鳴。另外，T 和 G 均認為專業舞蹈中有其一定的訓練方式與課程規範，反觀有氧舞蹈雖同樣為身體的活動，只要按照上課流程讓學員上課消耗熱量與開心，T 提到...

T-36：像我們給學生的東西，怎麼講，真的要夠專業，所謂夠專業就是說...，它的規格就是這樣走，不可以亂教，對！不可以亂教，像有氧也可能因為你的風格是這樣，你

專業舞蹈要比教有氧舞蹈更須注意專業「規格」的問題，這些在意點是否因為受到專業舞蹈背景訓練之下對動作要求的結果，如果他們的在意點獲得解決在有氧舞蹈上結合專業舞蹈的敏感度，是否就能在有氧舞蹈這份工作上勝任且快樂，並得到在專業舞蹈中所體會的感覺。舞蹈科系畢業者如何轉變為一位稱職的優秀的專業舞蹈教師，在這其中如何面對角色轉換與適應的歷程，是我在個別訪談中必須注意的，它有可能幫助我了解舞蹈科系畢業者面臨角色轉換時所採取的因應機制。

六、有氧舞蹈教師的壓力

在有氧舞蹈教師的工作職場中不論自何種背景出身都會面臨到工作的壓力，有氧舞蹈教師的壓力很有可能來自學員對課程動作的要求，L、G與W就提到不斷的想新動作的壓力…

L-21：因為學生給你的壓力，..讓你不能夠在原地慢慢走，你一定要馬上進去，馬上就起來，你不能說，我曼波再8下了，會員就會馬上給你，老師！你已經踩夠多下了，你不能說我腳勾，我八個八拍，不然一定被講話…

G-13：可是教完有氧，我到凌晨都睡不著，煩惱，還要想明天的動作，還要想，對啊！就覺得腦子，蠻有壓力。

W-18：就是我每天哦！幾乎啦！每個禮拜或者三到五天是，晚上快要睡著的那一剎那，燈又起來把他打開，我想到動作了，然後就起立在那邊跳跳跳，關燈就睡著了，我這樣子四年了，就是我都過這種生活，可是如果沒有這樣子，我會緊張，因為我就知道我下個禮拜不能換動作，我每天一定要這樣子，才會下個禮拜有新動作！

有氧舞蹈教師仍須視族群與區域性的不同而隨時在課程與心態上略作調整，L就比較了社區舞蹈教室與健身俱樂部中，由於會員程度的不同，所以當她們在教課時所承受的壓

L-6：比如說像一般那個小小的舞蹈教室，我甚至我拿俱樂部一個暖身的東西帶過去就好！他們會覺得老師！我們夠了，不要，就是覺得我們為什麼要這樣，就是俱樂部給你的，其實它給你的壓力，其實我覺得是一種動力，

解讀壓力源，很有可能與訓練背景有關，包括其專業能力是否足以勝任，如果問題無以解決或者有其它的因應方式使他們離開職場。L的解讀就十分正面與樂觀，她將壓力視為一種動力。另外，有氧舞蹈教師是必須隨時展現熱情與活力的，尤其在教授有氧舞蹈的當下更是必須卯足全力來獲得會員的高度滿意，然會員喜好不一若是會員無法接受你的課程，都有可能造成連鎖效應最後導致你喪失了這份工作，當你的工作主導權不在你的手中而是操控在別人的好惡中時，個人對工作的知覺失去控制感，這樣隨時備戰狀態又要表現出喜悅的一面，對有氧舞蹈教師而言就像是一顆不定時的未爆彈，極無安全感。T與L提到…

T-29：會員影響我們的心情！而且會員十個有十個的個性，你就沒辦法說，你不能遇到一個，有怎麼樣的話，那個時候很難接受，我啦！我是我覺得我很難接受。

G-13：可是教完有氧，我到凌晨都睡不著，煩惱，還要想明天的動作，還要想，對啊！就覺得腦子，蠻有壓力。L-18：我暖身完的時候，我就會看大家的衣服，大家的背，看有沒有溼，如果沒有溼的話，我下次暖身就要檢討了…

不安全的脅迫，也是我應注意的焦點，深入其中了解原因可以幫助我探討是否專業舞蹈科系畢業者離開職場與訓練背景有關，而使得他們無法接受有氧教師這個角色必須承擔的壓力。透過焦點團體訪談的分析與整理並與指導教授討論之後，我擬出一份訪談大綱以供我於個別訪談當中使用，以下針對整理的部份，發展訪談大綱：

一、在個別訪談對象的條件擇取上，會包含了對舞者認定程

度較高及已退出有氧教師工作者。

二、在訪談大綱中就舞蹈科系畢業者所認定的「舞者」來進行探討。

問題一：你覺得一位舞者應具備何種條件。

問題二：你覺得你是舞者嗎？

三、了解舞蹈科系畢業者與非舞蹈科系畢業者在教學模式上有何差異。

問題三：你覺得舞蹈科系畢業者與非舞蹈科系畢業者在教學特色上有何差異？

問題四：你如何準備有氧課程？

四、界定有氧舞蹈教學經驗的年資範圍。

問題五：你從事有氧舞蹈教學有多久？

問題六：在有氧舞蹈教學工作上遇到的最大困難是什麼？

問題七：如何克服在有氧舞蹈教學工作上遇到的困難？

五、如何看待專業舞蹈與有氧舞蹈不同之處。

問題八：你覺得什麼是專業舞蹈？

問題九：你覺得什麼是有氧舞蹈？

問題十：你覺得專業舞蹈與有氧舞蹈最大的差異是什麼？

六、有氧舞蹈教師的壓力。

問題十一：你覺得有氧舞蹈教師的壓力來自那裡？

問題十二：面對壓力，你如何處理？

第肆章 個別訪談一：小魚

基於焦點團體訪談的結果，在個別受訪者對象中，應包含舞者認定程度較高及已退出有氧教師工作者。基於此條件，在個別訪談中的第一位受訪者，我選擇了一位具有舞蹈科系畢業背景者曾經教授有氧舞蹈，但現已退出有氧舞蹈教學職場者。因為在焦點團體訪談中我所找尋的有舞蹈科系畢業者身上並無發現舞者認定的問題，我有必要再進一步探討舞蹈科系訓練背景者是否存在舞者認定的問題，才可以確定舞蹈科系畢業，是否比非舞蹈科系畢業者有強烈的舞者認定。

受訪者今年 24 歲，從小學跳舞由國小到大學，都是舞蹈班學生，現於 XX 體院研究所進修，基於維護受訪者的隱私，在以下的稱呼中我以「小魚」來代替受訪者，經過與小魚協調訪談時間後，確定訪談日期是 93 年 9 月 29 日下午 2 點，於台灣體院第二會議室中進行，並依照訪談程序進行，包括宣讀指導語、受訪者填寫訪談同意書。訪談時間約一個小時，整個過程經小魚同意後全程錄音，訪談的過程中小魚娓娓道來整個有氧教學的歷程，她從一開始的排斥、嘗試接受、到退出的心路起伏。特別的是從小魚的身上，我彷彿也看見一部分的自己，感同身受的與小魚進入時光隧道、述說有氧。

第一節 訪談結果

為方便讀者閱讀，以下逐字稿中文字甲代表訪談者，甲之後所呈現的數字，是受訪者發言之順序，例如甲 1 代表訪談者所說的第一句話。

訪談內容如下：

一、關於小魚的舞者認定

與舞者認定有關的問題上，小魚會提到以前在學校時的跳舞經驗，並提到舞者這個概念，也許是舞蹈科系畢業的舞蹈人對於舞者這個概念，第一想到的都是屬於活躍在表演舞台上，在外貌與技巧均是專業領域中的翹楚者，另一方面舞者這個概念也有可能是個人在生活當中也能體會到的感受，不管在教授有氧舞蹈或是專業舞蹈時，她都希望自己展現專業的部分，小魚就覺得當她在示範動作時就會覺得自己像是一位舞者，就情境上的知覺而言，在示範動作的剎那之間確實是讓人感受深刻彷彿進入流暢經驗的空間中，就舞者認定的程度上，我推測小魚是有受專業背景訓練而影響對有氧舞蹈認定的程度，也就是說小魚有可能受專業舞蹈訓練背景的影響，培養出舞者認定，而影響了對有氧舞蹈認定的程度。

乙 15：第一就是要有舞台的魅力嘛能夠吸引住觀眾，那他的技巧一定要有一定的標準。

乙 19：...像以前在學校的時候呀，就是還要上術科就是要專業的訓練呀，然後至少自己在舞蹈教室跳舞的時候會自己想像自己是舞者，自己想像自己在舞台上...

乙 21：舞蹈老師聽起來感覺就是很有氣質呀，漂亮的呀...

另外，我問小魚有氧舞蹈老師與舞者她比較喜歡哪一個時，她的回答是舞者，顯現她也喜歡自己是屬於專業舞蹈中的一份子，畢竟就專業能力與情感知覺上，她是自信並擁有成就感的。

乙 20：我比較喜歡當舞者。

乙 98：有時候會，就是在示範的時候或是有朋友說老師妳跳，跳給我們看，那時候我會覺得我一定要表現出一個專業讓她們看，...可能在那短暫的幾分鐘我會覺得，我又是一位舞者，因為要展現專業給人家看。...我覺得我們舞蹈人跳有氧有一點點....就是很美的感覺。

二、有氧舞蹈教師認定

小魚對於自己有氧舞蹈教師的認定程度可能不高，因為當她提及對有氧舞蹈教師的印象與自己在上課前必須調適自己的心情時，顯露了她的被動與不由衷的工作態度，甚至用「陪笑」的字詞來形容自己在工作中的感受，而且是內心的掙扎，提到有氧舞蹈教師的形容詞時，也使用較不正面的形容詞，例如髒兮兮的、一副苦瓜臉..等等。當她這麼述說時，我心裡也浮現一連串的問題，為什麼當她提到有氧舞蹈的部分是做出如此的形容，相反的當她提起兒童舞蹈教學中的準備或教學情形就用比較樂觀的態度面對，如果這是因為訓練背景所造成的差異，那麼其他舞蹈科系畢業的有氧教師是否也與她一樣有著相同的想法，這一點有必要在下一個訪談對象中探討，因為這有助於我了解舞蹈科系畢業的有氧舞蹈教師對於有氧舞蹈教師這個角色的認定是否一致，並且推測有強

烈的舞者認定是否會排斥對有氧舞蹈教師的認定。

乙 21：我希望人家看我是舞蹈老師而不是有氧舞蹈老師。...有氧舞蹈老師你看到他就是髒兮兮的，然後穿著運動內衣，然後趕課、一副疲勞的樣子，然後髒兮兮的、又要趕課、又隨時備戰狀態，然後就一副苦瓜臉進入教室又要哈哈（面帶微笑）...。

乙 34：有時候我會覺得我是來陪笑的，...有時後我真的心情不好，然後要去面對到她們的時候，我就會要一直告訴我自己說一定要保持笑容，一定要保持笑容，那種感覺是我覺得是內心的掙扎。

乙 63：就是要熱情，然後就是他自己本身學的東西要很夠，就是像他在對運動傷害或是他的那個怎麼做不會讓他受傷這個一定要懂，然後他學的東西，一定要夠新...然後要隨時保持笑容。

三、受專業舞蹈教育訓練的影響

舞蹈是屬於專業的、藝術的、創作的領域，身為一位藝術工作者，對於自己的創作作品是必須要主觀多於客觀的知覺感受，並堅持於自己的創作，才能將原創重現。受舞蹈教育的小魚也說到自己受到大環境影響，會有一份驕傲，那是一種屬於舞蹈人的驕傲，由於舞蹈領域的特殊性會使舞蹈人較偏愛自己的專業領域視己崇高，這樣的曲高和寡有可能造成了與其他專業領域的分野，舞蹈人雖自身明白卻無法屏除這樣的特性，究竟這樣的特性對舞蹈人來說是好、是壞，或者也是影響舞者認定的原因之一，都是有必要再進一步探討

的，獲得的答案可以讓我更確定舞蹈教育背景養成的特殊性是有可能培養出舞者認定，且有助於我了解有強烈的舞者認定是否會影響有氧舞蹈教師的工作動機與表現。

乙 98：...我覺得我們舞蹈人跳有氧舞蹈有一點點...就是很美的感覺。

乙 123：也許是大環境有影響，就是從小學跳舞的小朋友及我，反觀我自己我覺得都有一點驕傲，那個驕傲是來自於不好的驕傲，存在的不好的驕傲、也有一些好的驕傲，因為你要有驕傲才会有自信呀，可是那種驕傲，就會有看不起別種東西的那一種感覺。

四、無法接受有氧舞蹈的原因

由於小魚當初進入有氧舞蹈教學職場的動機，並非積極的學習心態，她所抱持的是一份姑且一試的心態，在未接觸有氧舞蹈之前，更是存有一份排斥的先入為主的觀念，她也說到：「舞蹈存在她的心中是美的、是屬於藝術的一部分」，帶著這樣的心態有可能影響了之後對有氧舞蹈的接受程度。另外，由她對專業舞蹈中的描述，我可以感覺到他所說的美是一種受過訓練的舞蹈人所執著的美，這舞蹈的美是一種內在心境上的領會、是經過時間的歷練穩扎穩打、且用心體會方能感受的精神美，這樣的區別與有氧舞蹈情境中所感受到的運動氣氛是完全不同的。

乙 3：...要去教有氧之前，我都覺得我為什麼要這樣，這不是我原本想要的東西。

乙 27：我覺得我一開始就是知道有氧舞蹈的時候呀，我很排斥有氧舞蹈，因為我覺得...舞蹈在我的心目中是這樣的東西...（很美）。

乙 28：運動是也有美的地方存在，可是那時候我覺得這兩種應該是要分開來的，我覺得我是學習藝術的部分，我覺得我並不是想要學習運動的部分...。

小魚覺得在健身休閒俱樂部中教有氧舞蹈的情境，已經由單純的教授運動變成會員們在刁難老師、評價老師的場所，這種改變也降低了她繼續教授有氧舞蹈的意願。

乙 42：我覺得健身房現在已經演變成她們去的目的，不是要運動而是要去為難老師，是要去刁難老師、是要去站在那邊，看你這個老師今天是要教些什麼東西，那我覺得去的心情已經不一樣了。

乙 43：一開始我排斥它的理由是因為它是運動嘛...。

乙 44：也因為它是運動，所以後來我接受它（有氧舞蹈）。

乙 45：然後我接受它（有氧舞蹈）之後它變成不是這樣了。

乙 46：...是會員在刁難老師的工具。

乙 77：...然後也有點走向賺錢的趨勢，就是賺有氧老師的錢呀，培訓嘛丟幾萬塊培訓，然後培訓完之後你一定要參加像每個月 AFFA，每個月就要參加什麼就一直繳錢，一直繳錢，不然你證照就沒有用。

乙 80：可是又不想學...

A81：這是最大的瓶頸 最後就乾脆不要教啦。

透過小魚對有氧舞蹈的描述，可以看出她有可能受到專業舞蹈教育訓練背景的影響，而降低了對有氧舞蹈這個非藝術相關工作的接受程度。另外，有氧舞蹈市場的多元性與競爭性也是造成她無法接受有氧舞蹈的原因之一，也許是有氧舞蹈課程的日新月異與以服務至上的工作職場生態是偏於不可控的變數，也就是說面對有氧舞蹈市場的需求，有氧舞蹈教師必須不斷的進修接受新課程的培訓，可是小魚可能在原本接受度就不高的情況下，無法真正適應在有氧舞蹈職場的生態。她也說到她並不想學，有氧證照對她來說並無法發揮真正的功用。基於以上種種原因推測小魚有可能是受到舞者認定的影響，以致於一連串的壓力事件使她對有氧舞蹈會反映出較不積極的解讀與因應的方式。從小魚的談話之中似乎可以看出受到舞蹈教育訓練背景的影響發展出舞者認定，而影響了對有氧舞蹈教師這個角色的認定程度。

五、在有氧舞蹈教學工作中的知覺

有可能受到舞者認定所影響的小魚，對有氧舞蹈教師這個角色的認定程度並不高，以致於在有氧教學工作中並未得到快樂的感受。從小魚的談話中，我感覺到她對這個工作熱誠度並不高，雖然一開始接觸時很有趣，但是基於舞者認定的影響而使得對工作的態度是「陪這些媽媽減肥就好」。另外，有氧舞蹈教學過程中會員的流動性太高，也會讓她感到不穩定。

乙 5：我是覺得說有氣的動作剛開始學的時候很有趣啦，哇..好 high，可是你跳到最後你會覺得就是哪幾個舞步在變化嘛。

乙 8：我在教的時候會覺得自己想說就是哎呀陪陪這些媽媽減肥就好。

乙 31：...開始煩惱今天會不會有會員去呀，或是說...唉，那種感覺很不穩定啦。...可是你教有氣就是，如果今天人家不會跳你就要教到他會跳，而且要笑著跟他講。

乙 61：很悶，就是覺得等一下又要去了。

小魚在有氣教學的成就感上並無像在教授專業舞蹈中所感受到的成就感，在專業舞蹈中的知覺小魚覺得小朋友的進步是讓他感到很興奮的，而這種感受是當一位有氣舞蹈教師所無法體會的。

乙 11：因為我們是舞蹈科系嘛，像我的經驗是我從國小國中五專到大學都是舞蹈科舞蹈班...。我就覺得至少在教這些東西的過程（專業舞蹈）我是滿的、不是說很虛、很怕說我不知道下一步應該要往哪走，好像沒有方向這樣子...。

乙 12：...我們本來就受這樣子的訓練嘛，然後也是有上到課程訓練等...很清楚的知道說要怎麼教小朋友，應該讓她們怎麼吸收到這些東西..比較飽滿啦。

乙 84：我覺得教兒童舞蹈有一個很..就是很莫名的一種興奮感，就是說妳有時候看到小朋友在進步...突然進步那種心理高興，我覺得不是有氣老師能夠體會的。

同樣是教授舞蹈的課程，小魚卻在情感知覺上呈現出兩種不同感受，有可能是小魚在專業舞蹈的部分是專業且自信的，在教授的過程中她清楚的知道帶給小朋友的課程，是可以幫助小朋友們如何獲得最有系統的學習與收穫，她自覺在教授的過程中是比較飽滿的，當她用「我是飽滿的」來形容自己的教學歷程時，我可以理解她對於自己在專業舞蹈領域中是相當自信的，也相信她是擁有專業舞蹈教師的能力，足以能夠帶領小朋友們進入舞蹈世界、體會舞蹈之美。

六、生涯規劃方面

雖無法肯定訓練背景是否與她的舞者認定為因果關係，但是從他的談話之中也許可以做如此的推論，由於舞蹈科系的影響使小魚對於自己的認定是朝向舞蹈教育方面，所以有氧舞蹈的重要性並不高。小魚並沒有特意在有氧舞蹈方面付出心力，若比較小魚在兒童舞教學方面的表現可以看出明顯的差異，以專業的兒童舞蹈教師的觀點而言，不管在專業的技能是或是為課程所做的準備，包括心態上對挫折時的調適，都是一位專業的兒童舞蹈教師的優良典範。反觀有氧舞蹈領域中的小魚，從接受到退出的歷程，可以看出一開始接受是因為有氧舞蹈也可以發揮舞蹈的精神，推展舞蹈、教媽媽們跳舞，可是有氧舞蹈市場的日新月異與風氣並無法讓小魚真正適應與接受，到最後選擇退出，也因為在有氧舞蹈領域中的不適應，反而更確定了小魚往舞蹈教育的方向前進的決心。

乙 77：將來喔，將來應該就會教跳舞吧，但是，不是教有
氧舞蹈。

乙 78：可是我們在討論的時候，我們都比較羨慕舞者，像
我們就很羨慕xx，她在○○舞團跳舞或者我同學也會羨慕
我還在唸書，...像我如果唸的很辛苦我同學會講說：「妳要
想想看妳以後就是要走舞蹈教育呀，妳就是要朝這個方向
呀」，類似這樣就是會有這種關愛這種鼓勵。

另外，社會支持也可能加強了小魚的舞者認定程度，經由小魚與同學的談話之中顯現出身為舞蹈人，對於舞蹈依舊存有一份對專業舞蹈的熱愛與執著，從小學跳舞的小魚還是將未來的目標放在舞蹈教育上，就舞蹈教育而言，以教育舞蹈種子傳承專業舞蹈藝術之美，也是身為舞蹈人為舞蹈教育所該付出的心力。

第二節 訪談後的思考

小魚與我的背景最為相似，曾涉獵於兒童教學或是有氧舞蹈方面，都同樣地對於知覺在有氧舞蹈中的自己感到不自在。小魚當初投入有氧舞蹈教學是因為因緣際會並沒有刻意去投入，原本就將有氧舞蹈視為不甚重要的她，認為舞蹈科系畢業的自己，能力是足以擔任有氧舞蹈教師這個工作的，可是由於有氧環境的派別與競爭使她放棄繼續擔任有氧舞蹈教師。由於從小習舞在舞蹈這個領域學習與成長，在專業舞蹈學習的過程中，小魚清楚知道自己是一位舞者，感受身體

的知覺也特別明顯，在意舞蹈情境中的情意部分。對於舞蹈教學這個工作是自己的專業部分，在課程的準備上都比較用心去設計與經營，例如依照所要教授的舞蹈項目打扮成不同的風格、針對動作的內容也會事先安排，輔以電腦教學引起學生的動機，小魚認為她比較偏愛教授兒童舞蹈的原因是將兒童舞蹈當作是一種教育的工作，當小朋友在她的指導之下獲得進步時，更是她最大的成就感來源，這樣的成就感及對自己在教學中感到很飽滿的感覺是在有氧教學情境中無法體會的。

另外，當小魚提及舞者的概念時，她以畢業前與畢業後來區隔自己是否為一位舞者，因為在學校時較常從事舞台性的表演工作，只要站在舞台上就是一位專業的舞者，但是畢業後較少機會從事舞台性的表演，所以她覺得自己現在並不是一位舞者，可是當我問及畢業後何時會覺得自己是一位舞者時，小魚說道：「當我在教課時，我會覺得自己是一位舞者...。」，因為在兒童舞蹈教學上，老師必須親身示範動作細膩的部分，且當她又特別展現舞蹈技巧時，小朋友讚嘆的言語更是讓她覺得在當下她是一位舞者。

當提及有氧舞蹈的教學經驗時，小魚認為她在上課時的心態是，「反正就是陪這些媽媽減減肥，...而且一小時很快就過了，要不然在家裡也沒有做什麼...」。另外，在有氧課程的準備上，她並不會刻意去準備課程內容，「想動作」對她來說並不是困難的事，真正困難的事是她必須先準備上有氧課前的心情，這樣的結果與我焦點團體訪談中，舞蹈科系畢業的有氧舞蹈教師所提及的「想動作」這件事情上對她們來說是一件困難的，是完全不同的。同樣都是舞蹈科系畢業的有氧

舞蹈教師，卻在想動作這件事上有不同的看法，也許是涉入有氧情境的程度所致，也就是說小魚原本就認為教有氧這件事情對她來說一點都不重要，所以也就比較不在意有氧課程內容是否能夠獲得會員滿意，設計動作方面也就不那麼重要了。

小魚在工作上同時兼具兒童教學教師及有氧舞蹈教師這兩個角色，從她的談話當中提及兒童教學領域時發亮的眼神、言語所透露的氣氛是活耀的、快樂的，縱使在舞蹈教學上同樣也會有挫折，可是她能以較樂觀及正向的態度去解決困境，相對在有氧教學領域中當她提及有氧舞蹈界的分派與風氣時，反而讓她覺得無助且隨時可以放棄。可見舞蹈教師這個角色對她而言，比有氧舞蹈教師這個角色來的重要，角色顯要性也較高。

細觀小魚無法接受有氧的真正原因，小魚提到一點，她說：「舞蹈人都有一種傲氣，那是屬於舞蹈人特有的氣質。」這一點在焦點團體訪談當中也曾提及，也許專業舞蹈是屬於藝術的部分，舞蹈人需要主觀的評斷與自信，方能達致藝術高峰，有可能是這樣的舞蹈養成背景，影響了小魚對有氧舞蹈的看法，排斥與舞蹈相關卻非專業舞蹈的有氧舞蹈，這樣先入為主的觀念，也許摻雜了某種程度的舞者認定而影響了日後小魚從事有氧舞蹈教學的心態。

第三節 討論

從訪談小魚所獲得的資訊包括了(一)小魚有可能受到了專業舞蹈教育背景的影響而發展出舞者認定，進而影響了她對有氧舞蹈教師這個角色的認定程度。這樣的發現為研究問題一、二、三獲得解答。從小魚的回答中我推測了舞者認定對於她在面對有氧舞蹈學中所反映出不積極、負面的情緒反應，造成了影響。若以一位專業的有氧舞蹈教師所應有的熱誠與積極，小魚的確是顯現出較弱的動機呈現在她的工作表現上。(二)舞者認定的強度如何，是強烈或低弱，我並無法確切概定，其原因是受舞者認定的小魚在有氧教學上的表現並無出現差錯，也就是說，受專業舞蹈教育訓練的小魚縱使對有氧舞蹈教師的認定程度不高，但是他也自覺將舞蹈運用在有氧舞蹈上，對她來說並非難事，在外顯的行為上是不易看出他的不適應，讓她真正感到困難的是內心的掙扎，在每次上課前心情調適才是她感到困難之處，當她說出這句話時，我的感受特別深刻，因為我深知內心掙扎的痛苦，這一點也是我無法適應有氧舞蹈的原因之一，小魚的回答化解了存在於我內心深處長久以來的困惑，而這一點也正是我所在意的。我與小魚背景相似，我在小魚身上我發現了彼此內在情感的相同點，我們帶著舞蹈人靈魂舞動有氧肢體，就表演的觀點觀察，這樣的表演是一種為表演而表演的戲碼，在我們內心深處是感到不真實的，如果說藝術表演的至高精神在於呈現最真實的情境並且反應人生，那麼以表演的觀點而言，表演若存在著不真實的情感，虛假的呈現出不由衷的感受，不管對於表演者本身或者他人都是一種偽裝的心靈交

流，這種情感是不長久的，個人也可能無法長久處於這虛假的生活情境中。在有氧教學的外在表現上，舞蹈科系畢業的有氧舞蹈教師是展現出一種專業自信的風采，真實情感的流露只有在示範動作的當下，體驗自己猶如舞者重現，感受剎那之間屬於舞者的欣然愉悅的精神撼動，唯有此時身處有氧舞蹈的工作情境中所擁有的小小感動。

訪問結束後，我心想以小魚對兒童舞蹈的熱誠，不正是一位兒童舞蹈教師所該具備的條件嗎，接受專業舞蹈教育訓練的她正好是在其位發揮所長，反觀教授有氧舞蹈的她，反而熱誠不高，縱使表現上不受影響，若以服務業而言的健身休閒俱樂部有可能是一大傷害，一位專業的有氧舞蹈教師是該具備滿腹的熱誠，特別是面對競爭的市場，有氧舞蹈教師的服務熱誠、專業與進修都是不可或缺的。

從小魚的訪談之中，開啟了我另一個想法，在現今有氧舞蹈市場中應該也有一些舞蹈科系畢業的有氧舞蹈教師，在她們之中一定會有適應良好的情況，我有必要去找尋專業舞蹈畢業的有氧老師身處有氧舞蹈市場顯得優遊自在得的人來幫助我了解她與小魚的差異並且找出異同點，再深入探究其中的原因。健身休閒俱樂部中舞蹈科系畢業的有氧舞蹈教師，是否都與小魚一樣身受舞者認定而影響對有氧舞蹈教師這個角色的認定，甚至往後的不適應問題的相繼產生，我想我應該再繼續探訪舞蹈科系畢業的有氧舞蹈教師，在有氧舞蹈領域中繼續教學者，更深入了解她們是否與小魚一樣存在著舞者認定的問題，而影響有氧教學工作時的心態。

第五章 個別訪談二：小婷

第二位受訪者我所選擇的對象是舞蹈科系畢業並且有氣舞蹈教學經驗兩年的有氣舞蹈老師，現年 29 歲，是我的大學同學，學舞經歷是由 18 歲開始，進入大學之後，真正接觸專業舞蹈，在就學期間已經有接觸有氣舞蹈的經驗，畢業後短期教授專業舞蹈，後來以教授有氣舞蹈為主，目前在金××與世×等各大健身中心兼課。

經由小魚的訪談結果中發現，我有必要去找尋專業舞蹈畢業的有氣老師，身處有氣舞蹈市場顯得優遊自在得的人，來幫助我了解小魚與她的差異，而第二位受訪者具有這樣的特質，我可以經由她將重心由兒童舞蹈教學轉向有氣舞蹈教學的過程，分辨出她和小魚的差異並看見舞蹈科系畢業的有氣舞蹈教師投入有氣舞蹈教學市場的適應過程，了解健身休閒俱樂部中舞蹈科系畢業的有氣舞蹈教師，是否與小魚一樣身受舞者認定而影響對有氣舞蹈教師這個角色的認定，或者我也可以從第二位受訪者的身上找到有別於小魚的不同看法。

對於受訪者的稱呼，在文中我以「小婷」來代替，經過與小婷協調訪談時間後，確定訪談日期是 93 年 10 月 5 日下午 4 點，於台灣體院第二會議室中進行，並依照訪談程序進行，包括宣讀指導語、受訪者填寫訪談同意書，訪談時間約一個小時，整個過程經小婷同意後全程錄音。

第一節 訪談結果

一、關於小婷的舞者認定

小婷覺得自己是一位舞者，是屬於有氧舞蹈情境之下的舞者，她提到了喜愛專業舞蹈中那份細緻用心去體會身體動作的感覺，並且也能自在地從有氧舞蹈教學中，帶領會員共同享受跳舞的愉悅。

乙 9：嗯~~~專業舞蹈的話，其實我很喜歡跳專業舞蹈，我覺得那種比較細緻，她比較用你的身體，你的心去做動作。她很細緻…

乙 11：舞者(思考中)~~~~我是啊！

乙 12：我盡量讓自己是一個舞者，而且我也盡量讓我的學生變成一個舞者。

乙 16：享受舞蹈！我跳舞除了自己可以享受之外，也可以帶給別人快樂…因為我覺得舞者並不只是自己本身的一

接受專業舞蹈教育訓練的小婷認為舞蹈人是具備著某些特質的，例如在眉宇之間所散發出的氣質以及舞蹈表演的能力，當小婷在教授有氧舞蹈時，她也認為將自己融入在一種表演情境中，這有可能是受專業舞蹈訓練的影響使他並不會介意在他人面前表現自己而她將此表演當作是在教跳舞。

乙 19：就是你會覺得那是一種有點像演戲，可能平常你比較不敢作的東西，那你可以藉由你的舞蹈好像換了一個人，就像有時候你上了一個粧，你戴了一個面具好像換了一個人。

乙 74：那是一種氣質耶，眉宇之間的氣質還有你站在台上的時候的一種氣度吧，比較穩，因為你舞蹈畢業的你可能從小到大你經過很多表演，你習慣人家在看你做動作，不管人多人少你已經習慣人家看你做動作，在台上你就比較不會怯場。

小婷也覺得受過專業舞蹈的訓練，使她感受自己到自己的與眾不同，這種特質是在舉手投足之間所散發的氣質。

乙 63：…因為你會覺得自己崇高比較與眾不同，像學芭蕾舞就是要抬頭挺胸，一般人沒有學過舞蹈的人就會覺得學舞蹈的人很嬌，很傲，其實她也並不是這樣，而是她的訓練本來就是這樣。

乙 91：像受過專業舞蹈背景出來的話，你在教授動作的時候變得比較仔細一點吧！動作編排會比順暢。

小婷的言語之中，透露出她受教育訓練所養成的表演技能，因而在舞蹈動作的展現上，她認為自己是舞蹈的一份子，比較不同的是她的舞者認定並非是專屬於表演舞台上的舞者，而是在有氧舞蹈教學情境中的舞者。

二、有氧舞蹈教師認定

小婷對於自己是一位有氧舞蹈教師的認定是逐漸增加的，因為從有氧舞蹈教學中找到的自信與成就感，是在專業舞蹈領域中無法獲得的。她也說有氧舞蹈現在算是她的專業，顯現出專業舞蹈教育訓練的她，並不排斥有氧舞蹈教師這個角色的接受程度，有可能是因為在有氧舞蹈中所獲得自信與成

就感，增強了她對於自己是一位有氧舞蹈教師的認定程度。

乙 3：…而且因為本身適學舞蹈的，所以身體能力控制比較好，節奏上、動作上。從裡面（有氧舞蹈）會找到一種自信吧！一種信心、跟成就感。

乙 4：自信跟成就感！那是以前在專業舞蹈在學校沒有過的。

乙 107：畢竟有氧舞蹈現在算我的專業領域嘛！我接觸時間也比較久，我克服這麼多困難走到這邊，雖然以後可能還會有…。

小婷已經將有氧舞蹈視為她的專業領域，並且持續的往有氧舞蹈領域發展與充實，雖然一路走來遭遇挫折與困難，但她仍一一克服，面對如今的成就反而讓她更珍惜目前的狀況。

三、受專業舞蹈教育訓練的影響

小婷在專業舞蹈領域中並沒有獲得想有氧舞蹈領域中的成就感，有可能是專業舞蹈環境的選材條件與競爭性的篩選結果，使她認為自己並非是該領域中的佼佼者而感到失落與灰心，在對自己的認定上，雖認定是舞蹈人的一份子卻非專業舞蹈領域中所謂的舞者。這樣的答案顯現出小婷所發展出的舞者認定是反向的，也就是說小婷雖然認為自己是受專業舞蹈教育訓練的影響，但是影響的層面是一種助力，是幫助他在有氧舞蹈教學中更能展現自己，因此小婷的舞者認定是存在於有氧舞蹈教學情境中的舞者認定，而非受專業舞蹈教育訓練的影響發展出強烈的舞者認定。

乙 4：自信跟成就感！那是以前在專業舞蹈學校沒有過的。

乙 5：…有氧舞蹈在剛開始學習的時候，我覺得它比較客觀，因為你不用去跟老師哈啦、不用拍馬屁、什麼都不用。你只要做好你應該做的。…那時候你就會發現，以前在學校你得到和你所付出並不是相等的。那時候你就發現有氧舞蹈跳起來比較舒服，心態上比較舒服。

乙 8：…來到××體院之後，我覺得這種熱情會被環境跟人給消滅了。好像變成說你跳舞不是這麼的自願性。然後你無法那麼投入在裡面。

乙 14：…如果現在時光倒流，以我現在身體能力、自信啊跟各方面，能夠讓我再回學校的話，或許就不一樣了。我覺得是一種心境上的突破，其實身體都一樣啊，都是同一個人，只是一種你可以去克服自卑的心理吧，自卑跟自信之

四、因應壓力的態度與方式

雖然沒有排斥有氧舞蹈，但是對於有氧舞蹈職場中還是遇到了一些與會員有關的問題與挫折，不同於小魚的是小婷並沒有被打倒，反而以「隨緣」的角度來看待。以下可以看出小婷面對壓力以及處理壓力的因應方式，當她度過這些歷程之後，反而找到自己的一片天，舞蹈人也一樣可以在有氧舞蹈教學中找到自信與成就感。

乙 42：我教的方式跟一般人比較不一樣…那你就會開始產生矛盾點，我是要跟一般人一樣的教法呢？還是保留我自己原有的教法。我曾經在這裡面讓我自己覺得疲倦，因為你要去嘗試跟別人一樣可是當你發現你的會員她就不會跳，她就走掉了而且自己也不習慣那種教法，因為那不是適合自己的，然後我再慢慢調回來。

乙 53：…教了一段時間之後自己才領悟到的，剛開始你也是基於現實跟理想，自己覺得自己的做法跟別人在那邊很矛盾，不知道怎麼去做到一個平衡。教久了你會發現，會喜歡來上你課的會員，就是喜歡你的特質，那是勉強不來的。我曾經試著將拉丁從新改過，我發現喜歡來上我課的會員就流失了…我發現她們沒來上，我自己也覺得那種教法對我來講是蠻痛苦的，所以我又把它改回來。

乙 54：…比較現實的是因為健身房都會數人數，所以人數是一個很現實的部分。如果你的客人很多的話那你的課可以

一直被保留住，如果人數少的話，你可能下個月就不見了…

乙 55：…但我又不想去跟會員哈啦，那種哈啦不是朋友之間的哈啦而是很虛…偽、很表面的哈啦。後來我心態慢慢調

整比較沒有這麼看重課，就是選擇原來的方式去教…採隨緣

的態度。我用心編排動作，我上課認真。

乙 80：就拿以前的筆記出來，再把幾個動作湊起來，或是看看電視有什麼舞蹈動作把她加進來。

乙 79：我覺得必須一段時間休息一下再繼續。

當個體在某個領域中獲得自信與成就之後，對自己的認定也隨之轉變。小婷比較特別的是她在專業舞蹈領域接觸較為緩慢，且在學期間受到專業舞蹈領域的影響，在她的舞蹈世界中是缺乏自信與成就的，或許也因為如此，當她選擇另一個相似的領域時，發現當下的自己反而可以用專業舞蹈的經驗，應用在有氧舞蹈教學中，反而重獲自由在心靈上的舒暢與自信，使她即使面對有氧舞蹈職場中的壓力依舊面對不輕易退出。在這個問題上，小婷並未提及任何專業舞蹈中所帶給他的舊有情感，這與小魚提及兒童舞蹈時飛揚的神情是完全不同的，縱使是畢業於相同的專業舞蹈教育訓練背景，也有可能發展出不同舞者認定，也許是在專業領域中的成就不同造就個人了不同的認定，小婷受專業舞蹈教育訓練背景的影響與小魚是完全不同的，也就是說小婷有可能是在專業舞蹈領域的失落，使她轉而投向另一個領域發展，並未因為專業的舞蹈教育訓練背景而發展出強烈的舞者認定，反而是因為受過舞蹈教育使她更勝任擔任有氧舞蹈教師這個角色，即使在學校中長期接受專業舞蹈的訓練，並未使他發展出單一認定而影響了對有氧舞蹈教師這個角色的接受程度。

小婷從有氧舞蹈當中，找尋到一種相似於專業舞蹈中內在情感流動的一種感受，這也是個體知覺舞蹈活動中所體驗的舞者感受，細察小婷的有氧舞蹈心路歷程，也許在有氧舞蹈情境中她找到了與專業舞蹈中相似的元素，並且結合專業舞蹈中的情感投射在有氧舞蹈中，在有氧舞蹈中昇華了專業舞蹈的情感，並找到了補償的作用。

乙 59：有氧舞蹈是經濟來源，那又想要讓它變得比較舞者

小婷堅持著自己的教法，不侷限於其他有氧舞蹈教師的教學風格，雖然在教學初期仍需度過與會員的磨合期，但是她的堅持也終究獲得會員的喜愛，這樣的堅持也正展露出舞蹈人的特質堅持自己教學方式。

乙 64：我覺得學舞蹈的人自我意識很強。其實不光是舞蹈啦藝術都一樣，要有很強的自我意識你才能堅持要走自己的路，你才有辦法去作好自己，不會被外界的人影響…。

五、在有氧舞蹈教學工作中的知覺

小婷習舞較晚，有可能是造成她舞者認定程度較低的原因。也許是小婷並沒有小魚一樣從小學舞，長期接受舞蹈教育環境的訓練與薰陶，因而使她在大學期間於同儕中的表現並不出色，並且也使她身處專業舞蹈領域中知覺到自己並不受到重視。另外，也因為習舞較晚的原因，使她能更能體會從不會到會的學習痛苦，所以她將習舞的經驗將心比心投射在會員身上，希望能夠帶領會員以最有效率的方式來引導會員們上課，並且細部解說動作將舞蹈的元素放在有氧舞蹈中，讓會員們跟著她上課的感覺也像在跳舞。

乙 35：…我是大概十八、十九歲才開始學舞，那我變成我知道說學習你要從不會到會是一個蠻辛苦的事情，很多事情我是去學才會的，而不是像有些人她從小就學舞啊，你叫她做個什麼動作，轉圈，那是一種本能就會做出來的。可是我不是啊，我要知道怎麼去做才去做；變成我在教的時候我會教的比較慢、比較細、我會一拍一拍的教動作，因為我希望會員會。

乙 77：…像如果拉丁有氧就把一些拉丁爵士的動作加進去，喜歡的會員她們很愛的原因是因為…我會跟她說你這裡要延伸，這裡轉怎麼轉，這裡要挺的住用哪裡的力氣去挺住，就是會講的比較仔細，會員就覺得自己真的在跳舞，而不是單純的在比動作。

乙 121：…我都說教有氧好像在賣笑，不管你當時身體多不舒服，情緒多麼不爽，你只要一踏進健身房，你的臉就是要很和善，完全不能臭。

乙 122：…我的個性上不是這麼喜歡笑，每次都要去笑，我
的臉比較嚴肅。可是我常跟我媽、我妹開玩笑說你知道我

在教授有氧舞蹈中的知覺使她感覺自己像是一位舞者，但是這種感覺卻有點像是「賣笑」的舞者，這也許就是與專業舞者最大的差異之處，因為在專業舞蹈中所表達的情境是融入舞蹈表達的意境之中，是編舞者將創作的意念透過舞者的肢體與情感傳達舞意，反觀有氧舞蹈是一種藉由舞步的組合來達到運動的目的，有氧舞蹈教師的存在更是為了帶領會員們享受運動。小婷覺得自己在教學情境中像是「賣笑」，這樣的形容顯現出她雖然對有氧舞蹈教師這個角色所必須呈現出的形象感到不真實甚至虛假，但是投入在有氧教學的情境中的她，仍是喜歡舞者感覺並且享受著由會員身上所獲得的成就感。或許專業舞蹈教育訓練背景的影響，使她發現了自己在有氧舞蹈教學情境中的虛假，但是這份知覺並不會影響小婷對有氧舞蹈教師這個角色的認定與表現。

六、生涯規劃方面

小婷覺得有氧舞蹈已經是她的專業，在生涯規劃方面為了能夠讓自己的有氧教學生涯能夠延續，她已經將自己轉型偏向瑜珈及皮拉提斯的課程。

乙 40：因為我轉型是已經在轉了啦，我現在是比較偏瑜珈或彼拉提斯，拉丁的話目前就只剩下一堂，年紀越來越大，體力不堪。轉行其實也不是完全轉，我還是有保留一部分的課，…所以說也不會完全轉，只是把有氧舞蹈當作兼職部分。

乙 83：就是我現在轉型，就是轉到瑜珈就是低衝擊，我希望我到五六十歲我還是可以教瑜珈，比較長久的。可是有氧大概到三十幾歲你就真的沒辦法教了。因為新人輩出，且年紀越來越大…體力上也比較沒有辦法。

有氧舞蹈消耗大量的體力，讓小婷也覺得體力上有能隨著年齡的增長而不堪負荷，甚至嘗試讓自己轉型，願意繼續待在有氧舞蹈職場中，更讓我驚訝的是當我問到若教授專業舞蹈與有氧舞蹈薪資相同時，會選擇哪一個，他回答會選擇兒童舞蹈，其中的原因是對小朋友可以擺臭臉以及體力上比有氧舞蹈輕鬆。就知覺層面而言，這些話中並無提及曾在兒童教學中的情感及專業舞蹈動作中的情感知覺，有可能是小婷對於自己是一位有氧舞蹈教師的認定是比當一位兒童舞蹈教師還高，會選擇兒童舞蹈只是可以擺臭臉以及體力上比有氧舞蹈輕鬆。

乙 60：當然是專業舞蹈！因為小朋友你可以擺臭臉給他

看，大人不能擺臭臉。還有就是小朋友的話你上課不一定要一直動，體力上可以負荷。

在有氧舞蹈教學中，會員所給予的回饋也會增加小婷對於自己是一位有氧舞蹈教師的認定程度。尤其小婷已經嘗試讓自己轉型，會員所給予她的正面回饋，更讓她從有氧教學中肯定自己。

乙 85：我蠻適合當催眠師的，那是一個醫生，她是我們的會員跟我說的，像我們有一個課程叫『墊上學員運動』五到十分鐘會有一個冥想，那你就是要告訴她們怎麼放鬆身體，通常我的會員都會睡著，我的聲音會讓她們覺得很安定，很舒服，整個上課起來就是覺得很舒服。

乙 86：瑜珈是因為之前學專業舞蹈，所以柔軟度會比較好。就只是這樣而已。

乙 87：比較知道怎麼去用身體…

小婷對於自己是一位有氧舞蹈教師的認定是受到多方面增強的，包括舞蹈科系畢業的背景幫助小婷在有氧工作比較知道如何運用身體、會員對她有氧教學的肯定以及社會支持。

乙 94：...至少在有氧方面可以去發揮你之前所受的訓練，其實你之前所努力東西還有所發揮吧！

乙 108：我媽都還蠻開心的跟人家講的，她好像覺得是一件蠻驕傲的事情。

乙 109：以前在學校我就不是專業的舞蹈系學生，我會去學些有的沒有的。

在專業舞蹈中受到挫折的小婷反而跳出專業領域的框架開拓另一個專業，在學期間即已開始涉獵她感興趣的課程，接受專業舞蹈教育訓練背景的她並無發展出單一認定，這樣的生涯轉換對於小婷來說並無造成負面的影響。

第二節 訪談後的想法

小婷對自己是一位有氧舞蹈教師的接受程度可能比前一位受訪者還高，她們兩人均為舞蹈科系畢業者，接受專業舞蹈教育訓練的小婷，並沒有像小魚一樣發展出相同舞者認定，而影響了對有氧舞蹈教師這個角色的接受程度。有可能是因為小婷從十八、九歲才開始學舞，由於起步較晚，對於很多舞蹈動作的理解並無法像從小學舞的人一般駕輕就熟，這樣的條件使她在大學的舞蹈環境中並不如意。另外，學校的老師及專業舞蹈領域中的選材與競爭環境，她在專業舞蹈領域中並不出色，使受挫的小婷對自己的認定並未明確。反觀小魚從小習舞，每當她提及專業舞蹈領域時，均認為「那是一種從小紮下的根」，這一點就顯現出她們之間的差異，但她們相同的一點是在有氧教學情境中，都覺得自己是一位舞者，並且對於自己在那當下具有高度的自信。若以受訪者來定義舞者的角度探討，有可能是專業舞蹈訓練背景的特殊性成就了她們，也就是說受專業舞蹈訓練所栽培出的學生，當她們一站上舞台時所展現的風采，是透過專業舞蹈訓練的歷程所累積而成的風采，在這一點上小魚和小婷是共通的，她們所代表的是一種身為舞蹈人所散發出的氣質。

在訪談的過程中，小婷也曾經多次提到投入有氧舞蹈教學的不適應歷程，例如面對會員的要求、想動作編排課程、面對會員所必須展露的高度熱誠等等，都曾經令她感到沉重。她自覺不是一位個性熱誠的人，可是卻又要刻意表現出一位有氧舞蹈教師熱情的特質，讓她覺得自己很假，而她所採取的因應方式是心態上的改變，也就是隨緣。

「隨緣」或許也是一種因應的方式，但是這是較不積極的態度，我並不會覺得那是一種出於由衷的快樂，若提及小婷真正快樂的層面，也唯有在教授有氧舞蹈的當下享受那片刻的滋味，如果這是小婷為尋求解脫壓力所選擇的方式，而使她在有氧舞蹈教學中能享受自己舞者的感覺，或許這就是小婷因應壓力所選擇的方法，雖然並不積極，但是也足夠呈現出她為追求那份成就感，所願意承擔的那份虛假。只是仍令我感到困惑的是，若小婷在教授有氧舞蹈的快樂被取代時，那麼存在的會是什麼，也許是小婷的抱持的隨緣的態度並無法真正感動我，我仍想看見一位由衷熱愛有氧舞蹈的教師因應壓力所展現的態度與方式。

另外，面對壓力她的因應方式是尋求改善自身的教學方式，從中發展出一套屬於自己的教學模式，經由這樣的改變歷程，她也自覺從教學中再度獲得成就感，當這份成就感的持續增加，有可能降低了小婷感到虛假的不適應程度。有氧舞蹈與專業舞蹈的知覺感受是有所差別的，當我問她是否認為自己是一位舞者時，他回答是並且也會讓她的會員也是，當她說出這句話時，我感受到她替會員們著想的一面，有可能因為有氧舞蹈這一份工作是她的主要經濟來源，改變自己在有氧舞蹈教學中的不愉快，唯有將自己專業的舞蹈訓練融

入有氧舞蹈教學之中，才能適應，而這也是她的堅持，一種來自受舞蹈科系訓練的舞蹈人因應壓力所選擇方式。

小婷對有氧舞蹈教師這個角色的接受度上並不低。有可能是因為這是一份必須存在的工作，是她的主要經濟來源，轉型朝向較低衝擊的有氧課程延續有氧教學工作是她為自己生涯所規劃的路，經由她的轉型顯現的是小婷並不排斥這一份工作，對有氧舞蹈教師這個角色並不排斥，尤其是當她面對有氧舞蹈教學工作的挫折時並無想到退出有氧舞蹈市場。雖然她的態度有時是以較不積極的隨緣態度來面對，但是願意留在有氧舞蹈職場，即顯現了與小魚的最大差異。

第三節 討論

從訪談小婷所獲得的資訊包括了(一)在舞者認定方面，小婷所謂的舞者認定是專業舞蹈科系的訓練背景與有氧舞蹈教學交集而成。就研究問題一小婷呈現的是受舞蹈科系訓練背景的影響，而發展出在有氧情境中的舞者認定。(二)但是這份認定並沒有排斥對有氧舞蹈教師這個角色的認定，這個結果在研究問題二上並無成立。(三)由於小婷接受在有氧舞蹈教學情境中的自己，也認為自己在工作情境中是一位舞者，這樣的認定對於她的工作動機與表現並無造成太大的困擾。(四)對小婷造成困擾的因素與她對自己的這份認定並無直接的關係，也就是說小婷的自我認定是建立在有氧舞蹈情境中的舞者認定。困擾的問題是她將有氧舞蹈工作轉換成舞蹈教學工作，這樣的教學方式必須歷經會員接受的過程。

訪談小婷之後，總覺得缺少些什麼，經過反覆的思量與

比較她和小魚的差異，我終於發現了那就是「熱情」，一份對工作展露的熱情。從小魚身上我看見的是一位為兒童舞蹈教學投入心力眼神發亮的舞蹈人，同樣是舞蹈科系畢業的小婷身上，我卻感受不到對專業舞蹈的執著及對有氧舞蹈的熱情。小婷有可能知覺自己在就學歷程中，並未獲得成就與自信，在專業領域中是較屬於低成就的，因而轉向其他領域發展，發覺更多元的自己。另外，也有可能因為這樣的知覺加上經濟因素的考量，使小婷選擇了這一份與舞蹈相關且終點費也不低的工作。當小婷帶著舞蹈教育訓練的背景進入有氧舞蹈教學時，對她而言是一種挑戰，這個挑戰不僅包括了會員的接受度與否，同時也是小婷能否讓自己在理想與現實之間尋獲一個平衡點，讓小婷對自己認定的轉換在此階段中逐漸穩定發展。

由訪談的結果看來，小婷適應了與會員磨合的歷程，但是小婷面對壓力時的態度，大都是隨緣，這樣的回答讓我感覺有些心涼，從焦點團體訪談至今訪問了4位專業舞蹈科系畢業的有氧舞蹈教師，她們均贊同有氧舞蹈教學工作是必須付出相當多的熱誠，可是從她們身上，我卻未看見對有氧舞蹈工作展現由衷熱誠的老師，這樣的現象有必要再進一步探尋，因為經由舞蹈科系畢業的有氧舞蹈教師身上所獲得的資訊，有必要透過與非舞蹈科系畢業的有氧舞蹈教師對於有氧舞蹈工作的比較，方能真正客觀的呈現真相，同時了解不同背景出身的有氧舞蹈教師對於擔任有氧舞蹈教師這個角色有何差異，也是我所在意的。

在第三個受訪對象的條件上，我會找尋一位非舞蹈科系畢業且較為資深的有氧舞蹈教師，期待能夠從她身上找尋不

同於小魚及小婷的觀點，聽見另一種有別於舞蹈科系畢業的
有氧舞蹈教師對於有氧舞蹈工作的看法，而我也相信我的困
惑，應該可以找到解答。我更期待從第三位受訪者的身上，
看見有氧舞蹈教師對於有氧舞蹈工作所流露的真情與熱情，
並且了解舞蹈科系與非舞蹈科系訓練背景的有氧舞蹈教師，
在有氧舞蹈教學工作上所抱持的態度與工作表現有何差異。

第陸章 個別訪談三：小華

第三位受訪者我所選擇的對象是非舞蹈科系畢業的有氧舞蹈老師，現年 38 歲畢業於私立××高級中學，是一位有氧教學經驗 10 年的有氧舞蹈老師，她曾經是我於大學期間有氧舞蹈社團的指導教師，目前擔任××山大健身中心教務及有氧舞蹈教師。

基於前一位受訪者小婷訪談所得結果，我希望聽到不同的聲音，探究舞蹈科系與非舞蹈科系畢業的有氧舞蹈教師投入有氧舞蹈教學的歷程有何差異，及對有氧舞蹈教師這個角色的看法有何不同。小婷提到唯有對在示範動作中當下的自己覺得自己是一位舞者，但是一旦抽離有氧舞蹈教師這個角色，她是不存任何眷戀的，她所展現的低熱誠以一位專業優秀的有氧舞蹈教師而言，彷彿缺乏了對這一份工作的熱誠。

在焦點團體訪談與小婷的訪談中，都提到身為一位專業優秀的有氧舞蹈教師所具備的條件最重要的是「熱誠」，但是從她們的回答中，我似乎感受不到她們對於這個工作所展現的熱誠，我相信除了受舞蹈科系訓練背景的影響之外，一定存在著某種現象是我仍未尋獲的，因此我的第三個對象，以一位對有氧舞蹈展現高度熱誠的非舞蹈科系畢業的有氧舞蹈教師為訪談對象，深入探究健身休閒俱樂部中非舞蹈科系畢業者，是否與舞蹈科系畢業者在有氧舞蹈教師的角色認定上有所差異，並且我由衷期待找到一位對有氧舞蹈展現高度熱誠的有氧舞蹈教師，找尋有氧舞蹈教師對於有氧舞蹈工作所流露的真情與熱情，並且了解舞蹈科系畢業者與非舞蹈科系畢業者，在有氧舞蹈教學工作上所抱持的態度與工作表現有

何差異。

對第三位受訪者的稱呼，我以「小華」來代替，經過與小華協調訪談時間後，確定訪談日期是 93 年 10 月 16 日中午 12 點，於某健身俱樂部裡的諮詢室中進行，訪談過程依照訪談程序進行，包括宣讀指導語、受訪者填寫訪談同意書，訪談時間約一個小時，整個過程經小華同意後全程錄音。

第一節 訪談結果

一、關於小華的舞者認定

小華所知覺的自己屬於舞者的層面是在於表演的當下，她覺得自己是一位舞者，並且將有氧舞蹈教師這個角色融入在生活當中，無論在台上與台下的她，都是呈現最真誠的自己，這樣的觀點與舞蹈科系畢業的小魚及小婷所認定的舞者概念是不同的，她們在有氧舞蹈教學上所付出的是一種情感抽離的表演，也就是說她們知道在眾人面前必須表演的像是一位有氧舞蹈教師，是為了表演有氧舞蹈教師這個角色而表演，也就是說在有氧教學情境上那只是一種短暫的情境，一旦脫離即回到她們自己原點，這一點與小華有很大的差異。

甲 39：那你剛剛有講到你把有氧跟舞蹈結合在一起，那你在跳的時候你覺得自己是一位舞者嗎？

乙 39：當然也是啊！其實這種心態是要表現給會員看的你也是舞者。

乙 40：…有氧舞蹈有個特色就是當輕柔的音樂完後會加一個比較強悍的音樂，這時你就可以會員飄動作，…這是另

一種樂趣，我喜歡跟會員玩這個。

乙 46：也是在表演，這並不會不真誠，這是一個表現而已。其實我在舞台上的表現就是私底下的我，我一直都是這樣子。

小華享受當一位有氧舞蹈教師的，在教學當中所感受到自己像是一位舞者的表演，她們是為了表演有氧舞蹈教師這個角色而表演，也許是這樣的區別，使小華、小魚及小婷的舞者認定，雖然都是指在有氧舞蹈教學情境中的知覺感受，但是在情感的本質上，卻是有所差異的，也許是因為受到不同的訓練背景所影響，她們所認定的舞者情感經驗呈現了三種不同的變化。

二、有氧舞蹈教師認定

小華對自己是有氧舞蹈教師的認定很高，目前擔任有氧舞蹈教務的她，不管對自己或是對其他有氧舞蹈教師的要求，除了在外表上必須打扮得像一位有氧舞蹈教師，在心態上的調整也同樣重要。小華將有氧舞蹈教師這個角色融入在她的生活當中、喜愛有氧舞蹈並且在其中。

乙 10：…我今天要粉紅色的一節課，那我今天的課程就要比較 sexy。…我的穿著、打扮、配備、音樂選擇就都會朝向這樣。

乙 42：你要知道怎樣去打扮自己、表現自己的風格。這個部分(外表)至少佔百分之五十。能力是可以培養的，心態上則是佔百分之四十；剩下的則是你能力的表現即你以後

是否會再學習、還有就是你自己的工作態度、對會員的瞭解度、對舞蹈動作的編排是否有用心、或者是團體運動的安全概念你有沒有等等。

乙 54：當作挑戰吧且樂在其中！所以我很喜歡有氧舞蹈，你會發現一節課你可以把一個團體課程四五十個人教到會，那是多爽的一件事啊！

乙 61：…我自己是有氧老師…

關於把自己打扮得像一位有氧舞蹈教師這件事情上，小婷也這麼做，但是她的出發點是為了讓自己換上有氧服裝就彷彿是換上了表演的服裝，一旦表演結束終將回到原點。另外，從小華真情流露的談話之中，透露出她對有氧舞蹈教學的熱愛並且將它是做一種自我挑戰，我想確實是需要對有氧舞蹈具有高度的熱誠才能真正樂在其中。由此點觀察，兩人同樣知覺在有氧舞蹈教學情境中像是一位舞者，但是在認定的程度上卻是有所差異的。

三、有氧舞蹈中的舞者認定

小華在有氧舞蹈教學情境中認為自己是一位舞者，其主要原因有可能來自它賦予有氧舞蹈的意義，小華認為有氧舞蹈應該是結合有氧動作與舞蹈元素才能真正稱為有氧舞蹈。

乙 13：有氧舞蹈！將兩者結合這才叫有氧舞蹈！

乙 14：它也是有氧，也是舞蹈。如果說妳今天認真把它分開來講，那麼妳只能分成有氧教學，及舞蹈教學。那只能叫”教學”我們不要叫它為有氧舞蹈。

乙 15：定義它為有氧舞蹈！所以說我的會員常嫌我的舞蹈動作蠻多的，然後我就跟他講說「你跳那麼久，好我跟你講我下禮拜教有氧動作讓你跳從頭到尾，你覺得好不好？」我會跟會員講「我只要跟你教滑輪步、V字步、抬膝，那些曼波、恰恰我都不教，然後那些扭臀，轉身動作我都不教，你覺得這樣好不好？」她們都說不願意。

乙 16：一定會有些人會挫折，…我為什麼要學這麼多東西…

可是久了之後，他發現說她跟不上時代…。

乙 54：當作挑戰吧且樂在其中！所以我很喜歡有氧舞蹈，你會發現一節課你可以把一個團體課程四五十個人教到

有氧舞蹈是一個與時代同步流行的運動風潮，因應著社會需求而發展出更多元的課程。小華認為有氧舞蹈不該只是運動，她想帶給會員的是希望會員也可以跟隨著她感受舞蹈化的動作，例如扭臀或轉身動作，讓這些動作使有氧舞蹈課程更加活潑有趣。小華覺得有氧舞蹈不應只是陪會員運動，而是該帶領會員舞動共同感受舞蹈的力與美。

另外，當小華提到「把你自己最深層的地方表現出來」時是在訴說自己在有氧舞蹈教學中內在情感經驗，也因為這句話我推測小華有可能在有氧舞蹈教學情境中同時存在著她所知覺的「舞者」。

乙 37：老師要有表情，老師要說話，老師一節課要有肢體，老師一節課下來累是累在表現。今天不是你一昧的教授課程，而是把你自己最深層的地方表現出來。

小華對有氧舞蹈付出的情感是真誠的，她將自己投入在有氧舞蹈中並且感受有氧舞蹈，相同的她也希望能經由她的帶領使會員也能夠釋放情感、高興愉快地享受一堂有氧舞蹈課程。小華的舞者認定是建立在有氧舞蹈教師這個角色上，因為她認定自己是有氧舞蹈教師，所以認真在有氧舞蹈中享受表演的感覺，是一種不同與舞蹈科系畢業的有氧舞蹈教師所知覺的內在情感經驗。

乙 11：…我並不是只教妳們跳一節課，我要妳高興跳這一節課，原來舞蹈是這麼好玩，不是說跳舞跳完這麼累睡覺腿腫得跟大象一樣。其實放輕鬆整個身體血液循環會快。

四、在有氧舞蹈教學工作中的知覺

非舞蹈科系畢業的小華對於自己是一位有氧舞蹈教師有高度的認定，是否比舞蹈科系畢業的有氧舞蹈教師在有氧舞蹈教學知覺中有其特殊之處，經由小華的描述，也許我可以推敲出小華特別的地方，或者應該說面對有氧舞蹈教學工作，她如何調整自己的心態與準備的歷程，使她在這個工作上表現的更好，讓她幫助了自己也肯定自己。

乙 9：音樂是重點！我覺得一間教室，不管老師什麼背景、穿著打扮，再怎麼亮，如果說今天妳不會操作一首音樂或者說一節課的音樂，我覺得這個蠻失敗的，再來就是老在編動作時她要很清楚、要很流暢，譬如說她要很了解不管今天這個人再怎麼僵硬，妳所帶來的特色跟妳的語言及動作上的流暢是一節課的重心，要像水一樣非常流暢。

乙 10：我覺得我在一節課裡面我會把它當作一個畫布，我今天要粉紅色的一節課，那我今天的課程就要比較 sexy。若我覺得我今天要表現這樣的話，我的穿著、打扮、配備、音樂選擇就都會朝向這樣。

小華將自己在有氧舞蹈教學情境中定義為一位畫家，有氧舞蹈課程是一塊畫布，畫上何種色彩由她決定，主導著有氧舞蹈課程的顏色。在課程上的準備由她設計、主導權是她，即使面對各式各樣的會員她依舊當作是一種成就感來源。帶著這樣的心態進入有氧舞蹈教學情境，她可能擁有較高的控制感，掌控了她的有氧舞蹈課程的音樂、舞步與節奏，她清楚著自己的努力，也許因為如此使她較不易受外在環境干擾而否定了她自己。

乙 55：成就感也有！然後你也會肯定自己，發現不斷面對不同的人。

五、小華所付出的努力

非舞蹈科系畢業的小華剛進入有氧舞蹈教學領域時也受到挫折，尤其是她在健身俱樂部尚未盛行之前即投入這個市場，在未接受相關培訓的情況之下，她憑著自己的努力一步一腳印找到一套適合自己教學的方式。

乙 48：…我是一步一腳印，我沒有培訓老師，我完全就是在外面一直傳、一直傳、一直聽、一直聽，後來有老師指導我說”音樂是有分階段的，第一小節，第二小節”我那時才了解，那時才去抓音樂，我去學體適能、心理

學、生理學、解剖學，我才發現音樂原來還有更大的特色在，還有更精準的節奏在第一拍，在那時候跳起來是最爽的…。

小華在有氧舞蹈課程中付出努力，在一個小時的課程準備上，她會花上五個小時的時間的練習，這是早期的她尚未領悟出她的教學模式所歷經的階段，直到她參悟了音樂賦予有氧舞蹈課程的意義，才隨著音樂的流動設計出有趣好玩的舞步而她也喜歡並享受著她自己的課程。

乙 5：當然自己要努力！人家就是一個小時的課程教學，我們私底下自己大概要練習差不多 5 個小時。每個動作我們自己要反覆、要聽很多的音樂。變的就有用，音樂帶妳進這個領域，並不是妳去操縱這個音樂，要由音樂來操縱妳自己本身。乙 7：因為以前不懂音樂，以前不了解這個音樂製作人把音樂的歌詞詮釋、還有音樂的節奏，為什麼今天所唱的這句是用這樣的節奏詮釋，譬如我愛妳這句話為什麼他是用慢版或快版來詮釋？我不大了解。這個東西妳越去了解，妳越容易去操控妳自己身體，如何去表達妳身體的意義。

小華目前已是一位有氧舞蹈教務，負責聘任有氧舞蹈教師及排課的工作，且繼續有氧舞蹈教學的工作。有氧舞蹈教學資歷已有十年的她，即使已經創造出自己的上課風格，但是對於有氧舞蹈課程的準備上卻依舊不馬虎，她就說到「去適應教室，適應今天動作的右、左邊移動、前後移動、會員的狀態是怎樣，我會去感覺會員的空間大小」這些都是她為課程所做的努力。

乙 51：我除了在家裡練習之外，上課當天我還會提早到教室，因為教室是空著，然後利用半個小時放音樂去適應教室，適應今天的動作的右、左邊移動、前後移動、會員的狀態是怎樣，我會去感覺會員的空間大小，這是我到現在一直都沒有改變。儘管我今天動作是臨時編，可是我還是會提早一個小時到教室，我十年教學，這是我的做法。

我很敬佩小華為有氧舞蹈工作所奉獻的熱情與努力，由她的談話中，我試著將她轉換到專業舞蹈環境中，舞蹈人不也是為了專業舞蹈能有更精湛的演出，在表演舞台上經過無數次的走位、彩排中而達到完美的演出。小華的努力不也正與舞蹈人相同，我從小華身上看見了一位專業優秀的有氧舞蹈教師的熱誠。

身為一位專業優秀的有氧舞蹈教師，面對有氧舞蹈課程抱持的心態應該是積極的，並且由自己的角度了解會員的需求，帶給會員的快樂享受運動。小華就覺得她要給會員的是「妳不單單是來運動，而是要很快樂的運動」。

乙 11：…一開始的時候我們一定要先了解音樂為主，新老師的重點是這個。如果說新老師今天連音樂都沒辦法把持的話，那她一節課只會覺得說我要把這時間熬過去，然後她今天所教授的動作只是“我只要把會員教會”；會員她的體會就是“我一節課都在學動作，都在運動”。現在有氧課程我自己的方式是“妳不單單是來運動，而是要很快樂的運動”，跳完回去會很舒服，身心狀態還是很好。

小華將有氧舞蹈當作是一生的職業，她並不擔心有氧舞

蹈教學工作的不穩定性，這樣的回答與之前的受訪者所提到的體力有限或者有氧舞蹈市場競爭的問題是完全不同的。另外，在受訪的對象中，以小華教學年資最久，反而是最堅持留在有氧舞蹈職場中，並且當我問到有沒有想到退休時，他回答了「我現在還沒有一個退休的問題在」，與小華聊的越深入越是敬佩她對工作所展現的熱愛與執著，尤其小華提到她希望在培養出跟她一樣對有氧舞蹈具有高度熱誠的老師，這樣為有氧舞蹈傳承奉獻的精神讓我感到汗顏，拋開對認定的角度探討，小華為工作為興趣的堅持與態度就已足夠為眾人的楷模。

乙 57：…你只要不要把自己課程安排這麼多，其實教到老還是可以教。…我現在還沒有一個退休的問題在，是說我希望能夠創造更好的老師，我希望老師能夠跟我一樣的熱忱。我知道很少，但是說我希望有這麼好幾位。

舞蹈科系訓練背景的響而在知覺動作上有所不適，反而因為接受了專業的有氧舞蹈培訓而培養出對於一位專業優秀的有氧舞蹈教師所應該具備的責任。訓練背景的不同也有可能成就了不同的個人，舞蹈科系的課程以培養專業的舞蹈人才為主，不以培養有氧舞蹈教師為教育方向，舞蹈科系畢業的學生接受著專業藝術的薰陶與洗禮，有可能較偏向以舞蹈藝術為崇高的心態，以致於當她們面對有氧舞蹈時，不論在動作或心態可能較無法適應。以小華分析舞蹈人投入有氧舞蹈市場的情況，也許從小華的眼裡，看舞蹈人進入有氧舞蹈歷程的敘述中，可以讓我更客觀地評析舞蹈人在有氧舞蹈市場的適切性。

乙 22：…一般來講舞蹈科分兩種，一種是很願意學東西，另一種是覺得自己已經學了很多東西。

乙 23：…這兩種人相同的地方就是說她們已經被定型了，我要再教她們一些有氧該有的基本動作，我比較辛苦。

乙 25：…就是些許味道在她所學的專長裡面像芭蕾…她們要求的動作是身體比較直立、柔軟度相對比較好，但是她

舞蹈科系畢業者比非舞蹈科系畢業者具有較多的優勢，但是這些經過刻意訓練的優勢，也有可能是舞蹈科系畢業者在有氧舞蹈市場中的絆腳石，例如被定型了、在有氧舞蹈的風格掌握上彷彿看見芭蕾的影子等等。由小華眼中所評論出的這些言語，在小魚及小婷的訪談中也曾提及，顯現了不論是舞蹈科系或非舞蹈科系畢業的有氧舞蹈教師，都強烈的感受到接受舞蹈科系訓練下的影響。

乙 32：…不能接受的那種人就是我在跟她講這些課程的時候她不能接受。另一種是她覺得自己是舞蹈科系的老師所以她沒有辦法接受我的指導。…另外一部份舞蹈科系的老師，是非常優秀的，她們學習能力非常強，我真的是覺得很讚嘆、很厲害，理解力很好，再給她們一些特殊的動作或是說特殊的觀念、特殊的學科的時候，我只要講一遍就夠了，不像一般外面剛進來學習的老師，無任何舞蹈基礎的老師，我必須下點苦心教她們。舞蹈科系的老師其實他要很清楚說其他人只要多一份努力就能贏你，她們(舞蹈科系)只是提早比別人多一點點，別人比她們慢一分鐘而已。

小華認為就算是舞蹈科系畢業的有氧舞蹈教師帶有過去訓練的影子，但是一切事在人為，只要下定決心接受新的挑戰，一樣可以克服肢體上的不適應進入到有氧舞蹈世界中。

乙 27：其實事在人為！還是要多練習，你等於是把她之前所學的幾乎是要歸原點，當她該要回到她自己定位時，就要該像什麼就要像什麼。如果他今天來教有氧舞蹈就要像有氧老師，他今天教芭蕾舞就要像芭蕾舞老師，…我們会有很多國外老師來教我們，她們很多大部分是爵士芭蕾舞，是芭蕾舞底子，她們有的專長已經變成衍生到她的專長是拉丁，她的專長是復健科醫師，可是她的專長是核心訓練，可是一點點也看不出來她是芭蕾舞的底子。

小華認為舞蹈科系畢業的有氧舞蹈教師也可以將過去在專業舞蹈領域中所學加乘運用在有氧舞蹈上，尤其有氧健身課程的多樣化已經不再是消耗體力強調心肺功能的運動課程。近年來有氧課程的趨勢也提供較靜態的身心課程，例如核心訓練、皮拉提斯或瑜珈等，這些課程強調由知覺帶領內在肢體的無氧課程，讓會員在課程中真正的放鬆。舞蹈科系畢業者有可能較非舞蹈科畢業者更容易體會身體線條在空間中無盡延展，一種自我與身體對話的感覺。

乙 35：…譬如說舞蹈科系老師她們的挫折是說待在舞台上只要開始教動作時都會面無表情，幾乎這樣。因為她教動作時可能就是說她在教動作，而缺乏說跟會員互動。可能這兩種人(舞蹈科系)在帶動作時表現自我比較多吧。在舞台上自己的表現比較多。…她變成是說她跟會員在飆舞。非舞蹈科系就還好不會有這個問題。舞蹈科系缺乏的就是親和力。如果說她們這一部份改進的話就很 nice。

小華覺得舞蹈科系畢業的有氧舞蹈教師存在著一些缺點，這些缺點可能都是使舞蹈科系畢業的有氧舞蹈教師感到挫折的原因，例如「只要開始教動作時都會面無表情」、「缺乏說跟會員互動」、「舞蹈科系缺乏的就是親和力」等，就她所觀察的提供了她的建議，小華認為這是她們缺乏自信的關係。

乙 36：…她們說她們（舞蹈科系）舞蹈動作很好但是…感覺很天拜（驕傲）。因為都沒有表情，可是她們（舞蹈科系畢業的人）私底下跟我討論時都會說「老師我為什麼會這樣子」…舞蹈科系她們也是各有各的特色，自己的自信心不足怕被表露出來所以就笑不出來。

乙 37：…當她遇到挫折時她發現不像在一般舞蹈教室是學東西，她是教東西，她是要讓別人接受他，不是她去接受別人，這個定位已經改變了。她會發現自己的定位改變了。為什麼會突然間變成這樣子，差異性這麼大，因為舞蹈科系她們一向都是高姿態，所以她一下無法接受。…稱讚會員「你今天穿的衣服很漂亮喔！」跟會員這種互動，其實舞台上要有，私底下也要有，…。

這是個很有趣的觀點，由非舞蹈科系的小華觀察出舞蹈科系畢業的有氧舞蹈教師站在有氧舞台上缺乏自信的，就這一點而言，無論是小魚或者小婷反而都認為舞蹈訓練的背景是使她們能夠站上有氧舞台上的原因，造成這樣不同的看法，我想有可能是受到訓練背景的影響，也就是說舞蹈科系畢業的有氧舞蹈教師，在面對會員時有可能沒有拋下在專業舞蹈中較為優越的一面，當她們對於有氧舞蹈在認定較低的情況之下，所表現出的外顯行為可能是較為冷漠的，這樣的

冷漠一方面有可能是害怕自身在有氧領域中所學的不足，另外也有可能是適應有氧舞蹈環境中必須與會員保持的互動關係。

經由與小華的訪談，讓我更確定了不同的訓練背景會影響對有氧舞蹈教師這個角色的認定，雖然在小魚及小婷的身上對有氧舞蹈教師這個角色的認定的受個人因為在學期間成就影響所致，以致於小婷的有氧舞蹈教師認定較小魚高，但是對有氧舞蹈教師這個角色較高的小婷，卻未見她在有氧舞蹈工作上呈現與小華相似的熱情，這樣的結果有可能透露不同的訓練背景會影響對有氧舞蹈教師這個角色的認定程度。

第二節 訪談後的思考

從焦點團體訪談及個別訪談所得，我所在意的舞者認定是否會影響對有氧舞蹈教師這個角色的認定的問題上，呈現新的想法。從小魚身上存在著舞者認定並排斥對有氧舞蹈教師這個角色的認定，但是由同樣是舞蹈科系畢業的小婷，雖然存在著舞者認定，但是卻不排斥對有氧舞蹈教師這個角色的認定，也就是說專業舞蹈訓練背景所培養出的舞者認定，並不一定造成負面的影響。另外，在小華身上所發展出的舞者認定是一種身處於有氧舞蹈中發展出的舞者認定，這一種認定是小華享受在有氧舞蹈教學情境中，認為自己應該這麼表現，也應該有著如同舞者般的表現，所以小華所發展的這份舞者認定並無對其工作動機與表現造成負面的影響，反而是提供了小華在有氧舞蹈教學工作中的增強成就感的機會。

經由小魚及小婷身上我獲得一些想法，真正在意的應該是舞者認定賦予個人的意義，若舞者認定對有氧舞蹈教師這個角色的作用是增強個人在有氧舞蹈教學工作中的表現，那麼擁有這份認定對其有氧舞蹈教師的工作動機與表現並無造成影響，更有意義的是深入了解受專業舞蹈教育訓練背景影響發展出的舞者認定，在適應有氧舞蹈教師這個角色上的過渡歷程，另一方面在了解這個歷程的同時，我也必須聆聽非舞蹈科系的有氧舞蹈教師投入有氧舞蹈領域的歷程，在雙面兼具的情況下更確定我的想法，同時也降低我的主觀推測。也許這才是真正具有價值的「揭開一個從專業舞者轉換角色成為有氧舞蹈教師的心路歷程」。

接下來我會探訪非舞蹈科系畢業的有氧舞蹈教師是否與小華對舞蹈科系存在著相同的看法，再進一步找尋舞蹈科系畢業的有氧舞蹈教師，了解她如何在轉換角色的歷程中遭受的挫折及其因應的方式。

第三節 討論

由訪談小華所獲得的資訊包括了(一)在舞者認定方面，小華所謂的舞者認定是呈現在有氧舞蹈教學情境中，享受自己表演的部分，是在有氧教學情境中的舞者認定。(二)這份舞者認定並沒有排斥對有氧舞蹈教師這個角色的認定，由於小華知覺在有氧舞蹈教學情境中她也必須表現的像是一位舞者，因此在研究問題二及三上，並無成立。(三)由於小華認為自己在工作情境中是一位舞者，這樣的認定對於他的工作

動機與表現並無造成負面的影響。(四)由非舞蹈科系畢業的小華對於舞蹈科系畢業的有氧舞蹈教師的看法中，幫助我更確定了這個現象的存在是值得探討的。

小華在有氧舞蹈情境中以舞者自居，我一直思考著如何去剖析她這個概念，當我回歸到舞蹈本身重新體會她的感受時，我找到了答案。以小華享受在有氧舞蹈情境中，覺得自己是一位舞者的角度探討，我想我應該給予舞者較為開放的概念空間，因為舞蹈本身屬於藝術，應該是一種創作與呈現，在我接受小華的舞者概念時，以專業舞蹈的角度切入包容了藝術的原創性，也就是說在有氧舞蹈課程中，小華在創造屬於她自己的有氧舞蹈作品，在日常生活中也覺得台上與台下的她，是相同的身分，小華也提到她將課程看似一塊畫布，由她決定顏色的色彩。當她在工作情境中更是投入了情感與創作，盡情揮灑享受著有別於專業舞蹈的另類有氧創作。也許當舞蹈釋放出更多元的空間時，也開拓了舞蹈創作的領域。雖然小華身上我看見了對有氧舞蹈真正投入與付出熱誠，但是我必須再繼續探訪非舞蹈科系畢業而且教學經歷較短的有氧舞蹈教師，幫助我了解不同的訓練背景是否會影響對有氧舞蹈教師這個角色的認定。另外，由小華對舞蹈科系畢業的有氧舞蹈教師的看法上，我所發現的是存在於現實有氧舞蹈領域中的現象，身為舞蹈人的我聆聽過小華的觀點之後，綜合小魚與小婷的訪談所得後，我有著這樣的感觸，對舞蹈科系畢業的有氧舞蹈教師而言，放下過去訓練的影子，實在不是一件容易的事情。一路走來，我身受這樣的困擾，小魚也與我感同身受，我一直在尋找解答，找尋一個真正能說服我、讓我接受的理由。雖然由小華的訪談之中，我

看見了一位對有氧舞蹈奉獻的老師，由衷敬佩她對有氧舞蹈的完全投入以及她賦予有氧課程舞蹈的生命，但是在我心深處彷彿仍有一種聲音隱隱作響，引導著我繼續往前進，開啟那一道門鎖。

第七章 個別訪談四：小倩

第四位受訪者是透過小華的介紹而來，非舞蹈科系畢業的有氧舞蹈教師，畢業學校是××藝術大學美術科，由10年跳有氧舞蹈的經驗轉而投入擔任有氧舞蹈教師，現年35歲。由於小華是有氧舞蹈教師與兼具教務身分，當我結束與她的訪談時，我也請她提供非舞蹈科系畢業而且教學經歷較短の有氧舞蹈教師，因為這樣的對象可以讓我再次確定舞蹈科系與非舞蹈科系畢業的有氧舞蹈教師投入有氧舞蹈教學的歷程有何差異，及對有氧舞蹈教師這個角色的看法有何不同。

在本文中以「小倩」來代表第四位受訪者，與小倩的訪談時間是93年10月27日下午2點於台灣體院圖書館中進行，訪談時間約一個小時，由她面朝向圖書館裡面，我與小倩的座位成直角方位，會有這樣的安排是為了避免因為她人的走動而影響了小倩的思考與回答。整個訪談過程依照訪談程序進行，包括宣讀指導語、受訪者填寫訪談同意書，訪談時間約一個小時，整個過程經小倩同意後全程錄音。

第一節 訪談結果

一、關於小倩的舞者認定

從小華的身上我發現了不管是舞蹈科系畢業或非舞蹈科系畢業的有氧舞蹈教師，當他們在定義舞者這個概念時，所指的是不同專業層面的舞者，不過對於非舞蹈科系畢業的有氧舞蹈教師，由有氧舞蹈情境去定義自己是舞者的觀點有可能是幫助她們更投入有氧舞蹈情境工作的關鍵點，關於舞者認定小倩與小華呈現是相同的意境。

乙 50：嗯~~~我比較像跳舞。

乙 51：跳的時候！教的時候譬如分解動作，那是比較中規中矩，那是剛開始，當大家熟的時候，你在前面帶的時候就像在跳舞。

乙 53：就像在一個舞台上，焦點都在你身上。

乙 54：就是覺得很厲害。

乙 55：對！很喜歡那種站在台上的感覺，就是很棒！

乙 120：就是自信！

小倩所提到自己是舞者的意境是當她在教課時動作熟練的流暢感，這種知覺讓她覺得自己像是在跳舞，享受在有氧舞蹈教學情境中的知覺感受，是站在舞台上群眾的目光在她身上聚焦的優越感。另外，小倩也認為有氧舞蹈是包含了有氧與舞蹈這兩種成分，並且提出她的看法。

甲 58：那你覺得有氧舞蹈他是有氧還是舞蹈？

乙 58：都有！因為只有舞蹈的話，沒有辦法達到有氧運動的效果。因為我之前有上過一些老師的課他的感覺就像體操，我覺得可以讓他柔順一點，跟著音樂。譬如說現在的音樂他是什麼樣的音樂，律動的感覺不一樣。

乙 60：所謂的舞蹈並不是一般的舞蹈，我所說的舞蹈是在有氧的基本步伐裡面，但是你跳的感覺不是 1234，而是有一個律動在裡面，而不是我從一拍一拍在加上你的手。

乙 61：…譬如說他有一些曼波的舞步的話，那有點像拉丁的感覺扭腰舉手投足的感覺。因為一般有氧他可能是比較制式的，滑輪、V 字。

小倩覺得有氧舞蹈課程必須加上舞蹈的元素，隨著音樂的節奏舞動，這樣的課程才仍讓人有跳舞的感覺。另外，比較特別的是小倩進入有氧舞蹈教學時間不到一年，目前的她是剛度過低潮期，對於課程她會有如此的知覺，是歷經了一場對於自我認定衝突的結果。非舞蹈科系畢業的小倩受到他人對她擔任這個角色提的質疑，也因此使她毫無信心並一再懷疑自己。

乙 15：有一段時間我發現到是會員的反應或是健身房的一些主管，她們對於你不是科班的，她們就會給你貼一個標籤，她們對於你的反應就是你這個動作不夠好這個動作怎麼樣，應該怎麼樣。我一開始很挫折是覺得說是因為我不是科班的，我沒有基礎的動作，舉手投足當然沒有那麼美。

乙 67：就是那句話！他是覺得我不是科班的吧，他意思就是說”你不是科班的喔”我說”不是”然後他就說”我告訴你現在動作怎麼樣怎麼樣””就是你的手啊怎麼看都不對”…因為這樣子我沒有自信，這對我很挫折，打擊很大。但是那種打擊我不甘心…

二、有氧舞蹈教師認定

小倩的有氧舞蹈教師認定是一種堅持、一種對於人生追求自我突破的期許，當她卸下廣告設計的工作轉而投入有氧舞蹈教學時，他要求自己一旦接受了，必定全力以赴，並且將它做到最好。讓小倩對有氧舞蹈有如此的動力，其原因除了對自我的期許外，也源自一份熱愛有氧舞蹈的心，才足夠讓她勇敢面對困難，從挫敗中再站起來。

乙 7：一開始當然就是緊張，但是我一進到教室，音樂一放我就覺得很自在。那個小時是非常的自在，不管之前覺得有受到什麼樣的工作上或是自己週遭環境而情緒不好，但一進到教室，音樂一放，完全就放鬆了。

乙 34：因為既然這樣踏進來我不想一個半調子就這樣退出，這樣會更遺憾，那不如當初乾脆就不要進來。

乙 35：…因為熱愛(有氧舞蹈)才會對自己這樣的承諾！…

小倩的有氧舞蹈教師認定的成分與小華的相似，她也認為只有將自己先變成一位舞者才有辦法融入有氧舞蹈課程，她所知覺得舞者與小華所說的舞者有可能指的是同一種舞者認定，也就是在有氧舞蹈課程中一位有氧舞蹈教師必須具備的心態。

乙 128：把自己當個舞者，而不只是教有氧。你要先把自己變成一個舞者，再來教有氧。這是最重要的！心態要這樣。不是說我有來參一腳找到一個工作不是這樣，而是你要先把自己當個舞者。一定要喜歡跳舞，喜歡音樂，看到、聽到音樂你會有感動，你才能跳，我覺得這一點很重要。

乙 7：一開始當然就是緊張，但是我一進到教室，音樂一放我就覺得很自在。那個小時是非常的自在，不管之前覺得有受到什麼樣的工作上或是自己週遭環境而情緒不好，但一進到教室，音樂一放，完全就放鬆了。

乙 34：因為既然這樣踏進來我不想一個半調子就這樣退出，這樣會更遺憾，那不如當初乾脆就不要進來。

乙 35：…因為熱愛(有氧舞蹈)才會對自己這樣的承諾！…

小倩建立對自己是一位有氧舞蹈教師的認定過程是多災多難的，尤其是受社會認定的影響。例如由家人及主管身上所獲得的訊息，均讓小倩對於自己是一位有氧舞蹈教師的認定產生懷疑，由家人歷經反對到漠然接受，在工作崗位上受到上司的對她的能力的質疑，就連她自己也曾經對自己角色產生困惑。當我問小倩家人對於她是一位有氧舞蹈教師的看法如何時，她這麼回答：

乙 19：一開始不贊成！因為她們（家人）覺得說你不是學過的，你不是跳這個的，而且她們可能覺得說這個工作的生命週期沒有那麼長。

乙 20：…不要讓家裡的人知道我是去上課，就是背很小的包包，就像外出這樣，然後衣服都是帶去換的，不敢穿著去…她（媽媽）沒有特別贊成，但她也沒有特別去阻止你…

非舞蹈科系畢業的小倩剛投入有氧舞蹈教學時，也曾經受到主管會員的質疑，她也提到受到挫折的原因與心情…

乙 15：有一段時間我發現到是會員的反應或是健身房的一些主管，她們對於你不是科班的，她們就會給你貼一個標籤，…我一開始很挫折是覺得說是因為我不是科班的，我沒有基礎的動作，舉手投足當然沒有那麼美。

乙 67：就是那句話！他是覺得我不是科班的吧，他意思就是說”你不是科班的喔”我說”不是”然後他就說”我告訴你現在動作怎麼樣怎麼樣””就是你的手啊怎麼看都不對”…因為這樣子我沒有自信，這對我很挫折，打擊很大。但是那種打擊我不甘心…

乙 16：…我感覺比較像半調子，踏入這個圈子我好像很沒有自信。

經過重重關卡的考驗，小倩逐漸建立起對自己是有氧舞蹈教師的認定。相較於小華，小倩的有氧舞蹈教師認定程度確實顯得有些薄弱，有可能是因為她接觸的有氧舞蹈教學的時間太過短暫，在角色的轉移上又歷經種種困難，使他對於自己是有氧舞蹈教師這個角色的認定是呈現逐漸增加的狀態。讓小倩獲得成就感並且增強她對於自己是有氧舞蹈教師認定的來源是來自會員。她提到…

乙 77：我覺得這是從自己的壓力變成自己的助力。

乙 109：…剛進入的時候很辛苦，…教的時候自己一方面也在學，會員在學。那陣子覺得這些會員我很感激她們，因為她們也讓我學習這樣子。…所以在人群中的信心是在那時候慢慢被建立起來的。自己不能慌…

乙 43：就是很有成就感！

乙 44：譬如說今天教的動作都非常順利，你看到會員們能轉圈、拍子都跟對了，動作都對了，會非常高興，這是一種成就，…。

訪談小倩所最大的價值，應該是呈現她由一位非舞蹈科系畢業並且跳了 10 年的有氧舞蹈，進而轉換跑道加入有氧舞蹈教學的心路歷程，我會特別在意這一部分的原因是小倩可以提供在有氧教學中新手上路所遭遇到種種挫折，由這些挫折中可以幫助我對照舞蹈科系畢業的有氧舞蹈教師，在進入有氧舞蹈教學中是否也遭受相同的困難，或者可更深入推敲這二者的差異，顯露出不同的訓練背景確實會對個人造成的某種程度的影響。另外，由小倩眼中看舞蹈科系畢業的有氧舞蹈教師在有氧舞蹈工作中的表現，可以幫助我確定小華對於舞蹈科系畢業的有氧老師的種種看法。在以下呈現的是小倩決定投入有氧舞蹈教學工作後，在表現上及心境上的起伏歷程。

三、非舞蹈科系畢業的背景對小倩的影響

非舞蹈科系畢業的背景，反而降低了小倩對於自己是一位有氧舞蹈教師的認定程度。

乙 26：…就開始質疑說我不是科班的，就是在那種科班與非科班這個角度去揣測，就想說這是真的有差別。或是人家在外面聽到說你是哪一科畢業的”哦~~~你不是這個科系畢業的。”

乙 109：對！剛進入的時候很辛苦，…一方面可能是因為自己資歷不夠，講解的不夠清楚，學員們無法接受，不懂我在說什麼…。

乙 67：他是覺得我不是科班的吧，他意思就是說”你不是科班的喔”我說”不是”然後他就說”我告訴你現在動作怎麼樣怎麼樣””就是你的手啊怎麼看都不對”…。

乙 72：…可是這幾個月我的心情一直都非常低落，這樣下去不是辦法，而且我發覺在那邊自己並沒有進步，一直這

剛進入有氧教學時，小倩自己在內外的衝擊之下，的確是顯得缺乏自信，她自己也說到受到這樣的困擾，不僅在心情上變得低落，在教學表現上也懷疑自己的能力。若以此觀點來探討訓練背景的影響，從小倩身上我看見的是一位受到非舞蹈科系畢業對自己產生懷疑的影響，小倩的情況與我所要探討的現象呈現反向的作用，也就是說我懷疑舞蹈科系畢業的有氧舞蹈教師比非舞蹈科系畢業的有氧舞蹈教師，有可能發展出強烈的舞者認定及是否會因此而影響工作動機與表現。在小倩身上我發現的反而是因為非舞蹈科系畢業，而影響了她對自己是一位有氧舞蹈教師的認定，這樣的結果推翻了我原先的想法，其原因可能是與小倩並沒有接受專業有氧培訓課程有關，所以當他人對她產生懷疑時，她並沒有辦法說服自己，因為她也深知她自身的不足。

乙 32：就沒有在那邊教了，因為我覺得我去那邊教，那天心情都會很沉重，所以我覺得與其這樣子，倒不如時間空下來作一些其他的準備，去期待一些我可以發揮的健身房，因為我發現在那邊幾天下來，我自己沒有進步，可是信心一直減。這一點對我來說時間這樣耗掉不是辦法，我想說我就放掉這堂課，其他我上的很愉快的地方我就去那邊上，讓自己可以比較有進步的泉源。

乙 31：因為一開始我是覺得說他（教務）本身是科班畢業的學生，我尊重他的說法，他有提到的問題，我上課就注意。…第一個我離開那個健身房，第二個我覺得我還是要再充實我自己。

小倩所展現最難得之處是她的堅持與願意虛心繼續學習的心態，尤其當我問她遭受這些挫折時有沒想過要退出，她回答...

乙 33：我還是不想！

乙 34：因為既然這樣踏進來我不想一個半調子就這樣退出，這樣會更遺憾，那不如當初乾脆就不要進來。

甲 35：是對自己的承諾還是對有氧舞蹈的熱愛？

乙 35：都有！因為熱愛（有氧舞蹈）才會對自己這樣的承諾！

乙 89：就是從這一年沒有想過退出。有點比較沮喪的是人的問題啦！運動本身單純啦！不過人的問題就比較複雜了，有時候會影響到你的情緒。

她知道自己的問題出在那裡，她也付出努力充實自己，例如回想以前隨堂上課的經驗並且記取上課中臨時狀況的處理，甚至在服裝上她也聽取意見改善服裝顏色，突顯自己在有氧舞蹈課程中是有氧舞蹈教師這個角色的身分。

乙 29：…好像那次我換了個全白的衣服，有差吧，服裝換了整個人的氣色也不一樣，變的很有自信，我覺得那種自信是來自說會員給你的肯定。

乙 126：我最大的成就感是會員可以跟我一起跳，我不希望只有我一個人跳，希望大家動作都跟的上，但是可能沒有辦法做到那麼滿，但是節拍都對、該轉圈的、或什麼都對，這樣跳起來我想這樣成就感非常大…。

乙 27：我會先去確定這個時段會員的程度。然後我課程的編制，譬如有氧來說我參考的是一般外國有氧的 V 字踢，還有我以前隨堂上課的經驗。隨堂上課經驗蠻重要的，就是你可以學一些臨場的反應大致是這兩個方向來整合課程。

乙 28：心態上的準備要甚至於說是在服裝上，之前有個健身房跟我說”你長的太黑了，就是臉色很暗，有時候會員走

我以為非舞蹈科系畢業的有氧舞蹈教師投入有氧舞蹈這個市場，經歷過一些挫折後可能就會覺得自己不適合，並選擇退出有氧舞蹈界，可是小倩並沒有這樣的念頭，反而顯現出對這個有氧舞蹈的教學的熱愛。秉持著對有氧舞蹈的熱愛，當小倩面對壓力時的處理的方式，也可推測出她認定自己是一位有氧舞蹈教師的程度。小倩的重大轉變在於她的決

定，教課初期小倩受到教務的質疑，在那個健身房上課是她壓力與痛苦的來源，小倩所選擇的方式是決定放下在健身房的課程，遠離壓力源對她造成的威脅，這樣的因應方式，雖然使她失去了有氧舞蹈課程，不過卻也為久鬱的她，重新找回自信。

乙 117：一開始去那個教務就對我很有意見。…可是在這邊上課都不開心，自己也沒進步，…因為我覺得自己心裡應該有答案，只是說自己知不知道而已。最後一次去上課的時候，在還沒上開前的十幾分鐘，一開始我就很直接跟他（教務）說我下個月不要來，…在上完那堂課我就非常的高興，感覺很輕鬆好像有一個大石頭放下來。然後之後我再上其他的地方的課我就覺得變的很開心。我想可能是因為那件事把我壓著，而影響到我其他上課的情緒，一直在那個點打轉，…人也變的比較開朗。那是一個很重要的轉變，那段時間我是覺得就很低潮，就覺得跳不出來。把那邊放掉就覺得海闊天空…。

另外，非舞蹈科系的出身是主導小倩主要的挫折來源，那麼她眼中舞蹈科系畢業的有氧舞蹈教師又是呈現出何種風格，而她又如何知覺自己與她們的差異。

乙 132：..但是因為本身背景她（舞蹈科系畢業的有氧老師）是比較優厚，因為你們的舉手投足跟動作準確度是比一般科系來的好，所以這是得天獨厚的條件。

乙 131：她們（舞蹈科系畢業的有氧老師）會很執著在動作的編排，她們會很在意說動作編出來要有自己的程度，她們那種自尊會比較高一點。再來就是她們不會在意會員的反應，有的老師對於會員的反應是不會在乎啦，她們認為今天我就是這樣教，她可以看的開。但是一般（非舞蹈科系畢業的有氧老師）好像都很在乎說今天我這樣教學員會不會接受，我想在這邊差別蠻多的。所以最大的差別是在動作的編排跟會員的反應…。

在小倩與小華的眼中舞蹈科系畢業的有氧舞蹈教師，的確具備著得天獨厚的條件，包括舉手投足之間所散發的自信與動作的準確度，都比非舞蹈科系畢業的有氧舞蹈教師較好。另外，小倩提到「她們那種自尊會比較高一點」的意思，有可能與前三位受訪者所提的舞蹈人的氣質是相似的概念，也就是一種經由專業舞蹈訓練背景所培養出的特有氣質。不管是由舞蹈人自己在看自己，或者由他人眼裡的所觀察出的舞蹈人，都知覺到「舞蹈人的自尊或者氣質」對舞蹈科系畢業的有氧舞蹈教師帶來的影響，回溯到問題根源，也許都來自於舞蹈科系訓練所造成的差異。

小倩也提供了她的意見，她認為既然要投入有氧舞蹈教學領域就必須轉換心境、開放心胸接受有氧舞蹈差異性。另外，在她所提的例子中關於一位舞蹈科系畢業老師的回答也再一次確定了舞蹈科系畢業的有氧舞蹈教師普遍存在的問題。

乙 133：我們（非舞蹈科系畢業的有氧老師）都不覺得這是放下身段。我之前有跟一個老師（舞蹈科系畢業的有氧老師）說”你們不覺得這是你們自己所學嗎？”可是那老師回答我說”也不算是自己所學，學校也沒有教我們也是畢業後才開始學”的回答是這樣子。但是在肢體上已經贏過很多人，只是在既然要投入這個市場你要觀察這個市場族群所需要的，我想這是很多行業都是這樣，也就是你今天是老師而不是表演者，表演完要讓你的學員學到你教的東西…乙 134：對！就是我表演給她們看她們也可以表演給我看！

小倩提到她在有氧工作中的心態，她所抱持的是以會員的立場思考會員的需求，當她說到「你今天是老師而不是表演者」時，是在提醒舞蹈科系畢業的舞蹈教師在教課時避免只投入在自己的動作編排上，相反的應是思考再有氧舞蹈教師這個角色上所應奉獻的責任，也就是關心會員上課的需要。

乙 130：她們（舞蹈科系畢業的有氧老師）一開始覺得說一些記憶性的舞蹈，她們會說”不要！不要！那個不像舞蹈”但是幾年之後，她們一樣都接受那些課程，她們把自己變成一個舞蹈有氧老師而不是舞者。這是她們轉換上需要心態上也要調整。因為畢竟舞蹈與有氧還是不一樣的…

乙 130：它屬於是比較運動型，跟一般在台上的那種舞蹈，如現代舞等是完全不一樣的，因為你若是用那樣的方式教會員，她們會沒辦法接受因為你若是用那樣的方式教會員，她們會沒辦法接受，因為她們沒有接受過這樣的訓練會覺得說曲高和寡。所以你把你自己身份當作跟會員一樣，我能慢慢把她們帶起來再把她們拉高，你先放下來（放下對專業舞蹈的執著）再把她們（會員）帶起來，讓她們知道說運動也是可以舞蹈而不是說只是運動。

小倩提到了「記憶性的舞蹈」，我想她的意思是「反覆記憶一連串的動作」，這是有氧舞蹈與專業舞蹈中最大的差異。也就是說，有氧舞蹈課程的舞步，在一堂課的呈現上是固定的、是為達到運動的目的。而專業舞蹈並沒有強調這樣的元素，它所訴諸的是一種意境上的傳達，甚至包括了技巧的呈現及創作的驚喜，那是一種不按牌理出牌的觸動。另外，回歸到一位專業的有氧舞蹈教師所應具備的條件上，小倩與小華在面對會員時所顯露的態度仍有所差異。

乙 91：一開始是不能接受，我是採被動的方式，會員有在問你或什麼的，我才會主動跟她們聊。我不會主動跟會員哈啦什麼，我沒有辦法做到這個。

乙 93：可是若是問專業的或是今天上課怎麼樣這個我就會主動問。可是若是那種閒聊我就不會問。

小倩對於有氧舞蹈教師所應具備的熱誠彷彿比小華低，從她的言語之中可以察覺出與會員的互動中，她是屬於較被動的一方，但若與她上課有關的問題時她也會主動關心。這

樣的表現與小婷相似，不會主動與會員哈拉，雖然不擅與會員哈拉，但是也不會對她們的教學造成影響。

第二節 訪談後的思考

當我訪談小倩時，我發現她才剛度過低潮期。小倩在進入有氧舞蹈教師之前，具有 10 年跳有氧舞蹈的經驗，從會員的身分轉換到有氧舞蹈教師身分，使她更能由會員的角度思考會員的需求。小倩剛接觸有氧教學前三個月一切事物正新鮮，尚未出現什麼問題，可是在後來幾個月當中，開始受到挫折，這些挫折主要來自健身房中一位舞蹈科系畢業的教務，由於小倩是非舞蹈科系出身，因此教務時常質疑他的動作，讓她自信心日漸消弱，成為她進入有氧舞蹈領域中最大的壓力源。

造成小倩備感壓力的原因有可能是她並沒有接受一個有氧舞蹈老師的養成過程，及她對自己的自信心不足。教務對小倩的批評影響甚鉅，降低了她對於自己是一位有氧舞蹈教師的認定，使她對自己的角色搖擺不定，甚至影響了她教課的熱忱，小倩的挫折期歷經了三個月，她因應壓力的方式，是她放下了這個健身房的有氧舞蹈課程，在這個決定之後她的自信心也慢慢的建立起來，並且從教課當中找到自己的方式，從中發現自己、找回自己並建立起自信心。

可貴的是，在低潮期間，小倩從來沒有想到要退出有氧舞蹈界，這是讓我非常驚訝的，因為非舞蹈科系畢業的投入有氧舞蹈這個市場是需要比舞蹈科系多付出努力的，當她們

遭受挫折，有可能就會知覺自己並不適合，而選擇退出有氧舞蹈職場，可是小倩依舊堅持自己所選擇的路，顯現出對有氧舞蹈熱愛程度。

另外，在小倩的舞者認定上，小倩形容她就像是一位舞者，是當她感覺到與會員一起跳舞的感覺是非常棒的，而那種感覺就像是舞者一樣。從小華與小倩的訪談中，或者我們應該從另一個角度探討有氧舞蹈的教師認定，它也可能發展出對舞者的認定，有可能是有氧舞蹈教師這個角色與舞者具有相似性，同樣是展現肢體於眾人面前，也同時包含了表演的成分。不管是舞蹈科系畢業或非舞蹈科系畢業，他們在定義舞者時，也有可能由有氧舞蹈情境去呈現出舞者的認定。也就是說，舞者認定應是端看個人在有氧舞蹈情境當中，如何知覺自己是一個什麼樣的人，這樣的想法已經與我最初的想法有所出入，是在訪談的過程中不斷的轉換對舞者認定這個概念的想法。

舞蹈科系與非舞蹈科系畢業的有氧舞蹈教師的舞者認定，有可能不是同一個情感經驗的領會。舞蹈科系畢業的有氧舞蹈教師對於舞者認定的概念，可能是受專業舞蹈訓練的影響而知覺自己在有氧情境中所感受到在專業舞蹈中是曾經的那份舞動內在經驗知覺，而非舞蹈科系畢業者所指的舞者認定有可能是跳舞的人，會表現自己的人。

另外，由認定會影響個體的行為論之，在有氧舞蹈中發展而出的舞者認定並不會影響對有氧舞蹈教學工作的動機與表現，而且對於自己在有氧舞蹈情境中的舞者認定，也有可能是提供了增強自己是一位有氧舞蹈教師認定程度的機會，也就是說這兩個認定有可能並非相斥，而是有機會相輔相成

的。如果舞者認定是覺得自己喜歡在有氧情境下那種舞者的感受，那麼不就是剛好符合有氧情境中我們所要飆的流汗、渾然忘我的那種感覺，不論舞蹈科系畢業或是非科系畢業的有氧舞蹈教師，只要投入了這個工作，真心真意的投入這個角色，不僅可以將有氧結合舞蹈，也可以將舞蹈結合有氧，發展屬於自己的舞者認定。

第三節 討論

從訪談小倩所獲得的資訊包括了（一）非舞蹈科系畢業的背景反而是造成小倩低潮的主要原因。（二）小倩的舞者認定是由有氧舞蹈情境中發展而出，並無與有氧舞蹈認定相互衝突而影響了工作動機與表現。（三）由小倩因應的方式可以發現不同背景の有氧舞蹈教師在面臨有氧舞蹈工作壓力時處理的方式。（四）由小倩對舞蹈科系畢業的有氧教師的看法中，發現了小倩與小華對舞蹈科系畢業的有氧教師呈現一致的看法。

由小倩的身上我驗證了小華所說的有氧舞蹈教師所遇到的狀況及她們的態度，小倩與舞蹈科系畢業的有氧舞蹈教師最大的不同之處，有可能是訓練背景的不同，使她在剛進入有氧舞蹈教學時受到社會認定的負面影響。

訪談小倩是為了幫助我驗證存在於舞蹈科系與非舞蹈科系畢業的有氧舞蹈教師的差異，但是當我了解舞蹈科系畢業者與非舞蹈科系畢業者舞者認定及有氧舞蹈教師的認定之後，仍有一道茫然存在我心深處，我仍想解開一個謎，一個

來自專業舞蹈訓練所設的謎題，我不確定是否有人與我一
樣，隱約感覺出它的存在，當我訪談小華之後我以為我接近
真相了，接著訪談小倩的目的雖只為了確定及比較不同訓練
背景的差異，但是非舞蹈科系畢業的她卻導引了我另一個出
口，我發現了處於內心深處迫切與人分享的答案。我知道我
期待的將是什麼，在下一個受訪對象中，我將繼續探訪舞蹈
科系畢業的有氧舞蹈教師知覺專業舞蹈動作及有氧舞蹈動作
中情感的差異。在小魚及小婷的訪談中當我問及專業舞蹈與
有氧舞蹈的差異時，她們侃侃而談對專業舞蹈與有氧舞蹈情
境中的知覺，卻始終沒有說出我所在意的差異之處。

在第五個受訪對象的條件上，我會訪問一位舞蹈科系畢
業的有氧舞蹈教師，共同幫助我解開心中之謎，我無法肯定
會由下一個受訪者中獲得答案，但我會仍繼續找尋，直到我
找到了與我相似的靈魂。

第捌章 個別訪談五：小蓉

與受訪者約洽訪談時間實在不是一件簡單的事，在小倩所提供的名單中曾經分別有兩位已經安排好訪談時間，但是訪談當天受訪者均臨時因要事而取消，這樣的結果確實令我沮喪不已，直到我持續接洽到第五位受訪者，整個訪談才得以順利進行。小倩所提供的第五位受訪者是舞蹈科系畢業的有氧舞蹈教師，畢業於xx女子技術學院舞蹈科，現年26歲，她曾經於舞團擔任行政工作，後來轉向投入有氧舞蹈教學領域，現在於各大健身房擔任有氧舞蹈課程兼任教師，教授有氧舞蹈經驗4年。

在前四位受訪者中，我一直找尋不到一種情感經驗，一種在有氧舞蹈教學中的知覺經驗，雖然經由前四位受訪者的訪談中，我看見了受到舞者認定影響的小魚及小婷，對有氧舞蹈充滿熱誠與熱情的小華及剛歷經低潮再度爬起的小倩，她們在訪談中均提到了有氧舞蹈與專業舞蹈差異以及在有氧舞蹈教學中的知覺，但是我知道那仍不夠，或許經由比較受訪者所認定自己是否是一位舞者的角度，進而探討身處於有氧舞蹈中的表現與因應壓力的歷程，是我這個研究最有價值之處，但是當我整理了前四位舞蹈科系與非舞蹈科系畢業的有氧舞蹈教師在有氧舞蹈教學上的心路歷程時，我告訴自己我找到了她們適應的方法，可是這樣的答案並無法說服我自己參照她們的因應方式尋求解脫，於是在訪談小倩之後，我請她提供舞蹈科系畢業有氧舞蹈教師名單，我想再深入地與受訪者談談舞蹈人身處有氧舞蹈教學情境中的情感知覺，或者更確切的說應該是我想與舞蹈人共同分享我的經驗，我期

待受訪者給予的回饋，由她的回饋當中我也許就能解開心中之謎，並相信舞蹈科系訓練之下的舞蹈人對於專業舞蹈仍存有一份特殊情感的，這份情感可能是一份認定，而它醞釀成形的過程可能有其最主要的因素，在我的心裡有個譜，我想與人分享，也由衷的盼望有人聽見我的聲音並與我感同身受。

第五位受訪者我以「小蓉」來代替她的稱呼，經過與小蓉協調訪談時間後，確定訪談日期是 93 年 11 月 5 日下午 3 點，於台灣體院附近的一家咖啡館進行，我與受訪者的位置安排於咖啡館二樓，受訪者的座位採背對入口的方式，並且與我呈直角方式進行訪談，在訪談進行前我先告知服務人員我即將進行的工作，並且請求在訪談過程中儘量不要打擾，在獲得服務人員同意之後，正式進行訪談，整個訪談過程包括宣讀指導語、受訪者填寫訪談同意書，訪談時間約一個小時，整個過程經小蓉同意後全程錄音。

第一節 訪談結果

一、關於小蓉的舞者認定

小蓉可能存在著強烈的舞者認定。當我問及接受有氧舞蹈的原因時，她提及了剛開接觸有氧舞蹈時無法適應的歷程，無論在服裝或是對於舞蹈的型態上她都無法接受，因為她覺得舞者是高尚的、是一種傳達的意境，而有氧舞蹈以運動為主要訴求的目，這是兩種不同的舞蹈型態。後來她參加有氧舞蹈培訓課程時所抱持的心態也是姑且一試。

乙 19：…剛好在我們這一屆是有點轉折的地方；就是剛好有氧被接受，又剛好我畢業。所以當我媽或是我家人在說的

時候，我會很ㄍ一ㄥ，我會覺得「你叫我穿這種衣服！」…對方走出來跟我講說「科班的！你要不要來試試看我們的師資培訓」我說「不要，你叫我穿成這樣！我不願意」…我無法赤裸裸的在一堆人面前在這樣動，我覺得舞者是高尚的，那是一種表演、一種傳達，一種意境。後來真的是因為受訓以後很多的觀念可以被改變的。那時候我受訓開始是抱持著試試看的心態，可以就可以，不行就算了。

小蓉由排斥有氧舞蹈到接受有氧舞蹈的歷程，認定也隨之改變，當她不能接受有氧舞蹈時，有可能是受到專業舞蹈訓練影響而培養出舞者認定，影響了對有氧舞蹈教師這個角色的接受度，可是當她進入有氧舞蹈領域時，觀念逐漸被改變後，舞者認定對她認定自己是有氧舞蹈教師角色的影響度也隨之降低，有可能是她以賺錢為主要目的，而接受了加諸於她身上有氧舞蹈教師的角色。

小蓉有可能是受到專業舞蹈訓練影響而培養出舞者認定，由她的談話之中可以看見她對有氧舞蹈在接受初期所呈現的排斥情況，有氧舞蹈的死板讓學舞蹈的她覺得很醜而且顯得機械化。

乙 36：教有氧的時候不會！我在學的剛那一段時間會！在剛受訓的那段時間我都會覺得他在講一些很醜的動作，會覺得怎麼那麼死板，本來應該要稍微怎樣才好看啊！可是問題是這些動作怎麼那麼醜啊，醜到讓妳覺得很機械，…

縱使小蓉接受有氧舞蹈，但是在她的心目中仍明顯區隔專業舞蹈跟有氧舞蹈的差異，當我問及專業舞蹈與有氧舞蹈有何差異時，她認為專業舞蹈是藝術、是一種表演，且身為舞者的條件更需要豐富的情感與技巧。猶記得在訪問她時，我十分好奇小蓉是否也與小魚或小婷一樣，將有氧舞蹈情境中轉化為舞蹈的情境，想像自己也正在「舞蹈」著，而她說了「我覺得一個曾經在舞台上的人他不可能去倚靠那種感覺」，當她說出這一句時，我能夠感受到她的無奈，或許該這麼說吧，身為舞蹈人的我很難得由有氧舞蹈中獲取專業舞蹈的情感經驗，當有氧舞蹈是我必須面對的工作時，我卻仍眷戀舊有的悸動。也因此當小蓉說出這一句話時，我不由自主的為她下了「無奈」這個註解。

乙 6：…在我的定義裡有氧跟舞蹈是兩碼子的事，舞蹈它就是純粹表演，比較藝術方面的。

乙 7：我覺得一個曾經在舞台上的人他不可能去倚靠那種（專業舞蹈）感覺，你聽到音樂或是開場表演你會很想要動，可是這種只是在私底下；變成說你在檯面上的東西你是不可能去想到的，然後私底下你可能還是憧憬舞蹈。可是實際上你要吃飯你要作，你說工作不為了賺錢嗎？

乙 57：情感要豐富，感受力要強。然後肢體要夠柔軟，穩定性要夠，最大的差別是在於他的表達及詮釋要好。

為避免因為我對小蓉的言語作過度的揣測，我再進一步地詢問小蓉對於她身處在有氧舞蹈中的知覺感受，她說著雖然偶而會覺得自己是舞者，但是這種知覺卻經常被分割，也就是說在有氧舞蹈情境中她清楚自己是一位有氧舞蹈教師，這個角色所必須扮演的的工作，當她分心在會員身上時，她明白一旦情感抽離，這就不是舞者…

乙 54：偶爾吧！因為我是舞者，可是下面（會員）不是，所以我一方面要去想做什麼做動作是可以讓他們跟上的，而

有時舞動的感覺是一種忘我的剎那時空經驗，是享受著自己的身體舞動的感覺，做著自己喜歡的動作並且在無數次排練時，嘗試將自己的身體與靈魂結合賦予動作生命。在小蓉眼中的舞者也是在享受著自己的身體，而她並不認為在有氧舞蹈教學情境中自己是可以自在舞動的，因為她必須兼顧著會員的程度。

乙 55：對！我覺得舞者是在享受自己的身體，而且你可以傳達到什麼程度。就像你在看的表演，舞台上的那些舞者他們也是很 enjoy 在自己，雖然他們是在表演會有點小緊張，可是他們畢竟是在跳舞，在感覺，在做自己喜歡的動作。可是你要抽離那個元素再去想，不行，譬如我把腿舉到這，會員呢…

當舞動無法隨心自在，而且必須遵循著某些有氧既有的舞步與規則，去強調著運動的目的時，此時與在專業舞蹈中應是截然不同的舞動經驗。讓小蓉在有氧舞蹈中知覺到自己

是舞者的經驗，只有在示範動作的時候那一點的時間中，去感受著自己將舞蹈動作做到極致時的驕傲。雖然沒有時常知覺舞者般的感受，但是小蓉在有氧舞蹈教學上並不受影響，因為她總是知道自己是一位有氧舞蹈教師，而她也在意會員的上課的感受勝過自己。

乙 61：因為你是在工作你不能不顧他們的感受！所以當我
覺得我是舞者的時候，我偶爾會說「你們隨意，我盡量」不然他們會確實的去做到。那唯一像舞者的地方是穩定性，在做記憶性課程的時候我可能會要求他們腳停在哪個
地方，要求在 90 度的時候有些會員做的到，然後我可能要停在高一點的地方，我那個時候我會覺得我是很驕傲的，我可以做到你不行，我是一個舞者，只有在做示範
動

二、關於小蓉的有氧舞蹈教師認定

小蓉對於自己是一位有氧舞蹈教師的認定程度可能不低從她的談話中可以發現。例如在上課中她仍會做好有氧舞蹈教師該做的工作，傳達有氧舞蹈教師這個角色該有的形象，例如健康、活力與專業等等。小蓉很特別的是能夠清楚區辨自己的角色，呈現上課與下課不同的形象，這一點與小婷有些許相似，只是小婷容易受她人的影響，而小蓉並不太在意他人的眼光。

乙 32：我覺得上課是我的工作，我可能就不會是這種德行，我會比較有精神，可是我下了課我就是我自己，所以我不會去裝模作樣。所謂不會裝模作樣是上課我還是很認真教…。：…我是在做一個好的傳達。老師的形象要健康，要活力，要專業；我要做到這些。可是下了課以後，我還是要注意我自己，可是我上課的時候絕大部分重心是放在他們（會員）身上，可是到了下課我就作我自己，不需要去管旁邊的人。

小蓉認為她在上課中是專注在會員身上的，是做好一位專業的有氧教師，這樣就足夠了。在訪談的過程中，我很訝異小蓉對於她自己是一位有氧舞蹈教師的情感表現的如此冷靜，讓我感受到她平衡了現實與理想的差異。這樣的她使我反觀自己，反而有種為自己太多的情緒起伏，感到庸人自擾。

剛開始小蓉最無法接受的是有氧舞蹈的服裝形式，穿著簍空、半身又緊身的有氧服裝會讓她感到很丟臉，甚至她說到「我一輩子不可能穿這樣上台」。小蓉如此強烈排斥的反應，我懷疑造成小蓉這樣的心態可能與舞蹈科系訓練背景有關，因此我再次刺探地詢問時，她也給予我肯定的回答，並且說就連跳一個動作都會感到不自在的尷尬感受。

歷經了不適應的歷程，小蓉現在接受有氧舞蹈的原因是她了解有氧舞蹈是以舞蹈的形式幫助人們運動，並且也包括了許多專業舞蹈之外的專業時，她接受了有氧舞蹈並也不再排斥有氧舞蹈。

另外，當我深入問及有氧舞蹈對她的重要性時，她回答「如果它（有氧舞蹈）關係到你的飯碗當然很重要」，顯現了

她對於有氧舞蹈的主要情感有可能是依附在賺錢的層面上。

乙 17：我喜歡！一開始是反對。我反對的歷程是舞衣是連身，有氧是籐空，剛開始只是一個很愚蠢的理由是”我一輩子不可能穿這樣上台”我會覺得很糗，會覺得很丟臉。

甲 18：是基於舞蹈人的心態嗎？

乙 18：對！覺得穿那樣很丟臉，褲子很緊，肚子又籐空，你會覺得你穿的太少，暴露在人家面前，不要說叫我跳舞，就連一個動作我都會覺得會ㄟ（卡）住。可是慢

克服因為她們給你的觀念是有氧的功能是在幫助你伸展，

幫助你不要受傷。後來那些觀念是慢慢改的，後來整個

拋開在工作上是有氧舞蹈教師這個角色，生活中小蓉仍有許多角色，可以讓她自在的做自己。我推測小蓉對自己是一位有氧舞蹈教師的認定雖高，但是與生活中的其他角色相較，它的顯要性有可能不是位於最高階的。她也說到「實際上它（有氧舞蹈）只是生活的一部份。」，這樣的言語隱約顯露出有氧舞蹈教師這個角色對她來說，可能不是最重要的。

小蓉的有氧舞蹈教師認定存在於生活當中，視為一份工作，而這份工作的角色是做好一位專業的有氧舞蹈教師，小蓉讓自己在上課中投入，在下課後即抽離，雖然對於有氧舞蹈這個領域也肯定它的專業，但是她所投注的精神讓我感受的是專業與冷靜。像小蓉就提到了她會注意到編排動作時須注意的是安全性、釋放會員的壓力、交朋友等。

乙 36：…可是後來妳會發現說沒那麼簡單，它（有氧舞蹈）要顧到的不只是外在的、身體的還有心裡面，慢慢的妳會發現說在這個行業（有氧舞蹈）待越久東西會越不夠…

乙 6：所以編排在我們的範圍內是沒有所謂的美不美，就是安全。你每一個環節你只要顧慮到她們（會員）的關節、肌肉、她們能不能承受。然後你不能去釋放她們的壓力，還有她們來到這個地方的目的是什麼，因為說實在話任何一個地方你要想要來運動尤其是健身房，來這邊運動的人心理其實比較空虛。就是他只是要來發洩，甚至找一個慰藉，甚至於是來這邊交朋友，所以不可能說你跟他說一些比較藝術的東西。

造成小蓉最初對有氧舞蹈產生排斥的原因，有一部分可能是受到社會認定的影響。例如在就學期間學校師長們對於有氧舞蹈的接受度並不高，認為那是「one more、two more的東西」，這樣的觀念可能間接影響了小蓉對有氧舞蹈的接受度。

在有氧舞蹈教學的情境中，小蓉帶給我的感覺仍是受著專業舞蹈教育訓練的影響，發展出的舞者認定，可是她的舞者認定並沒有如我所預期的，會影響在有氧舞蹈中的動機與表現，也許是小蓉清楚她在工作中所扮演的角色。在有氧舞蹈教學情境中她認為她是一位引導者而非舞者，這一點與小婷是不同的，她就說到「如果我要顧慮到他們的感覺，我就是一個引導者」，這樣區別角色的觀點，讓我深刻地感覺到小蓉的特別，也因此引起了我高度的好奇。

乙 7：…比方說最早期在學校老師可能會覺得說「你畢業你不好好利用你的身體，你去跳那種 one more、two more 的東西！」可是現在的潮流已經不這樣認為了，甚至於我的母校已經開始在推這種方面休閒舞蹈，所以變成說他反而是一種潮流趨勢。

乙 9：可是我覺得那是指導者。因為我必須做的是引導的工作而不是跳舞的工作。

乙 12：我是說如果今天我是一個舞者，我在表演的當下我不用管下面的人死活，所以我是舞者。可是如果我要顧慮到他們的感覺，我就是一個引導者，我就是個老師，所以我覺得這是不一樣的。跟我自己跳高興的是不一樣。

三、小蓉的特別之處

訪談小蓉之後，我覺得最有價值之處，是在呈現出她的特別，也就是說了解舞蹈訓練背景對她造成的影響及她如何看待有氧舞蹈這件事上。因為由小蓉的談話之中，我發現她一再地區隔專業舞蹈與有氧舞蹈的不同，並強烈的表達她在有氧舞蹈中的知覺，這樣的感覺像是在矛盾中混和了和諧的成分，明明分野著彼此卻和平相處著。小蓉的舞者認定高，有氧舞蹈教師認定也不低，這兩份認定之間可能有其交互作用，這是我認為小蓉特殊之處。而這樣的特別，並未在小蓉的工作中造成負面的影響。

乙 66：對！可是你到後來你會發現他們自己覺得像舞者，可是你（小蓉）不覺得。他們（會員）可能不覺得他們會受傷，可是他們一個禮拜跳 5 次，我們一個禮拜跳 10 次。你跳到後來你就會麻痺，雖然不是跳同一套。

乙 68：我覺得我只是教東西，可是這個東西只是為了編排順暢，而在一個環節而已。我可能只是卡一個元素進去其他都是別的東西，可是你會覺得這整首是一個舞蹈嗎？不是！

乙 73：其實，嗯…怎麼講，剛開始我覺得跳有氧真的是一件很糗的事，糗到你會覺得，啊…就這幾個動作在 RUN，所以你不得不加一些舞蹈，然後可是你加進去之後，你就會覺得啊..你到底在跳什麼？

乙：74 那剛開始的時候，你要套用這些東西（專業舞蹈）其實還是很挫折，你就會覺得，「啊！我的媽呀，我怎麼跳都不會」，然後這樣對她自信也會不好，她也一直在套用一些舞蹈動作，然後她（會員）就會覺得其實很有趣，因為慢慢的，其實有氧它會走舞蹈化，舞蹈化的有氧喔！然後你就會覺得，啊！真的就像我剛所講的（很怪）。

不同於小婷、小華與小倩的上課風格，將舞蹈元素納入有氧舞蹈中即是一種另類舞蹈的展現，小蓉並不會將有氧舞蹈動作是一種舞蹈。有可能是她覺得「只是在教東西」，而且雖然不是同一套動作在重複著，但是有氧舞步的框架仍處在那裡，是有氧舞步在一堂課中，不斷重複著提供會員運動的使用，即使小蓉曾經加入了一些舞蹈的元素，但是這樣的改變並未為她帶來預期的效果，反而顯得不倫不類，更讓她覺

得「啊..妳到底在跳什麼？」。我想，我接近了在我心深處敲擊已久的聲音，當小蓉對於自己在有氧舞蹈情境中的探討越多越深入時，我就越能夠感受到那個聲音的呼喚，終於當我聽到了「靈魂」這兩字時，我明白小蓉是揭開謎底之人，在靈魂背後是包含著更多意涵，有氧舞蹈雖然是有音樂、有舞蹈元素的存在，不過頗析它與專業舞蹈的不同還是基於最根本的目的訴求不同，所造成的知覺差異。

乙 80：妳可能後面妳會覺得我在跳舞了，因為有音樂了、有舞蹈了，可是問題是對我來講，那個還是不算專業舞蹈。

乙 88：對！可是我並不是！因為妳會覺得那種感覺差很多耶…

乙 89：靈魂。妳懂我意思嗎？

乙 91：靈魂跟動作都是刻板的，音樂的節奏變化，我覺得這不是單一元素的，它所有空間跟它所有的架構都是有圖像的，就像妳在舞台上不能沒有背景。…我覺得有氧它就真的是運動，就算最後那 2 分鐘覺得自己是舞者，可是我覺得它（有氧舞蹈）只是機器，它只是在跟隨著這個音樂去做制式化的動作，它不可以隨時抽離這個動作，因為這樣就不順。

乙 92：可是舞蹈可以隨時拐一下就走。

以有氧舞蹈外在形式而言，小蓉說：「有氧它就真的是運動，就算最後那 2 分鐘覺得自己是舞者，可是我覺得它（有氧舞蹈）只是機器，它是在跟隨著這個音樂去做制式化的動作」，不僅如此，小蓉更深入的說到有氧舞蹈都是「被安排、

被規定、被制式化。」，就內在情感經驗而言，小蓉區辨了有
氧舞蹈與專業舞蹈是兩碼子的事情，這一點可能是很重要的
因素，讓小蓉深刻地知覺到兩者之間的差異，她形容有氧舞
蹈並沒有頓挫也非隨興之舞動形式，雖置身於有氧舞蹈教學
情境下，身為引導者可能並沒有辦法投入享受跳舞，另外當
引導者這個角色必須關切會員時，享受舞蹈的情感知覺就必
須是抽離的，一旦抽離也就不是舞者。

乙 31：所以我說舞蹈跟有氧真的不一樣，至少在他們的
基體架構上就不一樣。

乙 93：我覺得那個感覺是不一樣的，妳要怎麼說，妳今
天如果突然間要變個什麼東西，他們全部就會這樣…妳
或許自己可以做得到，可是後面那一群人不行。

乙 94：對，它的起承不一樣阿！

乙 95：然後有氧它只是在交代，而且它的目的也不一樣，
一個是運動，我要的只是提高我的心肺，我要的只是讓
它變的有趣，我只是把基本的動作分解到變的很高難度
的動作，讓她們可以覺得自己是舞者，甚至於覺得享受
這一堂課，可是我所有的東西都是被安排、被規定、被
制式化。

乙 96：我覺得舞蹈它是可以隨興的。

乙 97：因為它（有氧舞蹈）沒有頓挫啊。

乙 98：所以有氧跟舞蹈我一直覺得是兩碼子事。

專業舞蹈裡所追求的是最完美極至的演出，即使在舞動當
中，出現稍許錯誤，只要舞者輔以巧思，牽引而過，倒也能
補足那不完美的美麗錯誤。就像小蓉提到的「舞蹈可以隨興、

隨時拐一下就走」，也許是專業舞蹈中可以被包容即興的部份，它可以不受類似有氧舞蹈中被安排、被規定、被制式化的框架所局限。

小蓉是受著強烈舞者認定的影響，卻在有氧舞蹈教學的表現上一點也不受影響，因為她很清楚地抽離自己，分辨夢想與現實之間的分野，對於專業舞蹈的熱愛，會讓她在下課後選擇去跳自己喜歡的舞蹈，這樣的方式有可能彌補了小蓉於有氧舞蹈中無法知覺的情感經驗。

乙 70：也算是找到一些方法！…現在舞蹈對我來說很很像練身體。比方說我去上爵士課，那或是些什麼課，那些是我單純自己跳高興的，你真的在課堂上用不上，完全兩碼子事。

乙 71：對！是喜歡可是這是私下。

能夠再次徜徉在自己所摯愛的專業舞蹈中，真是一件幸福的事情。離開了專業舞蹈領域就彷彿脫離了夢想的城堡，舞蹈人若想再度重新體會一群人為舞蹈盡情揮灑熱汗，怎麼也不覺疲累的暢快感受，是永不復回的時空了。小蓉喜歡舞蹈卻身於有氧舞蹈領域中擔任有氧舞蹈教師的工作，也許是明白著現實環境中為五斗米折腰的無奈，不過她卻有一套自處的方式而且也顯得泰然自若，那就是為自己的靈魂找個舞動的出口，讓自己在現實與夢想之間維持一份寧靜與和諧。

四、壓力的因應

小蓉在接觸有氧舞蹈初期，也曾經有過一段不適應的歷程，種種的不適應除了區分有氧舞蹈的內、外在元素外，也

包括了社會環境的影響，例如老師跟老師之間的相互比較、會員對有氧舞蹈教師之間的比較等等，處理這些壓力源，小蓉所處理的方式是去面對它及尋求社會支持，因為她說：「我今天評價糟，那麼我就要在這堂課下功夫，我就要去知道我到底是出了什麼問題」。她會找出問題的所在，進而改進自己的缺失，若是再無法改變的就選擇改變自己的心態。

乙 29：我曾經最大的壓力是來自我的課程，有絕大部分的老師會因為比較，所以有壓力，就是老師跟老師之間。健身房他很殘酷的是，譬如 40 幾個老師下去拼，而你只是眾多老師的一位，而會員會面對到這 40 幾個老師，他們會去比較，又同樣屬性課程的老師會在去做相對性的比較，那這種比較一出來之後你就會覺得有壓力，可是我面對壓力的方式是，我今天就算我不教了，我也不要太難堪。就是我不要讓我自己是臭臉走出去那種。我今天評價糟，那麼我就要在這堂課下功夫，我就要去知道我到底是出了什麼問題，有人願意告訴我我會聽，我不喜歡聽好話，我希望你可以告訴我真話，而不是只是去推崇。如果你願意告訴我為什麼不願意來上課或者是我哪裡做的不好，我會很願意聽，然後我會從中發現是不是真的這樣。…妳檢討之後有人願意重新接受你，妳應該把握的是現在，過去的就算了…那陣子我焦慮到要上那堂課之前一晚我一定睡不著，會很緊張，可是問題是那堂課簡單到不行，只是呼吸…。

相較於小婷隨緣的態度，小蓉面對有氧舞蹈教學中的壓力選擇的因應方式是較為積極的。小蓉所呈現的方式是付出

努力、改變自己課程的內容並且讓自己在諸多有氧舞蹈教師中的評價不要是最差的。剛開始的壓力也曾令她輾轉難眠，不過當小蓉並沒有因為遭受挫折而退出有氧舞蹈的念頭，反而選擇面對問題、改變自己。小蓉在有氧舞蹈教學中所投入的情感，雖然沒有像小華所展現的高度熱誠，不過從訪談的過程中，言語間流露出一位有氧舞蹈教師的專業知識及關切會員需求的態度，卻是令我激賞的。縱使她不會選擇與會員哈啦，不過整體而言，小蓉的有氧舞蹈教師認定程度並不低，在有氧舞蹈教學工作上也並未有負面的表現。

五、生涯規劃

小蓉願意繼續待在有氧舞蹈教學領域中，並且選擇轉型的方式來面對工作，因為在有氧舞蹈的課程中會包含了一些速度較快、衝擊較高的課程，它們有可能是一個隱形殺手，若不小心隨時會造成運動傷害。

乙 38：願意！可是可能會轉型吧！所謂轉型是可能動態變靜態。我現在的課動態靜態各一半一半。像早期我的課都是 high-low 拉丁，就是很腰傷的那種，high-low 還好，因為穩定。可是拉丁就會傷。還有說一些跳躍式的。早期都是那種課，然後到近一兩年開始轉，轉一些比較靜態的，像我剛剛說的氣功球、抗力球屬於比較慢的。

小蓉的有氧舞蹈教師認定若不高，有可能在生涯規劃上，便會選擇轉換跑道，可是由她的回答當中，我可以發現小蓉仍願意堅持在有氧舞蹈職場中，即顯現了她對於自己是一位有氧舞蹈教師這個角色的接受度是應該是高的。

第二節 訪談後的想法

訪談小蓉是我意外的收穫，我以為我必須繼續尋訪直到我開啟心中之謎，終於由小蓉身上我找到了與我相似的靈魂，我如獲至寶似的聽見了相同的聲音。整理小蓉的結果更是帶著一份喜悅的心情，迫不及待地想宣告我的發現。從小蓉的身上看見自己，猶如經歷了一場洗禮，這代表的意義不是單指發現舞蹈科系畢業的有氧舞蹈教師投入有氧舞蹈時，會摻雜著舞蹈人既有的觀點，來看待有氧舞蹈這件事，在接觸有氧舞蹈的歷程，舞蹈科系畢業的有氧舞蹈教師在對專業舞蹈的動作形式或者情感經驗上有可能都知覺到這兩者之間的差異性，身為舞蹈人的我並不刻意於區分專業舞蹈與有氧舞蹈的不同，實在是因為出自於一份對專業舞蹈的熱愛所致，我喜愛在跳舞的時候，血液在手足間竄動的喜悅，由內心深層向外擴散，往無盡空間延伸之線條感受，這般的延展是達致心靈的抒發，由這抒發的形式，當我賦予它以舞蹈之名行有氧外在舞動儀式時，內心仍是受到些許壓抑的，畢竟有氧舞蹈教學中我的角色是一位有氧舞蹈教師，我的課程內容是一套為了達到運動之目的所設計編排的有氧動作，我在上課時我必須兼顧會員的感受，甚至拒絕自己情感的投入，讓會員的舞動情感昇華達至愉悅的經驗，在小婷、小華與小倩的經驗中，她們均認為必須將有氧舞蹈教學中的自己看待像是一位舞者，這樣的改變才能讓自己投入其中享受有氧，不過在小蓉身上終於有人與我一樣體驗專業舞蹈的「獨特」。以嚴謹的角度來看專業舞蹈，它應該是屬於層次較高的舞蹈，結合服裝、燈光、音樂與創作，是位於金字塔的最上端，

提供人們欣賞與感動，不僅舞者借舞抒情，欣賞者也可以透過舞蹈意境的表現，遊歷更多元的人生百態。以較開放的角度來看有氧舞蹈，它應該是屬於休閒舞蹈之一，其目的不在於提供高超的技巧或者藝術，而是以有氧的基本元素加上舞蹈的形式，提供人們運動的機會。小蓉於夢想世界自許自己為舞蹈人，在現實環境中亦可清楚自己在工作崗位上必須呈現的專業，她認為必須將自己放空才接納更多，也許正因為小蓉能如此清楚區分自己的角色，也因此認定上並不衝突。我想，今後我必須如此嘗試保留我的夢想、實現我的現實，讓舞者認定在我的夢想與現實兩端取得平衡。

第三節 討論

從訪談小蓉所獲得的資訊包括了(一)在研究問題一上，小蓉受舞蹈科系訓練背景影響培養出強烈的舞者認定。值得一提的，小蓉所指的「舞者」是專業舞蹈領域中所謂的「舞者」，也就是如她所說的「情感要豐富，感受力要強。然後肢體要夠柔軟，穩定性要夠，最大的差別是在於他的表達及詮釋要好、技巧要高」。有可能源自於她受過專業舞蹈訓練的過程以及來自她敏銳的知覺，因此更可看出她賦予專業舞蹈中舞者的定義是鮮明而嚴厲的。她認為有氧舞蹈中剎時間飄舞的感覺雖偶而會覺得自己是舞者，但是在那當下她的角色是一位有氧舞蹈教師的事實，是無法抹滅的，既帶著這個角色，她的情感就必須是抽離的，一旦是抽離的情感又何來舞至心靈般的享受，所以也就不足唯一位舞者的條件。這與小婷小

華與小倩在有氧舞蹈中自許為一位舞者的概念是不同的。我包容著小婷、小華與小倩的想法，但是我更傾向於小蓉的觀點。(二)在研究問題二上是成立的，小蓉有強烈的舞者認定，在接觸有氧舞蹈工作初期的確有造成影響，也就是說小蓉有強烈的舞者認定是會排斥對有氧舞蹈教師的這個角色的認定。特別的是我應該更注意認定的轉換過程，個體由原本的自我認定如何放下固有的觀念去接受另一個角色的形成，形成的過程中又是什麼因素主導著認定的改變，這些都是我應該再繼續深入討論的。小蓉的舞者認定在投入有氧舞蹈教學之後產生變化，甚至也發展出有氧舞蹈教師認定，不過由於她有氧舞蹈教師認定並沒有與舞者認定產生互斥的現象。

(三)在接觸有氧舞蹈工作初期，小蓉顯現出強烈的舞者認定而影響了參與有氧舞蹈教師的動機，在研究問題三上是成立的。小蓉無法接受自己穿著有氧舞蹈服裝褻空、緊身、半身式的樣子，她甚至形容無法讓自己穿著那樣在台上跳舞，因為那很丟臉，即使穿上了有氧舞蹈服裝跳的也很彆扭。這樣排斥的現象，有可能是來自舞者認定的影響，在小蓉尚未建立有氧舞蹈教師這個角色的認定之前，對於有氧舞蹈教師這個角色所包含的所有形象都是被否定的，舞者認定的源起，也許是來自受專業舞蹈教育訓練的養成過程的影響。

(四)有強烈的舞者認定影響了小蓉投入有氧舞蹈工作的動機與表現，在她的因應方式上除了改變上課的課程內容使其更為豐富之外，在心態上她也調整自己面對每一次上課時，認真做好一位有氧舞蹈教師應該做好的工作，因為唯有放下過去的一切，才能真正的包容自己學習的空間。

訪談至小蓉，我想我已經為我的疑惑找到解答，第一、

我發現了舞蹈科系訓練背景的確會培養出舞者認定。第二、有強烈的舞者認定並不會對有氧舞蹈技師認定產生排斥，主要的是視個人所賦予舞者認定的意義而看後續的發展。第三、非舞蹈科系畢業的有氧舞蹈教師也有可能發展出舞者認定，並且亦可增強在有氧舞蹈工作中的表現。第四、專業舞蹈與有氧舞蹈的區別，確實會因為受到專業舞蹈教育訓練背景的影響，而在知覺動作的質地上顯現出不同的內在情感經驗。第五、由不同科系畢業的有氧舞蹈教師面對壓力時，如何知覺壓力源及因應的方式，可以幫助現今有氧舞蹈教師面臨低潮時找到適合自己的方法，解決工作中的困境。

如果有人這麼說「如人飲水、冷暖自知」，那麼我所要探究的正是那份知的感受，了解究竟是怎樣的知覺，影響人的行為，當舊有的經驗與全新的生活經驗相互交會時會勾露出怎樣的色彩，舞蹈系學生接受長久的專業舞蹈訓練是否會影響她們對於其他角色的接受度，在心境上如何與接受人們如何看待自己的轉變，在心情的起承轉合之中，精神上的感受與經驗是我所在意的。在每一次謄寫訪談結果時，我不斷地提醒自己以謹慎的態度，來決定下筆的角度。為了達到這樣的結果，我透過三角檢核以及受訪者的三角檢核來降低我的主觀判斷，不過我仍必須清楚而明確的掌握受訪者的主觀知覺忠實地傳達最有意義的訊息。經由以上訪談結果，我的訪談進行到第五位為止，若有不盡周延之處，也希盼於後續研究中再深入探討。

第玖章 綜合討論

第一節 討論

在本研究中我以訪談的方式，探討包含舞蹈科系訓練背景與非舞蹈科系訓練背景共五位有氧舞蹈教師之工作心路歷程，藉以了解舞蹈科系畢業的有氧舞蹈教師如何知覺自己及是否因舞者認定程度的不同，而影響工作動機與表現。研究的過程包括兩個階段，第一階段是焦點團體訪談，訪談了四位舞蹈科系畢業及非舞蹈科系畢業的有氧舞蹈教師，焦點團體訪談除了更確定研究問題的可探討性與價值性之外，也幫助我發展了訪談大綱並於個別訪談時使用。

第二階段為個別訪談，包含舞蹈科系畢業及非舞蹈科系畢業的有氧舞蹈教師共五位。訪談結果所得依訪談主題，整理如下：

一、舞者認定

由訪談結果發現舞蹈科系畢業的小魚、小婷與小蓉，均受到專業舞蹈訓練背景的影響而發展出相當程度的舞者認定，並顯現了舞者認定的程度可能因個人習舞資歷不同而發展出不同的強度，對其工作動機與表現分別造成了不同的影響。這個結果部份支持 Brewer(1993)等人對運動員認定的看法。Brewer 等人認為運動員的認定若太過強烈，對個人會造成正、負二面的影響，若運動員擁有強烈的運動員認定，有利於運動員的是高度的投入訓練、展現自信心與自尊等，負面的影響則是當運動員因年齡或受傷等因素面臨被迫離開球場時，會有適應不良的情況。在本研究中小魚、小婷及小蓉的

舞者認定的程度強弱不一，有可能是這三位的舞蹈資歷不同所致，小魚從小學習舞蹈與小婷到 18 歲才開始學舞就呈現了不同的強度與結果，小魚的結果與 Brewer 等人（1993）的看法較為相似，小婷的結果並沒有與小魚一樣有可能是因為她較晚學舞的關係，所以在舞者認定上強度不高，在認定會影響個人過度投入單一訓練的情況也未呈現發生在小婷身上，因為除了學舞較晚的原因之外，未獲得社會認定的支持也是造成小婷舞者認定程度不高的因素之一。在舞者認定上小魚的舞者認定是高於小婷的，由她在體會有氧舞蹈教學的感受及生涯規劃上，可以看出小魚因長久投入於專業舞蹈而對於自己是一位專業舞蹈人的信念較為堅定，並且在未來規劃上她也會繼續朝專業舞蹈領與方向繼續努力，小婷則會以有氧舞蹈為專職工作。另外在擁有高度的認定會對個人造成影響上，小魚並沒有呈現出負面的影響，也就是說小魚在離開專業舞蹈領域後並沒有呈現出適應不良的狀況，反而覺得投入有氧舞蹈是抱姑且一試的心態，並沒有顯現出排斥、無法適應的情況。較受到舞者認定的負面影響的有可能是小蓉，由她身上所反映出的現象，可以看出舞者認定較為強烈時，會在個人的生涯轉換上出現不適應的情況，例如她覺得有氧舞蹈很醜且無法接受等等。由這一點看來是與 Brewer 等人（1993）的研究結果較為相似的。造成舞者認定強度不一的原因可能專業舞蹈教育訓練背景中包含了個人的學舞資歷、學校師長對於有氧舞蹈的看法（社會認定）、個體在專業舞蹈中的成就、專業舞蹈科系的教育取向等。在專業舞蹈科系的訓練中，舞蹈科系的學生是不斷的被要求具備高度靈敏的知覺感受，不僅顯於外需符合舞蹈系學生的形象，形於內更需

具備舞蹈人應有的藝術人文涵養，這樣的訓練過程有可能使舞蹈科系的學生在潛移默化之中，形成一種不同於一般科系的獨特氣質並成為他人所討論的對象（張中煖，1997）。

其實在本研究中我並無將舞者只局限於舞台表演的範圍，我希望由受訪者的定義，發現舞蹈人如何看待自己及面對非專業舞蹈之外的工作時如何適應的歷程，有趣的是非舞蹈科系畢業的有氧舞蹈教師，也發展出有別於舞蹈科系畢業的舞者認定，呈現這份舞者認定是有別於舞蹈科系畢業所認定的舞者的概念。像小華與小倩就以自己在有氧舞蹈情境中，必須像是一位舞者來期許自己並享受在自己在有氧舞蹈教學中類似於一位表演者（舞者）的感覺。而舞蹈科系畢業的小魚及小婷則認為自己在示範動作的當下會知覺自己是一位舞者。值得一提的是，小婷與小華對舞者的概念是這份建立舊有訓練的基礎之下所發展的舞者認定，與非舞蹈科系所發展的舞者認定應是不同成份的內在情感經驗，造成這樣的結果有可能是因為訓練背景的不同，以致於受訪者知覺舞者這個概念的認定也呈現不同的解讀。

二、有氧舞蹈教師認定

綜合五位受訪者的看法，一位專業優秀的有氧舞蹈教師應該具備的條件包含了上課時很瘋狂、喊叫帶動氣氛、專業知識與技能、有氧舞蹈教師應有的形象、注意會員上課的情緒，關心會員的學習情形、對有氧舞蹈教學工作的熱愛與熱誠等等。在五位受訪者中以有氧舞蹈教學資歷最久的小華展現最高度的有氧舞蹈教師認定。小華並沒有因為專業舞蹈教育訓練背景的影響，發展出強烈的舞者認而排斥有氧舞蹈教

師認定。這個情形可由 Brettschneider and Heimm (1997) 對認定的概念來探討。Brettschneider and Heimm 認為認定由自我認定 (self-identity) 與社會認定 (social-identity) 組合而成。小華投入有氧舞蹈教學之後，形成初步對自己是一位有氧舞蹈教師的認定，之後的有氧培訓歷程及會員的肯定與支持，更加強了小華對於自己是一位有氧舞蹈教師的認定，使她的認定是紮根在自我認定與社會認定之上。認定的形成除了個體知覺到自己所扮演的角色外，個體如何知覺他人對於自己的評價也是影響個人認定發展的因素之一，個體對於自己的角色認定也需要社會認定的支持。

對另一位受訪者小倩而言，由於非舞蹈科系畢業背景，使小倩對於自己是一位有氧舞蹈教師的認定程度大受影響，剛接觸有氧舞蹈的小倩在社會認定的層面上，是較為缺乏的，不過社會認定的影響卻並未對於小倩自覺是一位有氧舞蹈教師這個認定造成終結的影響。這個結果也與 Brettschneider and Heimm (1997) 的看法相符合，但其中的差異是需視個體如何知覺到重要他人的強度，也就是說當小倩知覺到他人的評價對於她而言是不重要時，社會認定的影響可能就降低了。

另外，小魚、小婷與小華具有舞者認定在面對有氧舞蹈教師這個角色時，有可能在工作與動機上造成影響。小婷與小蓉所呈現的結果與 Dawn (1994) 以從事教職的舞者為對象，探討教師與舞者這兩種角色認定的差異與影響獲得一致的結果。有可能是小婷與小蓉需要有氧舞蹈教師這份工作，

所以當社會認定你在這個職位上就必須從事該職位所該做的事會影響個體的行為，當小婷與小蓉進入有氧舞蹈學領域時，受到工作上行使權力的影響，會使她們表現自己在該角色上所該表現的樣子掩蓋自己的不適應，而盡量讓自己脫離舞蹈練背景的影響，轉而投入有氧舞蹈教學領域。

三、壓力的來源與因應

受訪者提到的壓力來源包含了會員對於自己課程內容的接受程度、有氧舞蹈教師之間的比較、是否為舞蹈科系畢業的影響、編排動作、喊口令、會員數及與會員的人際關係等等。喊口令這個因素是小倩訪談後主動打電話告知我的，也許是非舞蹈科系畢業的背景加上並沒有受有氧舞蹈培訓的結果，由10年會員的角色進入到一位有氧舞蹈教師的角色，對於該角色所應具備的條件，相較於舞蹈科系畢業的有氧舞蹈教師，小蓉的確顯的較為青澀，這樣的知覺自己，有可能使個人面臨與專業有關的問題上會較深刻感受到壓力的存在。

在面對壓力所採取的因應方式方面，有尋求社會支持（小婷）、隨緣、暫時休息（小婷）、面對問題解決問題（小華）、放棄無法解決的問題、增加有氧教學的能力（小倩）、找出問題改進缺失、理性的想法（小蓉）。除了小婷在面對壓力時曾經有想退出的念頭，其他四位受訪者均為自己的困境尋求不同的解決方式，有些採以積極的行動，有些則在心態上不斷調適，不論所選擇的方法為何，當受訪者在面對因有氧舞蹈而衍生的壓力源時，大部分選擇的方式是面對並且盡可能地解決壓力源帶給個人的不適應感。

四、生涯規劃

受訪者對於生涯的規劃，包含了當舞蹈教育人員、轉型朝向較低衝擊之有氧課程，例如瑜珈或是皮拉提斯、晉升有氧舞蹈教務等等。由以上方向可以窺見受訪者對於自己是一位有氧舞蹈教師的認定程度，並且由她們想法中提供有氧舞蹈教師更寬廣的生涯規劃。受舞者認定影響程度較高的小魚及小蓉呈現出不同的結果，有可能是小魚對於未來的規劃是當一位舞蹈教育家，而可能受到單一認定（Coakley, 1992）的影響。小魚從小學跳舞直到大學都是舞蹈班，她覺得自己是適合專業舞蹈的，並且也對自己深處於專業舞蹈領域較有信心、在教學的過程也覺得較為飽滿的。小魚所呈現的雖然沒有如認定死當（Murphy 等人, 1996）會對個人生涯造成負面的影響，不過從她身上看見了單一認定對於個人在生涯轉換上所造成的負面影響。另外小蓉雖然有強烈的舞者認定卻在生涯規劃上不見單一認定對於個人所造成的負面影響，有可能是小蓉的舞者認定強度歷經轉換的歷程，由一開始的極度排斥到接受的過程，歷經了對有氧舞蹈教師這個角色的重新認定，也就是說有可能小蓉在接受有氧舞蹈之後，才漸漸知覺到這個角色對於自己的重要性，而這個重要性大部分源自於它是小蓉的工作、是她的主要經濟來源，這個因素很有可能是主導著小蓉願意在生涯規劃上以有氧舞蹈為主並且持續有氧舞蹈的教學。

第二節 應用上的建議

一、舞蹈科系學校提供更多元的課程

國內藝術環境市場較少財團贊助或政府經費補助，舞團的經營大多捉襟見肘者，專業舞者們可能需要另謀兼職工作生活才得以為繼。張中煖（1997）也建議國內大專院校舞蹈系應樹立自己的風格，培養多元化的舞蹈專業人才，未來舞蹈教育也應朝向專業化及普及化同步邁進。而有氧舞蹈教師這個管道正是舞蹈科系優於其他競爭者的最佳途徑，提供了舞蹈科系畢業的學生另一個就職的管道。以健身房的角度而言，一位優秀專業的有氧舞蹈教師當然是利多，舞蹈科系畢業的有氧舞蹈教師在學期間若能培養有氧舞蹈教師的認定，相信會是現今各大健身房中爭相應聘的人才。傅家玫（2002）探討影響台灣大專院校舞蹈科系畢業職涯發展歷程因素，她也建議國內舞蹈科系除了依據各校教育目標以培養專業舞蹈人才及舞蹈師資培訓也可開設多元的課程內容以增加學生的就業機會。

二、支持學生的工作選擇

由於個人社會背景不同，舞蹈科系學生在就學期間很有可能基於考量自己的種種條件，而選擇有氧舞蹈教師這份工作，舞蹈教師應可尊重學生之選擇並給予支持與鼓勵，透過社會認定增加學生對於自己是一位有氧舞蹈教師的程度。

三、提供有氧舞蹈教師升遷的管道

體力上的消耗與年齡上的考量是有氧舞蹈教師們面臨的問

題，提供有氧舞蹈教師一個工作職場上的願景與穩定性是健身房中應該注意的問題。在高度要求有氧舞蹈教師付出勞力奉獻工作熱誠之餘，更應該以其角度、觀其所需給予升遷的管道。有氧舞蹈教師累積了多年有氧舞蹈教學經驗，健身俱樂部的主管應可提供有氧舞蹈教師轉戰有氧舞蹈教務或者其他相關行政事務之跑到，另外對於表現優異的有氧舞蹈教師也可因時、因地針對其優秀表現給予公開之表揚，以成為他人效尤之對象。

四、組成有氧舞蹈教師工作團隊

讓有氧舞蹈教師之間教學資源共享，創造一個共進共存的工作氛圍，避免因為相互比較，而削弱了有氧舞蹈教師工作的熱情。另外較資深的有氧舞蹈教師也可指導新進有氧教師做技術上或是心理上的輔導，使其儘早適應有氧舞蹈職場生態，另外也可以由團隊工作中激勵創造出新課程，獨領有氧舞蹈市場新風潮，達到互利共榮三贏（會員、老闆、自己）之成果。

五、提供有氧舞蹈教師進修的機會

由健身俱樂部提供有氧舞蹈教師再次進修充實有氧新課程的機會。或是提供有氧舞蹈教師一本研習手冊並於在職期間以不影響（工作）課程為前提的情況之下，鼓勵有氧舞蹈教師充實與有氧舞蹈相關最新之課程，這樣的安排不僅可幫助有氧舞蹈教師在有氧舞蹈課程上提供會員最先進之課程，同時也可讓有氧舞蹈教師為將來轉任行政工作提早做準備。

六、提供有氧舞蹈教師健全之保障

一個具穩定性與發展性的工作，才能讓人安心在職場上發揮。為避免有氧舞蹈教師流動性過高之情形，除了上述之建議外也可加強對有氧舞蹈教師健、勞保之部分，當她們因受傷或是懷孕必須中斷工作時所造成的影響，提供一個健全完善的保險制度，保障有氧舞蹈教師之工作權益。

第三節 未來研究方向

一、在本研究中發現舞蹈科系訓練背景會發展出舞者認定，而對有氧舞蹈教師這個角色的認定程度不高，這樣的可能性應可探討舞蹈科系畢業者，在投入另一個職場時，是否也會呈現相似的結果。例如舞蹈科系學生畢業後在學校擔任體育教師或九年一貫領域中藝術與人文之教師，當她們投入與專業舞蹈較無直接相關的領域時，是否也會出現不適應的歷程，由關心舞蹈人的角度出發了解舞蹈人職場適應的歷程，應該是一個值得關心的議題。

二、由小蓉的訪談結果發現，她並不會因為強烈的舞者認定而後影響了有氧舞蹈教學中的動機與表現，這其中的原因是她能夠清楚分野存在夢想與現實兩者之間角色的轉換。如果小蓉可以，那麼在其他人身身上，是否會有同樣的現象？另外，認定轉換的歷程主導原因為何，應可於後續研究中再進一步的探詢，深入了解是那個因素調節了個人的認定，及其對個人造成的影響程度。

三、基於焦點團體訪談以及個別訪談中，無論舞蹈科系畢業或非舞蹈科系畢業的有氧舞蹈教師均提到了舞蹈科系的特質（氣質），並且對於這種特質提出不同的看法，這些觀點也許都是歷經由舞蹈科系訓練所形成的特有氣質。後續的研究可再繼續探究這些氣質的來源，以及分析舞蹈科系較為特別存在的現象，透過更周延的剖析，可以為舞者認定的基礎提供更確立的概念。

四、舞蹈科系畢業的有氧舞蹈教師提到在就學期間，老師、同學對於有氧舞蹈教師所抱持的心態與支持度都不高，這樣的態度也會影響了舞蹈科系的學生，對於將來擔任有氧舞蹈教師的認定程度。在後續研究上應可再繼續深入探討各大學院校中舞蹈科系發展的取向不同，是否也會影響學生發展出不同的認定。例如台南女子技術學院舞蹈科系近年來積極推動休閒舞蹈，這樣的發展取向是否會影響學生在學期間發展較多元的認定而非單一認定，從中應可看出影響舞蹈科系學生認定發展的因素及社會認定對於個人認定影響的程度。

五、就舞蹈科系畢業者所提到知覺舞蹈的感受與非舞蹈科系畢業者所知覺的感受而言，應該可以再深究兩者的差異。另外，若定義有氧舞蹈為一種運動，那麼運動經驗中的流暢經驗（Jackson & Csikszentmihalyi, 1999）與專業舞蹈中的情感經驗是否為相同的因素，值得進一步分析。

六、本研究中以運動員認定之概念推論舞者認定，但是在受訪者對象的取樣上，並未針對舞蹈科系所賦予的舞者定義進

行探討，這樣的結果雖然為此研究得到了更寬廣的看法，不過也因此放大了焦點，有可能是我忽略了舞者認定的強度，也就是說由於我懷疑專業舞蹈所培養出的舞者可能較少於健身俱樂部中教課，所以在定義舞者時以受訪者所定義的舞者來定義她們自己，因此在受訪對象上並無聚焦在「舞者」身上進行探討，所以有可能在舞者認定的強度上並沒有呈現強度的差異。未來可將範圍縮小針對舞者進行探討，也許更能看出舞者認定的強度。

參考文獻

- 王文科 (1993)。教育研究法。高雄：復文。
- 王文科 (2002)。教育研究法。台北：五南。
- 王文科、王智弘 (2002)。質的教育研究：概念分析。台北：師大。
- 王秀華 (1995)。有氧運動—有氧運動。師大體育，37，42-47。
- 中華民國體適能有氧協會 (2000)。台灣健身房 (體適能中心) 設施及管理之研究。行政院體育委員會委託研究案。
- 行政院體委會 (2002)。倍增計劃。國民體育季刊，31(3)，5-9。
- 江盈如 (1998)。大台北地區健康俱樂部顧客滿意度、忠誠度以及滿意構面重視度之研究。未出版碩士論文，國立交通大學，新竹市。
- 何永彬 (2001)。運動休閒俱樂部之運動指導員職場生涯發展工作情境及工作倦怠之相關研究。未出版碩士論文，輔仁大學，台北市。
- 沈淑貞 (2000)。桃竹苗地區運動健身俱樂部服務品質與會員滿意度之研究。未出版碩士論文，國立師範大學，台北市。
- 周文欽 (2002)。研究方法：實證性研究取向。台北：心理。
- 林生傳 (2003)。教育研究法：全方位的統整與分析。台北：心理。
- 林正隆 (1998)。台灣地區國民小學舞蹈資優班畢業生追蹤調查研究。未出版碩士論文，國立林口體育學院，台北

市。

- 林宇涵 (2001)。國中舞蹈班畢業生職業選擇相關因素之研究。未出版碩士論文，國立高雄師範大學，高雄市。
- 林威秀、鄭秀琴 (1999) 常見的有氧舞蹈運動傷害。大專體育，42，91-97。
- 林美玲、柯秋溢 (2000)。能力水準、互惠關係、參與選擇自由與運動休閒滿意之相關研究－以台北地區運動俱樂部有氧舞蹈參與者為例。中華民國大專院校八十九年度體育學術研討會，71-74。
- 林美惠 (2000)。有氧健康與運動。國教新知。46，(2)，36-42。
- 林惟華 (2002)。「體驗」：我與編舞者的互動。北體舞蹈創刊號，56-64。
- 林瑞欽 (2002)。運動員生涯咨商策略。2002年運動員生涯輔導人員研討會。台灣運動心理學會。
- 卓俊辰 (1992)。大學生體育的自我訓練設計。大專體育，2(2)，55-59。
- 姜慧嵐 (1989)。體適能中心經營與管理。國民體育季刊，18(2)，26-30。
- 姜慧嵐 (2001)。高齡有氧體能運動教學。國民體育季刊，30(2)，80-84。
- 姜慧嵐 (2002)。淺談台灣健康俱樂部產業概況。國民體育季刊，31(4)，33-37。
- 胡幼慧 (1996)。多元方法：三角交叉檢視法。台北：巨流。
- 黃心怡 (1999)。舞者最佳表現的金字塔。大專體育，44，91-97。
- 黃坤得 (2001)。淺談有氧舞蹈與減肥。中華體育，15(1)，

124-129。

黃瑞琴 (1997)。質的教育研究方法。台北：心理。

黃瑞琴 (1999)。質的教育研究方法。台北：心理。

陳景森 (1996)。運動健康俱樂部服務品質之實證研究-以中興健身俱樂部為例。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，台北市。

陳俊忠 (1988)。體適能指導者的培養。國民體育季刊，18(2)，18-25。

陳碧涵 (2003) 舞蹈在九年一貫教學中的探討。國中藝術與人文領域表演藝術教學知能研討會，6-15。

葉麗琴 (2002)。一位運動員的成長經歷與運動員認同的影響。國民體育季刊，31(1)，27-32。

唐心如 (2003)。健康俱樂部會員保留影響因素之探索性研究：以亞力山大健康俱樂部為例。未出版碩士論文，國立台灣科技大學管理研究所，台北市。

郭佩琄 (2003)。國內大專院校舞蹈科系學生生涯抉擇與生涯轉換之相關因素調查研究。未出版碩士論文，國立台灣體育學院，台中市。

陳麒文 (2002)。資料採礦分類技術應用於健康休閒俱樂部之顧客關係管理：以中興俱樂部之顧客流失分析為例。未出版碩士論文，輔仁大學，台北市。

張英陣，彭淑華 (1996)。從優勢的關點論單親家庭。東吳社會工作學報，2，227-271。

張麗珠 (2002)。新教改政策下舞蹈新教育觀發展之探究以課程設計為例 (一)。北體舞蹈，2，28-33。

張以暄 (2001)。啟幕之前—關於舞者表演的身心訓練與準

- 備。未出版碩士論文，國立台北藝術大學，台北市。
- 張中煖（1997）。舞蹈班現況與問題之研究。藝術評論，8，77-93。
- 蔡麗華（2002）。台灣高等舞蹈教育簡史初探。北體舞蹈創刊號，1，23-34。
- 溫怡英（2001）。有氧舞蹈課程教學法之動作分解與組合技巧。大專體育，55，110-114。
- 傅家玫（2002）。影響台灣大專院校舞蹈科系畢業生職涯發展歷程因素-以九位國立藝術學院畢業生為例。未出版碩士論文，私立中國文化大學，台北市。
- 歐用生（1995）。質的研究。台北：師大。
- 歐建平（1997）。舞蹈美學鑑賞。台北：洪葉。
- 薛玉娥（1994）。觀念寫在為台灣舞蹈把脈之前。台灣舞蹈雜誌，4，25-26。
- 劉淑英（1995）。體驗舞蹈班-各級學校舞蹈班培育了什麼樣的舞蹈種子。台灣舞蹈雜誌，14，26-29。
- 潘淑滿（2003）。質性研究：理論與應用。台北：心理。
- 魏正（2000）。談如何指導初學者正確的有氧舞蹈基本步伐。大專體育，50，136-140。
- 盧俊宏（1988）。運動與心理健康。國民體育季刊，2（18），71-75。
- 戴宜臻（2002）。健康休閒俱樂部會員參與動機限制因子實際體驗與滿意度之研究-以亞力山大健康休閒俱樂部為例。未出版碩士論文，嘉義大學管理研究所，嘉義市。
- 羅慶成（2003）。誰才是天生舞者？初探舞蹈界中的體育系舞者。中華體育季刊 17（1），96-101。

- 鐘孟玲 (2001)。舞者完美主義、成就目標取向、與自覺能力對舞者舞蹈表演焦慮預測之研究。未出版碩士論文，國立台灣體育學院，台中市。
- Anderson, D. F., & Cychose, C. M. (1995). Exploration of the relationship between exercise behavior and exercise identity. *Journal of Sport Behavior*, 18(3), 159-166.
- Biddle. S. J., Markland. D., Gilbourne. D., Sparkes. A. (2001). Research methods in sport and exercise psychology: quantitative and qualitative issues. *Journal of sport sciences*, 19, 777-809.
- Brettschneider, W. D., & Heim, R. (1997). Identity, sport, and youth development. In K. Fox(Ed.), *The Physical self: From Motivation to well-being* (pp. 205-227). Champaign., IL: Human Kinetics.
- Callero, P. L. (1985). Role - identity salience. *Social Psychology Quarterly*, 48(3), 203-215.
- Coakley, J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem? *Sociology of Sport Journal*, 9, 271-285.
- Culver.D.M., Gilbert.W. D., Trudel.P (2003). A decade of qualitative research in sport psychology journals: 1990-1999. *The sport psychologist*. 17, 1-15.
- Dawn, C. E. (1994). Voices of women dance educators: Considering issues of hegemony and the educator / performer identity. *Impulse*, 2, 122-130.

- Debra, A. L. (1998). Motivations for ongoing participation in a fitness activity. *Leisure Sciences*, 20, 277-301.
- Fox, K. R. (1997). Introduction: Let's get physical. In K. Fox (Ed), *The physical self: From Motivation to well-being* (pp. vii-xiii). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Fox, K.R. (2002). Self-perceptions and behavior. In T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 84-91). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- McCall, G. J., & Simmons, J. L. (1966). *Identities and interactions*. New York: Free Press.
- Murphy, G. M., Petitpas, A. J., & Brewer, B. W. (1996). Identity foreclosure, athletic, and career maturity in intercollegiate athletes. *The Sport Psychologist*, 10, 239-246.
- Strauss, A. & Corbin, J. (1998)。質性研究概論 (徐宗國譯)。台北：巨流。(原著於 1997)
- Vaughn, S., Schumm, J. S., Sinagub, J. (1999) 焦點團體訪談：教育與心理適用。(王文科、王智弘譯)。台北：五南。(原著於 1996)
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2003). *Foundations of sport & Exercise psychology*. Champaign, IL. Human Kinetics.
- Weiss, M. R., Smith. A., Theeboom. M. (1996). That's what friends are for : children's and teenagers' perceptions of peer relationships in the sport domain. *journal of*

sport and exercise psychology. 18, 347-379.

Weiss, M. R., Ferrer-Caja, E. (2002). Motivational orientation and sport behavior. In T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 84-91). Champaign, IL: Human Kinetics.

附錄一：焦點團體訪談同意書

您好：

這是一個與有氧舞蹈教師有關的研究，研究目的在於了解有氧舞蹈教師工作的心路歷程。本次研究之訪談時間約一個小時，在訪談過程中如果您有不想回答的問題，您可以不回答，不必說明任何理由。在訪談進行中的任何時間，若您不願意繼續進行，也可以隨時離開不需說明任何理由，而您已經進行過的訪談資料會全部刪除。另外，本次訪談的內容僅供學術研究進行集體分析，在引述到個人的談話內容時會以假名或假身份的方式呈現，確保個人隱私。最後，為了記錄訪談內容以進行分析，訪談過程中必須進行錄音。若您完全了解您的權利，並且同意參與本研究，請您於下方簽名欄簽名。

本人已經充份被告知本人在此研究中要做的事以及我的權利，本人願意參與此研究。

參與研究者 _____

(簽名) _____

研究人員： 鄭世婉

日期：93年4月29日

附錄二：個別訪談同意書

您好：

這是一個與有氧舞蹈教師有關的研究。研究目的在於了解有氧舞蹈教師工作的心路歷程。本次研究之訪談時間約一個小時，在訪談過程中如果您有不想回答的問題，您可以不回答，不必說明任何理由。在訪談進行的任何時間，若您不願意繼續進行，也可以隨時離開不需說明任何理由，而您已經進行過的訪談資料會全部刪除。另外，本次訪談的內容僅供學術研究進行分析，在引述到個人的談話內容時會以假名或假身份的方式呈現，確保個人隱私。最後，為了訪談內容以進行分析，訪談過程中必須進行錄音。若您完全了解您的權利，並且同意參與本研究，請您於下方簽明欄簽名。

本人已經充份被告知本人在此研究中要做的事以及我的權利，本人願意參與此研究。

參與研究者姓名：_____

(簽名)：_____

日期： 年 月

日

研究人員：鄭世婉

附錄三：訪談大綱

問題一：你覺得一位舞者應具備何種條件。

問題二：你覺得你是舞者嗎？

問題三：你覺得舞蹈科系畢業者與非舞蹈科系畢業者
在教學模式上有何差異？

問題四：你如何準備有氧課程？

問題五：你從事有氧舞蹈教學有多久？

問題六：有氧舞蹈教學工作上遇到的最大困難是什麼？

問題七：如何克服有氧舞蹈教學工作上遇到的困難？

問題八：你覺得什麼是專業舞蹈？

問題九：你覺得什麼是有氧舞蹈？

問題十：你覺得專業舞蹈與有氧舞蹈最大的差異是什麼？

問題十一：你覺得有氧舞蹈教師的壓力來自那裡？

問題十二：面對壓力，你如何處理？

附錄四：訪談逐字稿舉例

逐字稿內甲代表訪談者，乙代表受訪者，甲及乙所呈現的數字，為訪談者與受訪者發言之順序，例如甲 1 代表訪談者所說的第一句話，乙 5 則代表受訪者所說的第五句話。

訪談內容如下：

逐字稿內甲代表訪談者，乙代表受訪者，甲及乙所呈現的數字，為訪談者與受訪者發言之順序，例如甲 1 代表訪談者所說的第一句話，乙 5 則代表受訪者所說的第五句話。

訪談內容如下：

甲 1：我想要先了解你當初為什麼想要當有氧舞蹈老師？

乙 1：半推半就。一方面是家裡建議一方面我自己也不排斥就是。就沒有特別的原因。

甲 2：那你畢業之後開始接觸的是有氧舞蹈還是兒童舞蹈？

乙 2：一畢業是到舞團幫忙行政方面後面的幕後工作。然後回到台中是先從事兒童舞蹈，然後才是做師資培訓。

甲 3：你有很喜歡有氧舞蹈嗎？

乙 3：還不錯啊

甲 4：可以形容一下你為什麼覺得它還不錯？

乙 4：工作彈性而且時間可以自己調配。

甲 5：你是做 PART-TIME 的還是做專職的？

乙 5：專任是進一年好萊嗎有做專任，除此之外之前都是做兼任。

甲 6：你覺得有氧舞蹈跟專業舞蹈有什麼不太一樣？

乙 6：一個是運動一個是技術！本來就不太一樣！你在有氣的領域跟範圍內你可以摻入一些舞蹈元素但是你不可

能完全把它放進去，因為你面對的人不一樣。這是個工作，你面對的不是專業舞者，會員她們的身體是僵硬的，所以你不可能去顧慮到美不美、好不好看。你只能顧到安全性，你一定要安全有效才能夠有趣。所以變成說你在做任何運動時，你不可能去考慮到說”我今天要編排舞蹈”。所以編排在我們的範圍內是沒有所謂的美不美，就是安全。你每一個環節你只要顧慮到她們的關節、肌肉、她們能不能承受。然後你不能去釋放她們的壓力，還有她們來到這個地方的目的是什麼，因為說實在話，任何一個地方你要想要來運動尤其是健身房，來這邊運動的人心理其實比較空虛。就是他只是要來發洩，甚至找一個慰藉，甚至於是來這邊交朋友，所以不可能說你跟他說一些比較藝術的東西。少部分他可能是科班畢業的，他來他可能就會覺得說”你們是怎麼樣啊？”可是絕大部分是婆婆媽媽的會員，來這邊練肌肉；可是婆婆媽媽的會員來這邊的目的是「我想要瘦哪裡」「我要哪邊更健康」除此之外很難去談到舞蹈。在我的定義裡有氧跟舞蹈是兩碼子的事，舞蹈它就是純粹表演，比較藝術方面的。

甲 7：那你自己比較喜歡專業舞蹈藝術的部分或是有氧舞蹈？不要說是因為工作關係，就是以自己最內在的深處情感。

乙 7：我覺得一個曾經在舞台上的人他不可能去倚靠那種感覺，你聽到音樂或是開場表演你會很想要動，可是這種只是在私底下；變成說你在檯面上的東西你是不可

能去想到的，然後私底下你可能還是憧憬舞蹈工作。可是實際上你要吃飯你要工作，你說工作不為了賺錢嗎？很高尚不可能，所以早期人家覺得有氧工作是很不入流的，比方說最早期在學校老師可能會覺得說「你畢了業你不好好利用你的身體，你去跳那種 one more、two more 的東西！」可是現在的潮流已經不這樣認為了，甚至於我的母校已經開始在推這種方面休閒舞蹈，所以變成說它反而是一種潮流趨勢。所以在這個過程當中你不可能去區分說舞蹈跟有氧，它只是一個過程，我覺得一個科班的人，他比較吃香的地方是第一、他的音感夠敏銳所以他在先天上的條件會比較好，他不像有些老師半路出家他還要數拍子，然後有氧老師基本上一堂課他除了音樂、動作編排、他還要顧慮到整個環境跟會員的感受也就是互動。他（有氧老師）不可能說他一邊聽拍子一邊想動作，一邊還要觀察會員的反應。可是我們科班的先天條件就是我的音感已經可以、我編排不是問題，那我絕大部分重心是在學生身上，學生的反應、學生的互動、學生的表情。所以基本一個老師可能會問說「有沒有第一次上課的同學？」「有沒有受過傷的人？」我們會針對說一些肌力衰弱的人、肌力不好的人，一些關節受過傷的人，我們的課程方面會安排低衝擊、高衝擊或是一些養身的課程我覺得健身房他自己有在改變。早期可能是跳的不行也沒的選就是一直猛跳，可是後來近期幾年你發現人他是一個反作用，你越是想幹嘛他情緒的壓抑上反而會越來越胖，所以後來才會有一些養身課，其

實有一些人他是越放鬆他反而越瘦，因為他是情緒緊張壓力，他來健身房他不見得會釋放。可是如果你給他一些反哺的課程你會去一直建議說交叉訓練，舞者他反而懂得抒發，因為他內在本來就比較纖細、比較敏感、他會比較懂得知道自已的身體要什麼。可是反觀那些婆婆媽媽她們不可能，她們不可能清楚知道柴米油鹽醬醋茶之後他會需要身體的哪一些環節！

甲 8：可是這不就是正是我們舞蹈科系畢業的既然比較懂得用身體，那你們有沒有想說那我就教我的會員給她們這種感受？

乙 8：會！所以現在後來的健身房的課程會變的有很多的養身課程，包括 v o l e d a n c e，身心靈平衡、氣功球甚至於一些靜態的課程，像抗力球還有國外的一些芭蕾舞、復健球，他甚至於後來的彼拉提斯，他都是在專門專注你的身體，從你身體的七個脈絡下去出發，核心然後下去分散。譬如今天「老師，我的脊椎怎麼了」我們不可能針對單一，因為我們是團體課程，我們不可能單一個人去決定說告訴你該怎麼做，可是我們唯一能做到的是上課告訴他們，你必須要怎麼做你能夠感覺到你的身體，你要怎麼呼吸，你要怎麼去釋放你的壓力。

甲 9：那你在跟會員在講的時候當下你有沒有覺得你是一位舞者？

乙 9：可是我覺得那是指導者。因為我必須做的是引導的工作而不是跳舞的工作。

甲 10：那在跳舞的時候呢？

乙 10：跳舞的時候我是我自己啊！可是會員還是會員。

甲 11：你是跳脫舞蹈之外的你自己，你就是覺得你是一個有
氧舞蹈老師還是說在跳舞的當下你會享受那種舞蹈
帶給你的感覺，而那種感覺跟專業舞蹈是一樣的。

乙 11：不一樣！

甲 12：那邊不一樣？

乙 12：我是說如果今天我是一個舞者，我在表演的當下我不
用管下面的人死活，所以我是舞者。可是如果我要
顧慮到他們的感覺，我就是一個引導者，我就是個
老師，所以我覺得這是不一樣的。跟我自己跳高興
的是不一樣。

甲 13：那你在跳得很流暢的時候沒有那種很愉悅的感受？

乙 13：high-low 有！high-low 你在編排上、音樂你會覺得”
我是在跳舞”可是問題是跳舞不可能拍子這麼穩、我
們的舞蹈有頓、挫，可是有氧它的拍子就很固定，你
不可能突然間去幹嘛，街舞可能算舞蹈，有頓拍，就
是它可能有頓挫的地方，有提沉、有拉長。可是問題
是有氧的拍子你怎麼去頓挫，你怎麼去停下來因為它
要求的就是不能停，他不能停下來所以你只能一直跟
拍子走。

甲 14：所以你是覺得有氧舞蹈他是比較不傾向藝術創作領域
方面那種的？

乙 14：不算！絕對不算！

甲 15：那你有運用這種技巧在你的有氧課程裡面嗎？

乙 15：有！元素一點點！那種感受我很難用文字去形容你一
定要做比方說一個弓箭步，我們舞蹈裡面叫弓箭步，

可是有氧舞蹈裡面它的弓箭步不可能只是停在那，它可能會交換。可是你說它算不算元素，也是啊！因為它有一套用在舞蹈上問題是它在運動的領域還是有被用到。我只能講說有些東西是偷的。

甲 16：那你覺得用到也是那種表面的、虛假的？

乙 16：對！你能講說舞蹈它是比較內在的，它是由心理出發去感受一個音樂、肢體然後再去做運用。可是有氧舞蹈它是比較表象，它要的只是一個增強關節的強度、骨質密度增生、肌肉強化、除此之外他並沒有任何的，就是回到之期的那種敏感，它就是只是為了運動、為了發洩。

甲 17：那你喜歡它嗎？如果說照這樣講我們受舞蹈訓練背景下來你喜歡有氧舞蹈的感覺嗎？

乙 17：我喜歡！一開始是反對。我反對的歷程是舞衣是連身，有氧是簍空，剛開始只是一個很愚蠢的理由是”我一輩子不可能穿這樣上台”我會覺得很糗，會覺得很丟臉。

甲 18：是基於舞蹈人的心態嗎？

乙 18：對！覺得穿那樣很丟臉，褲子很緊，肚子又簍空，你會覺得你穿的太少，暴露在人家面前，不要說叫我跳舞，就連一個動作我都會覺得會卡住（卡）住。可是慢慢克服因為她們給你的觀念是有氧的功能是在幫助你伸展，幫助你不要受傷。後來那些觀念是慢慢改的，後來整個就會發現很妙就是。

甲 19：就是像我剛剛在接觸也是那種很複雜情緒在裡頭在思考一串動作。就是我們會覺得我們身為舞蹈科系畢業

是不是會有那種很傲的感覺，就是對於不是藝術類的就是有一種曲高和寡的感覺，會去看不起他們？

乙 19：會！我覺得會。但是剛好在我們這一屆是有點轉折的地方；就是剛好有氣被接受，又剛好我畢業。所以當我媽或是我家人在說的時候，我會很ㄍㄧㄥ，我會覺得「你叫我穿這種衣服！」我印象最深的是我那時去台北，那時在舞團錢也不多所以那時我在想說不然找個工作來兼著做好了。那時候是先去嘉義，然後要去做個會談，結果對方走出來跟我講說「科班的！你要不要來試試看我們的師資培訓」我說「不要，你叫我穿成這樣！我不願意」然後他就說「這有什麼關係，你的同學誰誰誰也在這！」我說「這是他們又不是我啊！他們可以我不行啊」我無法赤裸裸的在一堆人面前在這樣動，我覺得舞者是高尚的，那是一種表演一種傳達，一種意境。而且這麼遠說實在也沒有人看的見你是誰。可是你站在那個地方是這麼實在，然後人又那麼多就都站在你面前，你要穿成這樣然後讓他們去檢視你身上有沒有什麼瑕疵，我覺得那是很銳利的。後來真的是因為受訓以後很多的觀念可以被改變的。那時候我受訓剛開始是抱持著試試看的心態，可以就可以，不行就算了。後來會有興趣的原因是第一，你也在賺錢。

甲 20：它是你經濟來源主要原因？

乙 20：是啊！對我來說很重要！我兒童舞蹈其實教一年，然後同時並進的是有氣。可是後來我把兒童舞蹈刪

掉，一開始我是覺得很單純，小孩子是天真、可愛的。可是社會新鮮人就是這樣，會被蒙蔽，你會覺得孩子很可愛你就去，可是問題是你面對的不是孩子而是後面的那一群人，後面的爸爸媽媽。接下來可能有一些成果發表會什麼的，你要應付的是後面那一些金主，然後後來我發現孩子好相處，可是因為爸爸媽媽畢竟不懂，就像健身房的婆婆媽媽他們只是懂運動，你跟他講舞蹈，她們只是覺得就是穿得很漂亮、穿得很可愛在舞台上秀一下。真的會踏進表演廳看表演買票的沒有幾個。所以（爸爸媽媽）概念上就是那種我是帶孩子來玩玩，有時候你會很衝突的地方是說「我難道就要這樣嗎？」我這麼用心去教這群孩子，他們會愛的是跳舞，我可以跟他們有互動，可是問題是爸爸媽媽們呢？他們是不是真的覺得說他們的孩子以後是一定會跳舞？好像沒有，他們反正就是覺得這是眾多才藝的一種。然後後來我會捨棄掉是因為我覺得，或許我不適合教，因為我看到這個層面我會覺得台灣的舞蹈怎麼就這樣，他的苗沒有插的很深，家長是抱著那種就試試看的心態，看他這麼多才藝他能學哪一種，動的還是靜的。所以他們的用心不用在栽培孩子身上，那當你想要去開發及引導他的身體、肢體或興趣的時候，你會很挫折。因為你有些東西是必須要互相的，就像學校的老師他們是要跟家長配合。可是那些家長他們寧可去配合美語、電腦、或者其他很多才藝，而舞蹈只是眾多才藝的一個邊邊而已，那種感覺讓

我很灰心，然後我會覺得說算了，我的算了是我還是會鼓勵我的孩子去跳舞，我還是鼓勵很多的孩子去跳舞，因為我覺得那是人的必經過程，我覺得舞蹈他很迷人的地方是在於你可以開心、你可以接受、你可以釋放。可是我不知道那些爸爸媽媽他們懂不懂，所以我會覺得在溝通的過程當中他們給我的反應是“搖頭”的，附和的可能沒幾個，然後慢慢的你會覺得這群孩子不知道是為了什麼而來，甚至擺臭臉的也是有，也是會覺得「我今天其實是不想來，只是爸爸媽媽要我來」就是父母政策怎麼走他們就怎麼做，很盲目。可是你到健身房，我並進的那時候，後來會選擇有氧是因為他們知道他們要來幹嘛，畢竟他們來是有目的，不論是我之前講的說是為了發洩、空虛也好、無聊找朋友聊天耗時間也好、至少他是有目的的，成年人我覺得更好溝通，你願意問我問題，我願意充實我自己，我可以回答我就回答你。可是也是有那種盲目不知道來幹嘛的，活到30歲不知道自己在幹嘛的，可是我覺得那是一個自覺，你不要到了一個年紀你搞不清楚你自己要幹什麼！

甲 21：自己的感覺自己要想好

乙 21：對！我覺得人生不要把自己弄得很狹隘。就像有的人早婚，有的人選擇不婚，甚至於晚生小孩，我覺得這都無所謂。你知道你自己在幹嘛而且你開心，而不是那種我不結婚表面很開心，然後其實每天在找男朋友，不能認清楚為什麼自己不能結婚，自己會

過的不開心。所以我覺得人很有趣你在健身房可以看到很多，你會看到人性的各個地方會覺得很有趣。

甲 22：你會接受有氧的最大原因是後來你對兒童舞蹈就比較失望之後而在有氧舞蹈找到成就感，還是說有氧舞蹈已經改變了你的觀念了？

甲 22：你剛剛提到一點就是說你可以顧到家，那還有呢？

乙 22：還可以賺到錢啊！老大幾乎都是我自己帶，然後也是邊帶著他邊上課。所謂邊帶著他邊上課是可能我家人可以幫個忙，我就是一個小時把交給我媽然後帶他去帶他回來。其實我覺得這種課程還蠻好玩的，就是調劑，我覺得人生不要永遠只做兼職會蠻無聊的，然後你可能走到生小孩你就生，該結婚你就結，該幹嘛就幹嘛，該煩惱就煩惱，沒事就沒事然後就閒晃。我今天孩子出了什麼事情我就可以馬上決定我要停掉、代課。就是很多時間可以安排所以我覺得這份工作很彈性而且可以認識很多人。

甲 23：這是你接受它的最大原因嗎？

乙 23：是啊！我覺得算耶！一開始的時候其實有挫折。比方說我們之前培訓完然後馬上去上課，評價不一樣，我只能講說說健身房或者這份工作就像一個小社會，評價不一。當你很認真在做一件事情的時候，其實很多的前輩就會跟你說你得失心不要太重，所謂不要太重是今天他們可能覺得你好，改天心情不好就說你不好。那你也不要因為他們的話而去影響你，因為你知道你今天有沒有盡力，你已經你覺得你對自己能交代而且在這一個小時你已經盡力做好

你的角色，其實就 o k 了。不要因為你的會員或學生給你的一個感觀你就心情惡劣一整天，我覺得這是沒有必要。

甲 24：健身房裡面的會員不是都很刁？那你怎麼去克服？

乙 24：比方說像之前那個曾老師他就會覺得我少一根筋，我的感受力是那種開心可能會慢半拍，難過也會慢半拍，所以等到我難過的時候事情可能就過了。如果今天有人當面跟我講的時候，我會覺得難過可是我回去會想「我今天是不是真的做不好？沒關係那我就改」改了之後，他下一次還是覺得我做的不好，我可能會受不了我可能會直接問「那你可不可以告訴我，你到底是不滿意我哪裡」我是覺得就直接一點，可是我不會衝到那種就直接噙你的，我是會說「那不好意思你可不可以跟我說」，你不要把自己看得很厲害，有氧老師裡有很多不是科班畢業的，你是科班畢業的你已經有很多地方比別人吃香。我是不會覺得說我是科班畢業的，我就要多踐。我曾經聽過有有氧老師是這樣，就是會直接講說「你行喔！不然就你來跳！」因為會有那種會員跳過 10 幾 20 幾年的媽媽，直接跟你講說「妹妹，第一天教～～要不要我教你怎麼跳。」然後可能有的老師他聽到他會很挫折，他會覺得說我今天真的教的這麼爛嗎。可是你會什麼不想說是那個媽媽有毛病呢，他只是沒有人可以讓他去炫耀、讓他威風，他只是仗著說他在這邊待的久，他要跟你堵。可是會不會教你上去就知道，這個行業就是不會騙人，你今天證照再多，就像開車也是，執照拿出來可是不會開

車，不就是什麼屁也不是。可是你今天會不會教，一站上去那些媽媽們就會知道。

甲 25：那你是覺得你是很有自信在教有氧課程的？

乙 25：我覺得也是會有瓶頸，但是目前為止沒有太大的批評。我覺得從我一開始教到現在，可能不是很厲害，可是也不會糟到說有人看到我就會閃，還不至於。一定會有兩極啦，我覺得物以類聚，你喜歡你就來上。

甲 26：那你遭受挫折時有沒有想過要退出，就是想說算了乾脆不要教了？

乙 26：我覺得只有在我工作倦怠，覺得很累的時候會想休息。

甲 27：那有過那段期嗎？

乙 27：有啊！

甲 28：曾經休息過？

乙 28：有啊！可是休息不會很久。其實我一直都沒有脫離這個圈圈，但是該休息的時候還是要休息。我覺得挫敗跟休息有時候是兩碼子事，挫敗是看你自己會不會想，你可以用很多種方式去解讀一件事情。可是你真的想休息，身體會跟你說，你真的累了，想睡了，你能ㄍ一ㄥ多久，我是覺得很不可能。就像你今天工作已經疲勞到不行，甚至於想發火。我很難想像說你已經情緒控制不好，甚至於你已經無法傳達給別人正確的訊息時，你怎麼可以在你的工作崗位上開心。像我這一次要從專任轉兼任，我的主管跟我談，我就說「我只是覺得我應該要以家庭為重，所以我選擇我要轉兼任，我一直都沒離開這個工作，我只是辭掉專任的工

作，可是我一直都在這個圈圈裡面我沒有離開過，我愛我的工作，可是你不能因為我不做，你就覺得我離開了，可是我從來沒有啊，不管到哪裡我都還是以這個為工作」所以我會覺得說很多事情不要太制式化，方法是人想的，你的老闆或會員怎麼跟你說，你盡量做到最好。

甲 29：這足夠造成你的壓力嗎？你覺得你在有氧面對到最大的壓力是什麼事情？

乙 29：我曾經最大的壓力是來自我的課程，氣功球，有絕大部分的老師會因為比較所以有壓力，就是老師跟老師之間。健身房他很殘酷的是，譬如 40 幾個老師下去拼，而你只是眾多老師的一位，而會員會面對到這 40 幾個老師，他們會去比較，又同樣屬性課程的老師會在去做相對性的比較，那這種比較一出來之後你就會覺得有壓力，可是我面對壓力的方式是，我今天就算我不教了，我也不要太難堪。就是我不要讓我自己是臭臉走出去那種。我今天評價糟那麼我就要在這堂課下功夫，我就要去知道我到底是出了什麼問題，有人願意告訴我我會聽，我不喜歡聽好話，我希望你可以告訴我真話，而不是只是去推崇。如果你願意告訴我擬為什麼不願意來上課或者是我哪裡做的不好，我會很願意聽，然後我會從中發現是不是真的這樣。因為健身房有一種叫『客訴』，客訴就是會員集體可能會覺得說你不好，不會寫單子但是會慢慢傳。另外一種更明顯、最直接的就是人數的下降，比方說這一堂課可以塞滿 50 個人，可是卻變成 10 個人，你就要檢討這

一方面是天災（颱風天）人禍都沒有，但是人慢慢不見了，一堂課兩堂課還好，可是驟降那種就很危險，你就要去知道到底是出了什麼事。然後我的做事方式是我可以補救我就補救、我可以問我就問，我或許一開始就會跟會員溝通說「我知道我的教學方法跟別人不一樣，如果你覺得有任何不習慣你可以告訴我」我的脾氣是那種走出這一扇門，你不要在我的背後說壞話，我覺得你有本事你就當面跟我講。可是問題出在我自己身上，我不是沒有感覺，所以我還是會反過來問他們「請你們給我最真心的話，不要呼攏我！你不就幫我，不然你就走！」然後你今天願意來上課我會很感激，因為這是一種肯定，可是當人減少之後我經過檢討後，我發現人有回來，但回來的人不是當初的那一群人。就像我剛說到的『物以類聚』，我要的是願意接受我的，如果你願意重新回來接受我，我也會很開心。人與人之間我比較不喜歡那種在後面戳你兩刀，表面說妳好的那種。如果說妳的觀念已經固定了，就是已經先入為主的認為我就是不可能好，而妳之後也不再來上課，我也無所謂。我覺得人不要一直去計較說「他們（學員）怎麼不回來！」自己對自己期望的落差妳才會很有壓力，然後我覺得你只要做到你覺得盡力，而且真的有人願意重新接納妳，妳也會覺得很開心，至於那些已經流失的人就覺得謝謝他們，因為也是他們妳才會正視到妳自己的問題。然後妳檢討之後有人願意重新接受你，妳應該把握的是現在，過去的就算了。那子我焦慮到要上那堂課之前一晚我一

定睡不著，會很緊張，可是問題是那堂課簡單到不行，只是呼吸；其實有氧這一門工作讓我學到很多的是很多舞蹈科系他們沒有辦法學。

甲 30：妳說生理方面、心理方面、解剖學？

乙 30：對！運動生理或者是那些運動傷害。

甲 31：舞蹈是比較偏美學，解剖學可是舞者對運動可能就沒有有氧教師那樣專業。

乙 31：所以我說舞蹈跟有氧真的不一樣，至少在他們的基礎架構上就不一樣。

甲 32：妳覺得一位有氧舞蹈教師他應該具備哪些要件？

乙 32：觀察力及自我能力的提升！自我能力的提升包括很多層面。有些老師的觀察力不好，他老是在做一個會讓人家受傷的動作，可是她不自覺。比方說妳不能做太多彈跳性的動作，可是今天他是一個受很多傷比如腳踝扭傷什麼的，她還是再做那些動作，。我覺得一個老師沒有自覺是一件很危險的事情，她沒有觀察力。再來就是自我的自覺不夠。然後能力她一定有能力，可是老師有分很多種；一種是會讓會員安心的；一種就是走花俏的。曾經就有老師說「老師就分兩種一種是偶像派、一種是實力派；妳是要讓會員走進來覺得很放心把身體交給妳，不會受傷，而且妳會讓妳自己盡力；還是妳要那種花俏到不行，自己還扭到了，然後死不承認，還是這樣子「各位同學愛我嗎？」就是那種比較花枝招展的。每一種老師的調性不一樣，本身個性會影響到他上課，學生在一起久了就會知道。妳喜歡比較聒噪型的，有些老師就很放，他就是隨時

都很 high 可是有些老師比方像我就是，上課也一樣，下課也一樣。我覺得上課是我的工作，我可能就不會是這種德行，我會比較有精神，可是我下了課我就是我自己，所以我不會去裝模作樣。所謂不會裝模作樣是上課我還是很認真教～～～

甲 33：妳覺得像演戲嗎？在扮演自己的角色？

乙 33：不是！我是在做一個好的傳達。老師的形象要健康，要活力，要專業；我要做到這些。可是下了課以後，我還是要注意我自己，可是我上課的時候絕大部分重心是放在他們身上，可是到了下課我就作我自己，不需要去管旁邊的人。

甲 34：那妳會去跟會員哈啦？

乙 34：其實我不太哈啦！如果妳問我問題我就會回答你，可是如果沒事我就會趕快走。因為妳不要背太多人情包袱，有些會員是因為妳哈啦，她為了捧妳場他才來的，他不是真的喜歡你，他也不是真的覺得你跳得好，也不是認定說妳是一個老師，他只是覺得你會哈啦。寧可去聽到會員說「老師，妳真的幫了我，妳讓我身體更健康了」還是要聽到說「老師，你家小孩又發生了什麼事是不是」妳是要那種嚼舌根的會員還是那種真正受用的學生。

甲 35：這是妳最大成就感來源？

乙 35：也算！我覺得你要讓人家信任，而且妳的到的回饋不見的是掌聲，我覺得信任也是一種掌聲，他只是沒有這麼華麗。所以我要的是說會員願意相信我，可以給妳什麼東西，平常你就要充實自己，比如說請

教人家。有的學生裡面有一些是不能呼龍的，妳跟他講說「逢降及頭我昨天去大陸上課，他跟我講說「這邊是橫隔膜」妳都知道橫隔膜在這，那假如今天他跟你講說橫隔膜在這，妳會不會吐血！那種感覺！！下面其實有這麼多的人他是不露真的，妳是在明的，他（會員）是在暗的；下面的人可能有護理人員、醫生、或者是之前學過的他只是不講話，所以妳在台上哈啦有的沒的有什麼用啊，他今天可能因為妳說錯了一句話他就走了。所以說人跟人間其實很現實，今天他們其實是消費者，他們來是要找一個能幫助他運動且觀念正確的人，他們不是要一個會哈啦的老師。妳不會拉啦沒有錯，哈啦雖然是人跟人間不可缺少的一環，但他不是重點。這一堂課重點不是來哈啦，我有看過老師整堂課在哈啦，我就是沒感覺，跳到後來我就離開了。我付妳錢是來哈啦的，我今天撥時間來運動不是來聽妳說廢話的。我意思是說妳今天要站在學員的立場去清楚知道他們要來什麼，妳哈啦他們很開心嗎？這個跟學校不一樣，學校老師在上面哈啦學生很開心，可是相對的學生走出去之後他們沒有學到什麼東西，可是學生可能會覺得賺到了，可是這是學生的心態，今天你已經出社會在工作，這是妳的工作妳的心態要轉變，甚至於妳要去想若是今天我是一個消費者，我今天要去聽一場演講，結果那個演講者一直在講他們家的狗及蘋果樹，這樣妳會不會昏倒。妳會覺得我為什麼要來浪費時間。所以我希望

是那種我今天下了課我可以很開心，妳也可以很 high，可是不一定要哈啦。

甲 36：那妳說妳從舞蹈學校畢業之後投入有氧市場，那時候你有沒有帶著一份舞者的感覺去，就是妳在教有氧的時候你覺得自己是一位舞者嗎？

乙 36：教有氧的時候不會！我在學的剛那一段時間會！在剛受訓的那段時間我都會覺得他在講一些很醜的動作，會覺得怎麼那麼死板，本來應該要稍微怎樣才好看啊！可是問題是這些動作怎麼那麼醜啊，醜到讓妳覺得很機械，然後我會覺得說這種叫有氧喔！剛開始的時候你會覺得說就這麼幾個動作要學這麼久喔，可是後來妳會發現說沒那麼簡單，要顧到的不只是外在的、身體的還有心裡面，慢慢的妳會發現說在這個行業待越久東西會越不夠，跟專業舞蹈真的不一樣，專業舞蹈是由自己出發。

甲 37：妳覺得舞蹈科系畢業的人適合擔任有氧舞蹈老師嗎？

乙 37：適合啊！我也有看過不適合的。所謂的不適合的是他們改變自己的慣性，慣型是指 air-sh，最實在就是這個，可是到了後來我又發現早期 ti-aish 膝蓋過渡伸直不好，可是現在又都可以。其實我覺得這個觀念一直在改變，然後就是沒有什麼事情永遠是對的，也沒有什麼事情永遠是錯的。妳在今天當下妳所接受到的訊息，有氧界也是很多東西一直被推翻的，比如說早期告訴你說關節過渡拉扯會造某些傷害，可是過了十年以後，甚至於不用，現在的東西越來越快，可能兩年以後告訴你說這樣是可以的，只要妳那邊穩定，你

就可以做。像我之前剛剛講的 v o l e d a n c e ，是有點好像壓筋的，它也是過渡伸展的東西，可是為什麼早期不行現在行。以前早期可能覺得舞蹈最基本的雙腳併攏、抱腿，以前不行的，膝蓋一定要彎。有氧規定膝蓋一定要彎喔，沒有錯，有氧現在還是規定膝蓋一定要彎，可是除此之外的課程呢？全部可以伸直，可是打破往例，包括養身課程都是推翻了，有氧舞蹈課不行，可是養身課可以。然後早期可能會做不到，還是有但書，就是變成說你可以就做，不行就算，依一個人能力下去做限制。有些人可能碰不到地，不勉強。然後慢慢你會發現沒有什麼東西是絕對直，你每天都是在接受新的東西，而且每天都在推翻以前舊的東西。那舞蹈老師科班畢業的好處，除了剛剛說的那個以外，他其實最大的優勢是，動作會比較正確，而且會比較順暢，而且他們會懂得去連貫，懂得去編排，然後編排是那種不會讓人家受傷的。可是舞蹈老師本身就有很多傷。我的意思是說從學校帶出來的，他可能慢慢接觸到這一行後他就會發現，以前學校學的，校腰椎不可過度彎曲，其實到目前為止都是這樣，除非有些舞蹈人員或特技人員才可以做到，不然其實過度 aouch 還是一個問題。可是在有氧的範疇裡面，其實最大的問題就是這個，她永遠不知道控制自己的核心，她太過度了，變成我們要矯正的是過度的腹背。可是早期在我剛出來的時候沒有強調這個，沒有人知道什麼叫核心肌群，他是到最近這兩年才会有什麼彼拉提斯，他才會開始推因為他發現其實沒有什麼動作

是比從核心出發更重要的。你要穩定你的肢幹，你才能穩定四肢，變成說你在做的時候會比較注意。他跳得很好，跳得很軟可是他就是很 aouch。然後剛開始他可能會受傷，她可能慢慢發現她之前那個動作會受傷，然後你會慢慢矯正。可是她今天會成為一個好的有氧老師是因為她發現了自己的問題，而且她願意去更正，丟掉舊的東西去補新的東西進來，所以她今天可以成功。很多有氧老師沒有辦法走長久是因為他沒有辦法去接受新的東西，他覺得自己是對的，我的意思是當你覺得自己有自信覺得自己是對的當下，你要去捨棄一些已經淘汰的東西，有些人他可能沒有自覺，腳踝受傷他還是猛跳，他應該知道要休息，可是他不要這樣只會簡短他的壽命。然後舞蹈其實跟有氧一樣，它有一定的年限，可是就是看你自己怎麼去保養，如果你願意保養，它就會拉長；如果沒有就沒了。

甲 38：在生涯規劃上你願意把它當一輩子的工作嗎？

乙 38：願意！可是可能會轉型吧！所謂轉型是可能動態變靜態。我現在的課動態靜態各一半一半。像早期我的課都是 high-low 拉丁，就是很傷腰的那種，high-low 還好，因為穩定。可是拉定就會傷。還有說一些跳躍式的。早期都是那種課，然後到近一兩年開始轉，轉一些比較靜態的，像我剛剛說的氣功球、抗力球屬於比較慢的。

甲 39：那從這邊你剛剛強調內心去感覺讓人家放鬆，那在這個當下有沒有讓你覺得是舞蹈科系畢業的，更容易讓你去感受到肌肉的延展性？

乙 39：是！而且你的肢體傳達會比較正確。可是在 high-low

方面舞蹈科的人又有點糟糕的是他不懂的去控制，核心會掛，因為太軟。在這一方面非舞蹈科系的人會穩定好一點，因為他本來就硬。可是相反在靜態課程是要做伸展的時候，你發現延展的那條線，舞蹈科做得很好。他可以傳達的是非舞蹈科班做的，比如說非科班的他不懂什麼叫繃腳，可是科班出生的她很容易就知道什麼叫做延伸，他傳達給會員的時候其實看比較清楚，他們（會員）會知道什麼叫做垂直什麼叫做延伸，他們會清楚，因為你做的、傳達的很好。今天老師最主要是去用身體去告訴學生那邊要用力、那邊要放鬆、那邊要延伸。所以變成說學生在看的時候，科班畢業的老師真的很清楚，因為你很清楚的告訴他，我要的角度、我要的方向、我要的東西是什麼。比方說老師以前常說「人生透過鏡花瓣」，甚至於以前早期學校不是會教肢體調整，肚子要捲起來等他們的東西你慢慢會發現他們就是會慢慢引進舞蹈東西，就很像現代舞，又很像芭蕾舞，就像有些養生課程。

甲 40：的確！養身課程跟專業舞蹈有些部分是很像。

乙 40：對！你如果要說什麼地方是重複的，幾乎所以所有的養身課都會比較推崇的是延展性，再來就是身體的無限開發，他要的是你去發現你身體的極限在哪裡，你要突破極限。其實身體健康柔軟度也是很重要的一環，然後重點是養身課程除了呼吸以外，太極拳的課，氣功球的課，它其實延展性的地方很多。包括彼拉提

斯，比拉提斯有很多是泰國。然後有最基礎的一種是針對芭蕾舞者下去做設計。所以他在做一些核心的東西的時候，他其實就是在做舞蹈，芭蕾的延展。然後你會發現其實店上核心、v o l e d a n c e、皮拉提斯他們的出發點通通都是一樣的，芭蕾也是要從腹背，然後比拉提斯也是，很多課程都是就是都在強調曲幹的穩定性。我那時候還開玩笑說「其實是沒得玩！」high-low 已經爛掉了，就是大家已經跳到煩了，然後就有拉丁，或者加個 state。High-low 他是基本可是他已經有侷限了，所以才會有一些新的東西引進來，然後也才會有交叉訓練。所以我會覺得說隨時都在變。

甲 41：你覺得你適合擔任有氧舞蹈老師嗎？

乙 41：心情好的時候是。因為你心情好的時候才能夠給人家意見。人難免都會有情緒，我不建議心情不好的時候去上課，我都會請假，雖然我不太常請假，可是我覺得若你心情不好的時候不要上課。

甲 42：那你覺得你在教有氧的時候像帶個有氧舞蹈老師的面具在上課的那種感受嗎？

乙 42：我覺得我還是我的樣子在上課。只是我會比較打起精神來。

甲 43：所以你是覺得在這個空間，我是在上課而不是覺得說我為了要上有氧舞蹈老師那種很開心很有活力而在上一堂課？

乙 43：我不會！上課就是上課，可是平常懶洋洋就懶洋洋的，好像一副無所謂的樣子，走在路上就晃呀晃。

- 甲 44：那有氣舞蹈老師這個角色對你來說很重要嗎？
- 乙 44：如果它關係到你的飯碗當然很重要，可是實際上它只是生活的一部份。
- 甲 45：所以說它是你賺錢的工具之一囉？
- 乙 45：對！它只是把你另一個專長延伸出去而已，它其實是你本科系的另一個專長但他還是在跳舞，但它這種跳舞已經不是舞蹈而是有氣、運動。
- 甲 46：那你把它當有氣還是當舞蹈？
- 乙 46：有氣、運動！
- 甲 47：你從不把它接受為舞蹈？
- 乙 47：我覺得它從來不是舞蹈！我只是說它有很小部分很像舞蹈，可是它不可能像舞蹈那麼有連慣性，也不能像舞蹈那麼有意境，只有在躺平冥想的時候會。
- 甲 48：所以後來這些課程會讓你覺得說是有那麼一點舞蹈成分在？
- 乙 48：有！但不是絕大部分！少部分！
- 甲 49：你覺得你的情感在教有氣的時候是抽離的嗎？
- 乙 49：是！看課程！其實我的個性比較適合教慢的。
- 甲 50：那是一種演戲嘛，因為舞蹈表演搞不好你教有氣舞蹈的時候你覺得也是在表演？
- 乙 50：如果說要表演我就會蠻「一」的，其實我上課蠻能放鬆的，我會覺得上一堂課對我來說沒有壓力，我會覺得還蠻簡單的。所謂要「一」一下是比方說我今天不舒服，可是你總不能病厭厭的上去，或許這個時候上去是真的要帶面具，我不能讓人家發現我在生病，因為你是在工作，就好像你今天在上課的時候不像在上

班的樣子，你的老闆及學生會覺得怎麼樣，那這個時候就真的要帶面具要ㄍ一ㄥ一下。可是平常身體還好我就不用ㄍ一ㄥ。

甲 51：平常就是很真實在面對自己就對了？

乙 51：對！

甲 52：那在這樣的有氧舞蹈情境當中，有哪些時刻會讓你感覺到自己是舞者的剎那感覺？

乙 52：在最後緩和動作的時候，因為它的音樂性是比較隨意的，還有伸展的時候。

甲 53：那是最讓你感覺到很愉悅很舒服的時候嗎？

乙 53：會！

甲 54：你覺得那時候是舞者嗎？

乙 54：偶爾吧！因為我是舞者可是下面不是，所以我一方面要去想我要做什麼做動作是可以讓他們跟上的，而當我在分心想這些事情的時候我就不是舞者。

甲 55：對對！那把這個元素抽離之後你就不是舞者囉？

乙 55：對！我覺得舞者是在享受自己的身體，而且你可以傳達到什麼程度。就像你在看的表演，舞台上的那些舞者他們也是很 enjoy 在自己，雖然他們是在表演會有點小緊張，可是他們畢竟是在跳舞，在感覺，在做自己喜歡的動作。可是你要抽離那個元素再去想，不行，譬如我把腿舉到這，會員呢？25度，我在這麼高他在這麼低，那我有必要做這種動作嗎，沒有。

甲 56：所以你情感是跳脫、脫離，只是在偶爾那時候當你融合在一起的時候你會覺得自己是個舞者。

乙 56：對，我甚至於覺得可能只有冥想，冥想的時候你才可

以天馬行空，你也才可以很放肆的去想，也只有在冥想的時候可以告訴會員你也可以假裝。有時候好玩就是在這邊，大家來玩個遊戲吧！你今天我們來假裝一下，你可能是個舞者，今天把你的身體拉到最極限，可以的就跟，不行的就算。可是這也是偶爾。

甲 57：你這樣講舞者，那你心目中那些學跳舞的舞者代表什麼及需具備什麼條件？

乙 57：情感要豐富，感受力要強。然後肢體要夠柔軟，穩定性要夠，最大的差別是在於他的表達及詮釋要好。技巧要高。我覺得這是舞者。

甲 58：那在有氧情境當中那種舞者的感受呢？不要管會員！

乙 58：唯一不同的地方是身體不能過度伸展，因為你要做到一個無限的伸展，就像伸懶腰及打哈欠你比較喜歡哪一個？

甲 59：伸懶腰！

乙 59：對！，因為伸懶腰你會比較開心。可是問題是我不能伸展到最極限。

甲 60：所以你隨時在提醒你自己情感是抽離的囉？

乙 60：有一點！

甲 61：因為你是很在意你會員能不能達到跟你一樣的效果？

乙 61：因為你是在工作你不能不顧他們的感受！所以當我覺得我是舞者的時候，我偶爾會說「你們隨意，我盡量」不然他們會確實的去做到。那唯一像舞者的地方是穩定性，在做記憶性課程的時候我可能會要求他們腳停在哪個地方，要求在 90 度的時候有些會員做的到，然後我可能要停在高一點的地方，我那個時候我會覺得

我是很驕傲的，我可以做到你不行，我是一個舞者，只有在做示範動作的時候那依底點的時間裡會覺得那是我當科班畢業的驕傲，我能做到這裡你們只能做到那裡，而且，我的腿可以繃的直你們繃不直，我的腰可以多彎你們不行。我只有在短暫的時候會覺得這是優勢。

甲 62：你喜歡那種感受嗎？

乙 62：對！可是問題是這個不是全部，只是偶爾片段，還是得顧慮。可是抽離在做時候在示範的時候，你就會覺得因為我技巧夠我穩定性夠柔軟度強，所以我可以做到這些，就因為這樣我會更要求自己腿一定要停到那不可以飄，而且 16 拍就得 hold 在那，不能掉下來，就要陪他們ㄍ一ㄥ，可是當下你會有一種榮譽感，你會覺得第一我是一個教學者，我掉下來我就遜掉了；再來就是我可以繃到這邊你們也看到了，你們（會員）也覺得老師是科班畢業的我們不能拼，可是停在這邊我們試看看，你會覺得當下你是開心的，可是還是會酸就是。回去自己承受自己 hold 太久的結果。

甲 63：那你周遭裡面有沒有人舞蹈科系畢業的談過說想要去接受有氧舞蹈老師這個角色？有沒有不適應的？談到的問題有哪些？

乙 63：跟會員的溝通、或者一些瓶頸。有些人他可能是因為編不出來？

甲 64：那動作編排對你來說會很困難嗎？

乙 64：還好！

甲 65：那你都怎麼準備你的課程？

乙 65：沒有備課。所謂沒有備課是我們會有一個東西在腦袋瓜，可是他沒有辦法你上去就一定可以做，比方說你今天來 50、50 個人舊生跟新生；一個連踏併步都不會左右還會相反，一個已經轉的不行還可以跳躍的很高，那這麼多的人來你要怎麼掌握，那是不可能的事情。你就是只能做基本，加些小變化，你要達到他們的運動量。我早期也是跳很花，就是跳、轉、飛什麼都來。

甲 66：你在設計舞蹈、在編舞嗎？

乙 66：對！可是你到後來你會發現他們自己覺得像舞者，可是你不覺得。他們可能不覺得他們會受傷，可是他們一個禮拜跳 5，我們一個禮拜跳 10 次。你跳到後來你就會麻痺，雖然不是跳同一套。

甲 67：你既然融入民族舞蹈在裡面，可是為什麼到後來你會覺得自己不是舞者他們是舞者？

乙 67：因為他們開心你不見得開心！你只是在傳達訊息而已。

甲 68：所以雖然你那時候教的是民族舞蹈，你也不覺得自己是舞者，因為你只是教動作給他們嗎？

乙 68：我覺得我只是教東西，可是這個東西只是為了編排順暢，而在一個環節而已。我可能只是卡一個元素進去其他都是別的東西，可是你會覺得這整首是一個舞蹈嗎？不是！因為他不是全部都是民族的東西！來的人不一樣，你必須要從一個元素下去發展到高難度的動作，你不可能同一堂課餵飽 100 個人，你就是慢慢來。

甲 69：所以你早期是帶著舞蹈科系背景的感受下去教課的？

乙 69：然後慢慢的不多！

甲 70：因為接受了有氧舞蹈的培訓所以改變了你的想法嗎？
還是你找到了其他方法去改變你的上課方式？

乙 70：也算是找到一些方法！然後上課的演講也是有差，因
物我們定期都有一些訓練。有些東西是人家給你的
資訊、有些東西則是你自己去找的，然後找你適合
上的課。現在舞蹈對我來說很很像練身體。比方說
我去上爵士課，那或是什麼課，那些是我單純自己
跳高興的，你真的在課堂上用不上，完全兩碼子事。

甲 71：所以你還是很喜歡專業舞蹈的領域？

乙 71：對！是喜歡可是這是私下。

甲 72：其實我滿想跟你聊一聊就是妳剛開始，妳剛說妳帶著
專業舞蹈人的氣質其實妳帶著舞蹈專業這樣的背景
去教有氧的時候妳會用一些專業舞蹈的方法去上
課，然後可是就算妳用那種方法去上課，也不見得
會感到自在，然後後來妳又慢慢的找到自己辦法的
歷程，我想說可不可以多講一點啊？

乙 72：可以啊。

甲 73：對啊！是不是因為受到訓練背景的關係影響到妳對有
氧老師的接受度？

乙 73：其實，嗯…怎麼講，剛開始我覺得跳有氧真的是一件
很糗的事，糗到妳會覺得，啊…就這幾個動作在 RUN，
所以妳不得不加一些舞蹈，然後可是妳加進去之後，
妳就會覺得啊..妳到底在跳什麼？

甲 74：所以又抽出來？

乙 74：我又會抽出來，然後或者是說妳當下發現妳的會員可能會有慣性，因為她們已經跳習慣有氧了，妳突然間加這個動作進去，她會這樣傻住，那妳整堂課為了讓它順暢，妳可能就不得已一定要捨棄一些東西，或者說這個動作真的是妳的最愛，妳好愛這個動作，可是問題是妳加進去她們全部死在那，妳就這樣，啊..算了算了，妳就會放棄，慢慢慢慢的可能這群人她跟妳久了，她知道妳的一些習慣，或者是什麼，然後慢慢妳要自己找方法，再去套用，我會覺得那其實是一個菜鳥跟慢慢有經驗妳就會知道怎麼做了，那剛開始的時候，妳要套用這些東西其實還是很挫折，妳就會覺得，「啊！我的媽呀，我怎麼跳都不會」，然後這樣堆她自信也會不好，她也一直在套用一些舞蹈動作，然後她就會覺得其實很有趣，因為慢慢的，其實有氧它會走舞蹈化，舞蹈化的有氣喔！然後妳就會覺得，啊！真的就像我剛所講的。

甲 75：會員跟的上嗎？就是說要跟妳跟的夠久的會員。

乙 75：難度要分，妳要從間單的開始，妳不可能一開始就轉圈，妳可能一開始就是正面，就跳躍就好了，跳到後來妳可以跳轉身，然後她們就會「哇！怎麼會有這種動作」可是對妳來講，妳會覺得這些東西妳都學過，所以妳不覺得難啊，可是對她們來講會覺得這是一個新玩意兒，「這是什麼東西啊？這叫什麼名字啊？不知道」。

甲 76：嗯，可是我們用舞蹈的創意加入有氧的教學裡面。

乙 76：有些妳會發現說其實很多東西它可以套用，因為都是

一些很零碎的東西，零件而已，妳只是要去組裝，可是組裝到後來，要是覺得髒腳，有氣很在意的是它的流暢性，所以妳不可以做那種髒腳，反作用的東西，妳會變的說…怎麼講，會受傷，妳的關節會挫傷，或扭到，所以妳不可能去做那種，前後不一然後那種力學不對的東西，所以變成說，妳要上去設計的時候，妳還是得想一想，那每一堂課是不是說編排上都 OK，我所謂說不用編排是因為我今天就算是編了，我只能編架構，可是今天如果學生程度好，我要變難，我要隨時要變，我不可能說我今天就這麼一套教到完，我管妳會不會我就全部教完，因為妳還是會有遇到那種可能連曼波恰恰我都不會做的，妳可能很訝異，我第一次上課的時候，曼波還好，竟然有人恰恰不會換腳，踩三步不會換，我就會這樣…那妳可能當場傻眼，對於那種已經覺得曼波恰恰簡單到不行的，妳如果一節課都在教曼波恰恰會不會吐？會，那妳對於這種人妳要怎麼辦？妳可能要做替代步伐曼波，可能需要這樣跳，CHANGE…，然後慢慢慢慢去抓那個感覺，妳不可能說，喔！管妳喔，我就是要曼波恰恰，這一不不會我不會堅強別的啦！妳不可能去做那種，不管，我全部就是四個八拍我全部教完，然後妳會妳就跳，，不行妳就走開，然後對於那種很難的，妳可能曼波、恰恰妳可以轉身啊！曼波、恰恰妳可以換方向啊，曼波恰恰妳可以換手啊！我的意思是說強度是隨著會員的程度下去做，趕快變，它不可能是那種從一

而終，就是「管妳的，那我就是曼波恰恰，我一定要加什麼動作。

甲 77：那這樣算如果說會員資歷也夠，跳夠久，他們也熟悉妳的教法，然後妳又融入舞蹈動作在裡面的時候…

乙 77：其實好一點喔！

甲 78：對，所以說妳會不會覺得說像是專業舞蹈員，因為她們也像了，妳也覺得妳也像了，而且跟她們一起已經流暢起來了。

乙 78：可能最後 RUN 的一兩個會覺得，可是前面都不覺得，前面會覺得…

甲 79：妳今天也跟邱老師講的是一模一樣。

乙 79：妳懂我意思嗎？

甲 80：嗯。

乙 80：妳可能後面妳會覺得我再跳舞了，因為有音樂了、有舞蹈了，可是問題是對我來講，那個還是不算專業舞蹈。

甲 81：妳覺得那個時候那個還不算專業舞蹈喔？

乙 81：妳覺得為什麼會像？妳不是自己也教過，妳覺得舞蹈裡面，會有後勾這種動作嗎？

甲 82：是沒有啊！可是那種情感上面就覺得就是跳舞了嘛。

乙 82：妳如果要把它講成這樣我覺得也 OK。

甲 83：可是妳還是覺得不一樣對不對？

乙 83：妳就像…好啦！妳就像，妳會覺得跳 DISCO 和跳那種現代舞有什麼不一樣？

甲 84：一樣很 HIGH 啊！對不對？

乙 84：對啊！一樣的感覺啊！可是…

甲 85：那妳覺得缺少什麼？

乙 85：缺少什麼喔？

甲 86：好妙喔！竟然講一講跟剛剛熊老師提的不一樣，我以為那種感覺一樣現在我終於發現，舞蹈科系出身的終究還是能夠體會那種差別。

乙 86：對，我覺得那還是不一樣啊！妳會覺得那種去 DISCO 或那種 PUB…

甲 87：妳剛剛講那我竟然就能夠知道說那種 HIGH 的感覺跟專業舞蹈是完全不一樣的啊！

乙 87：對啊！同樣是舞蹈，妳要這樣講，樂器一樣，就有人講說「舞蹈喔！我舞都會囉！」我說「哪這麼天才啊！」我說，你以為舞蹈…，舞蹈跟音樂是一樣的，妳會看樂譜、妳會彈鋼琴、妳會彈大提琴，妳會拉嗎？不會，好，妳會吹笛子嗎？不會，我覺得這是每一個領域每一個範疇不一樣，妳會跳國際標準舞嗎？我覺得這是每一個環節又不一樣，我覺得 high-low 就是 high-low，然後有氣就是有氣，它會像我們搞的最後的那兩輪全部左右 RUN 完，然後 REPEAT 那 2 個字。

甲 88：妳覺得會員是，可是妳不是。

乙 88：對！可是我並不是！因為妳會覺得那種感覺差很多耶

甲 89：那缺少什麼？對，我們來講一下，就是最高，最起點的時候，妳覺得兩者差異，其實我一直在找尋那個東西，可是中間沒有人跟我講到那個點。

乙 89：靈魂。妳懂我意思嗎？

甲 90：我知道，所以我希望妳再多講一點啊！

乙 90：多講一點喔？就不是在跳舞啊！

甲 91：嗯，還是說妳覺得有氧舞蹈的外在形式就是很醜，可是舞蹈的話妳會從形式上面來討論嗎？還是就單就靈魂的那一點就覺得感受…

乙 91：靈魂跟動作都是刻板的，音樂的節奏變化，我覺得這不是單一元素的，它所有空間跟它所有的架構都是有圖像的，就像妳在舞台上不能沒有背景。我以前一直覺得我為什麼一畢業就來走幕後，其實我覺得舞蹈的那個除了舞劇之外，所有的那種一首一首舞碼那個背景實在爛到爆，我會覺得說舞台的空間設計難道不是元素嗎？怎麼樣可以襯托這首舞漂不漂亮？一樣的意思，我覺得有氧它就真的是運動，就算最後那 2 分鐘覺得自己是舞者，可是我覺得她只是機器，她只是在跟隨著這個音樂去做制式化的動作，她不可以隨時抽離這個動作，因為這樣就不順。

甲 92：對

乙 92：可是舞蹈可以隨時拐一下就走。

甲 93：對。

乙 93：我覺得那個感覺是不一樣的，妳要怎麼說，妳今天如果突然間要變個什麼東西，他們全部就會這樣…妳或許自己可以做得好，可是後面那一群人不行。

甲 94：可是那個東西是我們很難用剛下去教她們就懂了，而是那種對轉過去感覺還是情感在流線在延伸，還必須要下一個動作在進行著，所以還是有…，她們是在完成一套動作，可是舞蹈的話，就算是一套動作，妳能靈活的延續的，下一個動作又是一個開始，它

的結束並不是結束，而是另一個開始。

乙 94：對，它的起承不一樣阿！

甲 95：對對對！

乙 95：然後有氧它只是在交代，而且它的目的也不一樣，一個是運動，我要的只是提高我的心肺，我要的只是讓它變的有趣，我只是把基本的動作分解到變的很高難度的動作，讓她們可以覺得自己是舞者，甚至於覺得享受這一堂課，可是我所有的東西都是被安排、被規定、被制式化。

甲 96：對啊。

乙 96：我覺得舞蹈它是可以隨興的。

甲 97：就算在舞動最極至那當下，這樣出個錯，可是妳這樣
RUN 過去，誰又知道那種驚喜是很不一樣的

乙 97：因為它沒有頓挫啊。

甲 98：對對。

乙 98：所以有氧跟舞蹈我一直覺得是兩碼子事。

甲 99：妳知道我一直在找尋這個答案耶，我直到訪問到妳，
而且聊到最後我們已經超過一個小時，最後我才找到，就是說我就是再找那一點的東西。

乙 99：因為妳全部都要問我啊！

甲 100：對，我問完了，謝謝學妹，好，謝謝。