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

鏡子輔助學習對舞蹈科系學生身體覺察之影響

THE INFLUENCE OF MIRROR LEARNING ASSISTANCE ON STUDENTS' BODY AWARENESS IN DANCE DEPARTMENT

研究生：鄭妤珣 撰
指導教授：羅雅柔 博士/教授

中 華 民 國 111 年 5 月

國立臺灣體育運動大學舞蹈系碩士班

碩士學位論文審定書

研究生：鄭妤珣

論文題目：鏡子輔助學習對舞蹈科系學生身體覺察影響之研究

業經本委員會評審認可，合於碩士水準。

學位論文考試委員會委員：

學位考試委員會

召集人 [signature]

口試委員 [signature]

指導教授 [signature]

系主任 [signature]

中華民國 111 年 5 月 20 日

論文名稱：鏡子輔助學習對舞蹈科系學生身體覺察之影響
總頁數：117頁
校所組別：國立臺灣體育運動大學舞蹈學系碩士班理論組
畢業時間：110學年度第2學期
研究生：鄭妤珣　　指導教授：羅雅柔博士

中文摘要

本研究旨在探究鏡子學習輔助對學生身體覺察能力之關係，藉由探討學習環境有無鏡子對學生身體覺察及學習方法的影響，了解身體覺察及意象訓練的重要性，進而提高學習效益與表演性。研究方法採質性輔助量化，以問卷調查及半結構式訪談進行資料蒐集分析，研究對象為國立臺灣體育運動大學舞蹈系學生：發放185份紙本及電子問卷，扣除30份無效問卷，正式施測對象為有效問卷155名；訪談對象為1名大四學生及4名畢業校友。質性訪談與量化結論如下：首先，有無鏡子學習輔助在協助自身改變肌肉張力的運用及覺察自己動作的形狀有顯著差異，且在有鏡子的環境較能達成覺察。沒鏡子之環境可增進思考動作軌跡及動力出發點。其次，有鏡子的環境可一覽空間全景，可強化技術性動作技巧及覺察能力，無鏡子雖易產生不安全感，卻能有效增進表演詮釋與情感表達。最後，除協助自身在腦中修正動作有顯著差異且透過鏡子較能達成，其他意象訓練均無顯著會受鏡子學習輔助的影響，是有效提升學生學習成果的方法。有無鏡子分別促進不同類型覺察力，是學習舞蹈必備的工具。

關鍵詞：身體覺察、鏡子學習輔助、意象訓練

Cheng,Yu-Hsun(2022).The Influence of Mirror Learning Assistance on Students' Body Awareness in Dance Department. Unpublished Master Thesis, National Taiwan University of Sport.

Chair of the committee:Dr.Ya-Jo Lo

Abstract

The purpose of this study is to explore the relationship between mirror learning assistance and students' body awareness, and to understand the importance of body awareness and image training by exploring the influence of mirror learning environment on students' body awareness and learning methods, so as to improve learning efficiency and performance.The research method is qualitative and quantitative, using questionnaires and semi-structured interviews to collect and analyze data. The target population is the dance students of National Taiwan University of Sport: 185 paper and electronic questionnaires were distributed, and 30 invalid questionnaires were deducted, resulting in 155 valid questionnaires. The interviewees were one senior and four alumni. The qualitative interviews and quantitative conclusions are as follows: First, there is a significant difference between learning assistance with and without a mirror in helping oneself to change the use of muscle tension and to become aware of the shape of one's own movements, and one is more aware in an environment with a mirror.A mirror-free environment can enhance the trajectory of thinking and the starting point of motivation. Secondly, the environment with mirrors can have a panoramic view of the space, which can strengthen technical skills and awareness.Although it is easy to generate insecurity without mirrors, it can effectively enhance performance interpretation and emotional expression.Finally, except for the help of self-correction in the brain, which can be achieved through the mirror, other image training is not significantly affected by mirror learning assistance, which is an effective way to improve students' learning

achievement. Whether or not there is a mirror can promote different types of perception, which is a necessary tool for learning dance.

Keywords：Body Awareness,Mirror Learning Assistance, Image Training

謝 誌

這篇論文能完整地完成真的要感謝好多人。首先要感謝我的指導教授羅雅柔主任，謝謝主任總不厭其煩地協助我修改論文，從選定主題後給予許多不同面向的實質建議，讓我天馬行空的想法得以實踐，謝謝果斷又超有行動力的您一路以來包容動作慢的我，因為有您的鼓勵、扶持與提點，讓我能順利地完成這個碩士學位。

其次要感謝我的口試委員黃增榮教授及洪瑩慧教授，兩位教授從論文預口試開始便給予我許多建議與指導。謝謝增榮老師的耐心講解及鼓勵，讓我有勇氣將原本的質性研究加入量化研究，使整個研究更加完整。謝謝瑩慧老師在文獻及身體覺察的主軸上給予許多精闢的建議，耐心地協助我將心中想法更完整的透過文字呈現。謝謝碩班的班導思菁老師，在碩班期間教導我們學術知識外，也一直關心著每位同學的日常生活。還有，謝謝古竺穎老師在論文生產前期給予的行動支持與想法交流。

謝謝我的教育學程兼碩班同學宛萱，從研究計畫到準備教檢再回到論文口試，一路以來的陪伴及協助，真的感謝有你一起相互督促、鼓勵，這篇論文才能順利完成；以及碩班的同學們依婷、婷徽、琦琦、雅幸，無論是論文或課堂報告，很幸運到了研究所還能擁有一群一起打拼、一起玩樂的夥伴，短短兩年的時間大家相互扶持、一起成長蛻變，能認識你們真好。

最後，要感謝我的家人們，謝謝爸爸媽媽一路以來的栽培，在我追逐夢想的路上不斷地鼓勵與支持。謝謝妹妹在生

產論文的這段期間陪著我跑遍各個咖啡廳，在我壓力大時聽我抱怨。謝謝玟均、仲孝、戴翔及奕帆，在我卡關時各種緊急救援；以及身邊的好友們時不時被我打擾詢問，還是不斷鼓勵、關心與忍受我，真心謝謝你們。

謝謝所有幫忙過妤珣的老師、朋友們，要感謝的人甚多，不盡完善請見諒！

鄭妤珣 誌

111 年 6 月

目 錄

中 文 摘 要 I

Abstract II

謝 誌 IV

目 錄 VI

表 目 錄 VIII

圖 目 錄 IX

第 一 章　緒 論 1

　　第 一 節　研 究 背 景 與 動 機 1

　　第 二 節　研 究 目 的 與 問 題 4

　　第 三 節　名 詞 釋 義 5

　　第 四 節　研 究 範 圍 與 限 制 6

第 二 章　文 獻 探 討 暨 理 論 回 顧 7

　　第 一 節　鏡 子 的 學 習 輔 助 7

　　第 二 節　舞 蹈 之 身 體 覺 察 理 論 16

　　第 三 節　意 象 訓 練 與 舞 蹈 學 習 之 關 聯 性 24

第 三 章　研 究 方 法 31

　　第 一 節　研 究 架 構 31

　　第 二 節　研 究 流 程 與 步 驟 33

　　第 三 節　研 究 對 象 34

　　第 四 節　研 究 工 具 37

　　第 五 節　資 料 蒐 集 與 分 析 41

第 四 章　結 果 與 討 論 44

　　第 一 節　學 習 輔 助 對 舞 蹈 系 學 生 身 體 覺 察 之 影 響 44

　　第 二 節　舞 蹈 系 學 生 對 於 場 地 改 變 之 依 賴 性 47

第三節 有無學習輔助對學生學習方法之改變 51
第五章 結論與建議 57
第一節 結論 57
第二節 建議 61
參考文獻 62
附錄一 訪談同意書 67
附錄二 訪談大綱 A 68
附錄三 訪談大綱 B 69
附錄四 預試問卷 70
附錄五 正式問卷 75
附錄六 訪談逐字稿 S1 81
附錄七 訪談逐字稿 G1 86
附錄八 訪談逐字稿 G2 94
附錄九 訪談逐字稿 G3 105
附錄十 訪談逐字稿 G4 111

表 目 錄

表 2-1-1 鏡子的學習輔助 13
表 2-2-1 舞蹈之身體覺察研究 21
表 3-3-1 臺體舞蹈系結構分析表 34
表 3-3-2 訪談對象資料 36
表 3-5-1 研究問卷之專家學者名單 42
表 4-1-1 有無鏡子學習輔助與身體覺察之關聯 44
表 4-2-1 場地有無鏡子學習輔助對學生依賴性之關係 47
表 4-3-1 有無鏡子學習輔助對學生學習方法之影響 51
表 4-3-2 具顯著性之題向表 56

臺灣體大

圖 目 錄

圖 3-1-1 研 究 架 構 圖 32
圖 3-2-1 研 究 流 程 圖 33

臺灣體大

第一章　緒論

本研究透過問卷與訪談，以質性輔助量化，探究學習環境對學生身體覺察能力之關係，討論舞蹈受到學習輔助之影響程度，進而分析鏡子與學生身體覺察能力之關係。本章共分為四節，第一節為研究背景與動機，第二節為研究目的與問題，第三節為名詞釋義，第四節為研究範圍與限制。

第一節　研究背景與動機

慣，是習以為常，積久成性的。習慣，一種常常出現的行為，而且常常是在無意識的情況下出現。在科技發達網路便利的年代裡，人們似乎總把習以為常的認為理所當然，例如：打開開關就應該有電有水、走進店家消費店員就應該來服務，開口請求父母就應該得到幫助……。便利使我們養成無數個習慣，讓我們經常忘了思考、忘了珍惜。像舞蹈，大部分學舞的人不管是上課、排練、編舞幾乎都在有「鏡子」的空間場域裡，每每練習或學習新動作，總習慣自然而然地望向鏡子裏的自己，但鏡子帶給我們的習慣及影響究竟有多少，卻鮮少有人認真思考過。研究者從小學習舞蹈，至今十多年，不管是在舞蹈社或學校舞蹈教室總有一大片落地鏡的存在，久而久之變得依賴鏡子，但身份從學生轉為教師後便開始思考鏡子與舞蹈之關係。現今舞蹈之學術研究可說是日益興盛且普及，但在各舞蹈相關之文獻中，卻鮮少提及到鏡子學習輔助，故希望能藉此研究，探究鏡子與學習舞蹈之關係，此為研究動機之一。

而如何在舞蹈中快速地增進自我的身體能力？應該是要能知道自己在做什麼，為什麼這樣做，而不是只是看著老師或鏡子中的同學，依樣畫葫蘆地揮舞著四肢。學者溫柔、張夢珍（2015）也提到比起自身的思考、感知能力，大多時候我們的舞蹈訓練更注重在柔軟度、力量等肢體層面的能力。模仿為人之本能，從我們出生開始，就在學著模仿身邊人的一舉一動，直到逐漸擁有自我意識後才開始跟隨自己的想法行事。若在學習舞蹈的過程中習慣了看著鏡子學習，未察覺自我；而在沒有鏡子輔助的演出或考試時，卻因緊張或為了重新適應環境感而影響原有的能力，豈不顯得可惜。

> 身體是舞蹈訓練的出發點也是目的地，而身體、身與心等基本概念和關係的界定，是舞蹈訓練的哲學基礎（溫柔、張夢珍，2015，頁6）。

故希望藉由瞭解鏡子與學生身體覺察之關係，來進一步探討如何能幫助學生增進身體覺察能力，以提高學習成效。此為本研究動機之二。

研究者從國小一年級開始接觸舞蹈，直至國中時進入舞蹈班就讀，開始展開所謂的舞蹈科班生活，日復一日長期的制式訓練使得身體幾乎快要變成跳舞機器，直到在高中時接觸到了身心學課。儘管一開始只是因為身心學課是密集訓練中少數的舞蹈學科，所以抱持著要好好把握機會休息的心態在上課，卻意外從中發現身心學的重要性並開始對身心學產生興趣，其中感觸最深的即是身體覺察與意象訓練。從感受身體、覺察身體的過程中，漸漸訓練覺察力，不但能更加了解自己的身體以預防受傷，更能修復身心靈的疲憊。而透過意象訓練，在身心疲憊時，依然能運用腦海中的運作複習、

練習並預演動作；在彩排、正式演出或術科考試前，利用意象訓練不斷在腦中重複思考，以緩減緊張；在空間狹小受限制而無法完整做出動作時，也會運用意象練習筆劃動作，無形之中意象訓練就這麼不知不覺的滲入研究者的舞蹈生活。故研究者在決定要探討鏡子學習輔助與身體覺察之關係，以增進學習效果時，腦海中也隨之浮現「意象訓練」一詞，推斷舞蹈意象訓練，此一學習方法，能增進一定作用，使學習效果提升。因而想藉此從身體覺察及意象訓練切入研究，以探討學生學習舞蹈與身體覺察、意象訓練及鏡子學習輔助之關係。

臺灣體大

第二節　研究目的與問題

壹、研究目的

基於上述之研究動機，本研究透過瞭解學習時場地有無鏡子學習輔助對於學生的影響，來探討學生身體覺察能力及學習方法之改變，藉由身體覺察及意象訓練進行討論分析，以協助提升學習成效並增進表演性。故本研究目的如以下三點：

一、探討鏡子對於學生身體覺察之影響。

二、探討舞蹈學習者對於鏡子的依賴性。

三、探討在學習上有無鏡子對學生的學習方法影響。

貳、研究問題

而根據以上的研究動機與目的，本研究體出以下三點研究問題：

一、學習者在有鏡子及沒鏡子的環境下學習，在身體覺察方面有何不同？

二、學習者在有鏡子及沒鏡子的環境下學習，在場地改變上有何影響？

三、學習者在有鏡子及沒鏡子的環境下學習，在學習方法上有何不同？

第三節　名詞釋義

以下為本研究之名詞界定：

壹、身體覺察能力

身體覺察能力意指能夠清楚知道自己現在的心理狀態，以及所表現出來的行為，並明白自己當下的處境。在本研究中之身體覺察能力係指學生對自己肢體所做之舞蹈動作，能瞭解何部位為動力出發點、身體走向應為何及自己為何要做這個動作。

貳、學習輔助

學習輔助是指在學習過程中能夠協助學習者學習之工具或提示。只要是用於幫助學習者進行知識建構，在過程中給予學習上的支援，皆可稱之為學習輔助（錡洛誼，2017）。本研究之學習輔助通指舞蹈教室或其他學習場地中之「鏡子」。

第四節　研究範圍與限制

由於國內擁有舞蹈科系之大專院校遍佈北中南各地，數量高達近十間，在本次研究中僅以國立臺灣體育運動大學之舞蹈學系進行研究。以下依據本研究範圍及限制進行近一步說明：

壹、研究範圍

一、研究對象分為質性訪談與量化問卷兩部分：

（一）訪談對象為國立臺灣體育運動大學舞蹈學系四年級學生1名及畢業校友4名，共5人。

（二）問卷施測對象為國立臺灣體育運動大學舞蹈學系二到四年級在校生及壹零八至壹壹零級畢業生，共計155名。

二、因本研究重點專注在討論學生身體覺察能力與鏡子的影響力，故討論範圍不包括其他的教學法。

三、本研究對象皆為有六年以上之習舞經歷且對於「身體覺察」有基本之了解。

貳、研究限制

一、因研究範圍限制，本研究問卷施測對象需為臺體舞蹈系學生，且不能擴及非舞蹈科系之學生。

二、因本研究需探討對自我身體之認知，故研究對象僅限大專院校學生，不擴及高中職以下之對象。

第二章　文獻探討暨理論回顧

本章共分為三節，第一節探討在鏡子環境下，教學者與學習者對於鏡子的依賴性，第二節彙整舞蹈之身體覺察理論，第三節對舞蹈意象訓練相關研究進行梳理，研究者希望能藉由文獻的蒐集分析，整理出鏡子與身體覺察之關係。

第一節　鏡子的學習輔助

在臺灣，除了一個典型的芭蕾舞工作室，其他舞蹈機構練習場域甚至學校機關之韻律教室，在環境設施上皆會看到：專業地板，把杆和鏡子，三個重要元素的存在（Trajkova M. & Cafaro F.，2018）。而大多學習舞蹈的人及專業舞者的日常生活都是在舞蹈教室中度過，在這生活場域裡，舞者為精進自己，必須不斷在教師、鏡子及同儕注視的目光中，檢視自己身體的每一個地方（張思菁，2017）。長時間下來，身體似乎已習慣在有鏡子之環境下學習。

常雅珍（2007）在〈幼保系學生說故事學習歷程與發展之研究－以兩個故事班級為例〉中運用觀察及訪談，以中台科技大學幼教系十位選修「幼兒語文」的學生，探究說故事的過程對於幼教系學生的省思。研究結果得知，幼教老師經常利用各種道具或歌曲、特殊音效等來增加故事呈現的張力，以透過說故事的方式，傳遞其教育意義或生活經驗等知識讓孩童自不知不覺中快樂學習。而幼教系學生在說故事前常會以「照鏡子」的方式自我練習，常雅珍（2007）提到「照鏡子」練習法可以從鏡子中可以自我檢視操作手偶的熟練度

，並藉由觀察自己的表情、動作，加以練習以提升外在的表現，是幼教老師最常使用之練習方式。

楊坤堂（2003）在《學習障礙補救教學》中分析不同類型之學習障礙學生應如何辨別，並說明針對不同學習障礙之學生，可以如何進行補救教學。其中，以語文導向的教材為例，在對於學習障礙之學童進行國文補救教學時，會運用圖畫搭配注音符號的方式引導，讓學生能淺顯易懂，教師在解說上也更便利清楚，楊坤堂（2003）提出若能再搭配「鏡子」即時矯正嘴形，會更提升學習效果。

翁仁禮（2009）希望藉由〈跆拳道對打技術中假動作之探討〉來讓我國選手善加利用假動作來彌補相較歐美選手之體型上的優勢。跆拳道不同於一般競技運動項目在一對一比賽中除了自身的動作及反應力，是否能成功運用假動作往往成為決勝負之關鍵。故以心理學之觀點切入，藉由探討跆拳道假動作之原理，來了解如何有效運用假動作以贏得勝利。而在探究對打動作之運用中，透過鏡子訓練及其他模擬、實戰、模式訓練來達到動作純熟度及逼真性。其中鏡子訓練即是讓選手透過鏡子，檢視鏡中自己的動作，不斷修正其假動作，並透過鏡子自我檢視動作是否能達到誘敵效果。

劉美珠（1998）在〈身體像是…… 從身體的隱喻 (Body Metaphors) 看動作教育〉提出，教師及學生對身體的看法和認知會充分地影響動作訓練或學習。以身體像是……動物、機器、藝術品及天真的孩童四種隱喻，探討從不同觀點切入對身體的看法對教學者與學習者的影響為何。將身體比喻作動物，同被視為「可承受高工作量且沒有靈性的」（劉美珠，

1998，120），如所謂的傳統土法煉鋼，此不斷重複練習之方式在過往的體育及舞蹈訓練上尤其可見；將身體喻作機器是受笛卡兒身心二元論的影響，相信機器只要有充分燃料並適當維修，就能省力且完美的不斷運作。在這隱喻下的動作訓練風格即是結合科學依據之訓練，身體如機器般有系統性地執行卻沒有知覺；而以藝術品隱喻，象徵身體是美的。在世俗美的定義下，此動作指導風格最常出現在舞蹈中，以要求視覺上的美感而重視線條、體態、姿勢、排列等。由於此訓練風格偏向以靜態、外顯的美為標準，也因此「鏡子變成了最重要的學習輔助工具」（劉美珠，1998，頁 122）。在鏡子前檢視自己是否符合美的標準，成為許多舞者必定會做的事；相較於前面三者隱喻，把身體當作天真的孩童看待，是研究者較認同的。天真的孩童充滿創造力與想像力，只要加以引導、鼓勵，便會從對自身內在經驗的好奇及探索過程，獲得正面的學習與成長（劉美珠，1998）。此主張傾聽自己身體聲音之理念，適用於強調過程導向的動作教育課程。

不過劉美珠也發現，現今大多數人已對動作教育貼上標籤，在以拉邦動作分析為元素的體育教學課程中，將技術訓練與探索內在知覺的過程區分成兩回事。但作者認為在動作教育之範圍上，應更為廣闊，因「技術訓練的過程也是另一種型態的動作教育，只是理念、態度和目標不同」（劉美珠，1998，124）；而常見於舞蹈中，以動物來比喻身體之訓練方式其實能夠從反覆練習的過程中可以透過身體的感受、知覺加以區分，是適當還是過度（劉美珠，1998）。四種隱喻各有其優缺點，故文末劉美珠（1998）闡述身體應是一綜合體，根據當下對自己身體的認知與感受賦予它不同的意義。

並呼籲身體教育者，除了檢視自己對身體的看法、觀點外，更該關心學生及選手們對自己身體的認知為何。

林佑貞（2012）的〈貝多優大師們的舞蹈生活哲學：印尼傳統表演理論初探〉透過爪哇傳統宮廷舞蹈的精神思想，探討其表演與訓練是如何滲透融入當地人的生活和信仰，讓觀眾與表演者達到身、心、靈的平衡，並「實踐」日惹表演理論中心思想。日惹表演理論以「專注」（sawiji）、動態精神（greged）和自信心（sengguh），毅力（ora mingkuh）作為中心思想，舞者訓練重點首要即是專注力。因爪哇舞的表演場地，演藝亭，屬開放式空間，不論白天晚上演出者皆能看見觀眾的表情，觀眾間亦能看見彼此，在「任何風吹草動都可能吸引舞者的目光」（林佑貞，2012，161）之下，演出人員的專注力顯得格外重要。日惹表演理論主張「無法注視鏡中的自己來產生判斷或美醜之分別心時，也就更能全心全意地意識到身體的變化」（林佑貞，2012，161），因此其練習場地與演出場地一致，皆在沒有鏡子的演藝亭進行，讓表演者隨時都在練習著不受外界干擾。林佑貞（2012）闡述：

> 表演者只有在最無欲無求的心理狀態裡，專注於當下，覺察身體的一舉一動和周遭的環境；在最具自我控制的狀態：馴化身體、剝除心靈的欲望，反而能享受極大的自由（頁167）。

以此顯現了練習時即便沒有鏡子，依舊能夠學習好動作，如果能善用身體覺察能力反而更能展現表現力。

鄧宗聖（2007）希望藉由〈來段即興表演吧肢體表演創作經驗分享〉讓新手教師及所有有興趣者，更加了解並喜歡

表演藝術，並能夠透過幾個重要元素設計出表演藝術課程內容。鄧宗聖（2007）有提到「表演藝術在形式上，可以分為兩大元素：一種是表演的媒材、另一種是表演的素材」(頁 76)。素材可以激起表達，媒材豐富表達，兩者皆為不可或缺的元素。以即興肢體表演創作為例，在設定好目標後，以發聲練習當作練習之始，再來即是雙人鏡子練習、多人動作接力練習及精緻化與定型化，最後即是展演。在雙人鏡子練習中，學生兩兩一組，以一人當鏡子一人當照鏡之人為角色，輪流交換。在照鏡人持續做動作，鏡子持續跟上對方的同時，學生會專注於對方，以此訓練專注力。文獻中的鏡子僅以意象做為活動主題，並非指日常環境中實際之鏡子，可解讀為在即興肢體表演創作裡並非絕對必要，但運用鏡子來引導對於初學者是很好的輔助方法。

林惠敏（2001）的〈國小教師美術教學態度及其相關因素之研究〉利用問卷調查法及文獻分析，以國小教師為對象探討影響美術教學態度的相關因素，希望能改善國小美術教育之現況。指出不論是國小或國中的美術教師，在教學方面不像舞蹈教室裡能夠透過鏡子，讓學生對照著學習動作、直接觀察學生的學習反應，美術只能藉由學生的眼睛，來了解自身上課情形。故希望能研發一套教師的教學態度量表來檢視自身教學狀況，藉以提升教學品質。文獻主題雖為美術教學，依然可看出如在有鏡子之環境下學習／教學，相對能讓教師快速掌控班級狀況，及從學生學習反應檢視自身教學。

蔡孟萱（2008）在《社會體型焦慮對體育課游泳項目中學習效果之影響》中，以國中體育課的游泳項目，探討社會

體型焦慮是否會影響到學習效果。研究以不論男、女生皆會受到社會體型焦慮的影響為假設，進行量化研究，其中假設女生受到社會體型焦慮的影響大於男生。在學習環境下有鏡子的出現，可能會促使男、女生相互注意到自己的體態身型（蔡孟萱，2008）。而以社會體型焦慮為觀點，游泳池的環境相較於有氧舞蹈教室，只有廁所及更衣室設有鏡子，在池岸上的動作學習也僅佔極少時間。故同樣為服裝穿著較顯身材之運動項目，游泳不像有氧舞蹈或其他舞蹈課程在學習的整個時間都對著鏡子，對於在意他人目光或自信心不足，尤其青少年時期之學生，便比較不會受到他人或自己長時間的體型評估影響而感到威脅（蔡孟萱，2008）。其研究結果未發現社會體型焦慮對學習效果有顯著影響，可能因為教師會讓男、女分組練習或因允許學生在體育課的游泳課程下水前可穿著衣物，不會在他人面前暴露出身材，故研究顯示社會體型焦慮未影響體育課程中游泳的學習效果。有鏡子的學習環境在此文獻中為學習者帶來較為負面之影響，但未深入探討鏡子對於學習者、學習環境存在的意義性。本研究欲透過訪談與問卷分析，進一步討論鏡子對於學習者在學習上的影響，與其之間的關係。

林伯勳、張金鶚（2002）的〈街舞!對抗?中正紀念堂－人，活動與公共空間關係之探討〉一文藉由中正紀念堂與街舞，藉由中正紀念堂與街舞，探討街舞舞者如何運用實踐的方式，爭取所謂第三空間，而在公共空間內從事活動的人、事又有何關聯。將眾多待解疑問中，分成三大類問題進行個案觀察與訪談，再以各個案所陳述之內容，去分析公共空間，進而探討人跟活動及空間之關係。研究結果之一表示「沒有

市民實踐的公共空間，沒有意義」(林伯勳、張金鶚，2002，137)，公共空間裡不可或缺的是屬於弱勢者的那第三空間。而從文獻中的訪談內容也反映出一般大眾對於舞蹈學習方面的既定印象是依賴學習環境中之鏡子的。

從上述可知，除了幼保系說故事、學習障礙補助教學、跆拳道對打動作、國小美術認同學習應該善用鏡子外，也有像爪哇舞、即興肢體表演創作、游泳等項目呼籲學習不需要倚靠鏡子。而街舞為其中間值，「如果因為空間而受到侷限的街舞，也許它就不再是街舞」(林伯勳、張金鶚，2002，136)，因街舞特殊的文化背景與發展，讓街舞不會因場地限制而無法舞動。

綜多文獻在探討學習環境或訓練方式時皆會提及身體覺察，以此論證了，無論學習時是否有鏡子，自身擁有身體覺察能力皆是重要及必要的。故本研究將以學習環境(有無鏡子)、身體覺察及表演者／學生自身之關係，探究其相關性藉以提升學習成效。針對鏡子學習輔助與各領域之關係，研究者整理如下表：

表 2-1-1

鏡子的學習輔助

學者	鏡子的學習輔助
常雅珍（2007）	幼教系學生在說故事前常會以「照鏡子」的方式自我練習，藉由觀察自己的表情、動作，加以練習以提升外在的表現力。

（續下頁）

楊坤堂（2003）	學習障礙學生在進行國文補救教學時，若能再搭配「鏡子」即時矯正嘴形，會更提升學習效果。
翁仁禮（2009）	跆拳道在訓練對打動作時，透過鏡子讓選手檢視鏡中自己的動作，不斷修正其假動作，並透過鏡子自我檢視動作是否能達到誘敵效果。
劉美珠（1998）	劉美珠（1998）闡述身體應是一綜合體，根據當下對自己身體的認知與感受賦予它不同的意義。在舞蹈領域中，鏡子雖可以幫助舞者檢視外在動作，過度重視卻也容易使藝術匡限於別人定義之美的標準，而非發自於內心的真實表達。呼籲身體教育者，除了檢視自己對身體的看法、觀點外，更該關心學生及選手們對自己身體的認知為何。
林佑貞（2012）	日惹表演理論主張「無法注視鏡中的自己來產生判斷或美醜之分別心時，也就更能全心全意地意識到身體的變化」（林佑貞，2012，161），因此其練習場地與演出場地一致，皆在沒有鏡子的演藝亭進行，讓表演者隨時都在練習著不受外界干擾。該研究結果顯現了練習時即便沒有鏡子，依舊能夠學習好動作，但如果能善用身體覺察能力反而更能展現表現力。
鄧宗聖（2007）	文獻中的鏡子僅以意象做為表演藝術活動主題，並非指日常環境中實際之鏡子，可解讀為在即興肢體表演創作裡並非絕對必要，但若是運用鏡子來引導對於初學者設計表演藝術課程活動

（續下頁）

	是很好的輔助方法。
林惠敏（2001）	不論是國小或國中的美術教師，在教學方面不像舞蹈教室裡能夠透過鏡子，讓學生對照著學習動作、直接觀察學生的學習反應，美術只能藉由學生的眼睛，來了解自身上課情形。故筆者希望能研發一套教師的教學態度量表來檢視自身教學狀況，藉以提升教學品質。
蔡孟萱（2008）	游泳不像有氧舞蹈或其他舞蹈課程在學習的整個時間都對著鏡子，對於在意他人目光或自信心不足（尤其青少年時期）之學生，便比較不會受到他人或自己長時間的體型評估影響而感到威脅有鏡子的學習環境在此文獻中為學習者帶來較為負面之影響，但未深入探討鏡子對於學習者、學習環境存在的意義性。
林伯勳、張金鶚（2002）	藉由中正紀念堂與街舞，探討街舞舞者如何運用實踐的方式，爭取所謂第三空間，以三大類問題進行個案觀察與訪談，從訪談內容反映出一般大眾對於舞蹈學習方面的既定印象是依賴學習環境中之鏡子的。

資料來源：研究者自行彙整。

第二節　舞蹈之身體覺察理論

蔡嘉祐（2017）在《身心合一表演訓練對於舞蹈表現之影響》透過科技儀器、影像錄製、問卷及訪談，來探討身心合一表演訓練對於舞作的舞蹈動作技術與舞義詮釋等舞蹈表現的影響。身心合一表演訓練和其他技巧訓練一樣，是需要不斷練習且養成規律習慣的。持續地自我覺察、反思自己，進而調整然後執行，讓自己可以在面對不同情境，自然而然地轉換自身狀態。而舞者在面對各種內、外在環境的挑戰下，需要整合自身的心理、身體層面及技術執行能力，保持最小浮動以展現出色的舞蹈表現。在身體素質及技術執行能力皆準備完成的情況下，心理層面及有無身心整合能力，就變成舞者是否能呈現高品質表現的關鍵。「讓覺察與身心意識無時無刻交叉運作，並適切分配、調節其能量與行動，達理想表演狀態」（蔡嘉祐，2017，18）充分體現了身心覺察之重要。研究結果顯示，身心合一表演訓練可幫助舞者的身心狀態調整，以達到較理想之舞蹈表現。

曹雯芳（2006）在《身心動作教育與身體意象之探討》以文獻探討方式將影響身體意象的因素及改善身體意象的方法加以整理，許多皆與身心動作教育有相關聯，「覺察」即是其中之重點。身體意象意指自己對自身身體的看法（曹雯芳，2006），是非常主觀的，但要能對自己的身體有看法，首先得要能覺察自己的身體。若學生擁有覺察能力，便可改變身體態度、增加身體覺察能力、提高專注力、靜心效果、獲得放鬆、提供自我探索、開發身體智慧等，進而提升正面身體意象。文獻最後也提及若要喜歡自己，必須先了解自己身體，

然後接受、肯定自己(曹雯芳，2006)。再次強調了瞭解自己、感受自己身體的重要性。

張郁婷（2009）在《身心學（Somatics）身體教育觀之探討》中彙整現今學校體育和社會文化對於身體的看法，尋找身心學中是如何看待「身體教育」，將兩者做一個相關性探討，希望能貢獻於臺灣身體教育領域。在學校的教育中「學生的身體處於被自我或他人壓抑、控制和忽略的地位」(張郁婷，2009，69)。作者認為不論是在學校教育還是社會文化，我們總是被社會大眾的觀賞或學校體制的規範，不自覺的被「整合」起來。它們利用不同的手段，創造人們對未來的期待感，讓人們從而以身體力行（張郁婷，2009），但這樣無意識的聽命於社會規範和道德規律，使我們像機器一樣沒有自己的意志與想法，卻又不自覺。故張郁婷認同身心學之主張：「透過對身體的探索更瞭解自己，進而尋找其對自我的認同」(張郁婷，2009，頁 70)。學校雖有體能抒發的體育課程，但若有心理層面的抒發及對自我的探討與了解，對自我成長勢必有更好的發展。

黃心怡（1999）在〈舞蹈訓練原則〉中表示現今的體育已經可以透過各種科技化的科學訓練，將身體能力及表現能力大幅提升並呈現出來，而舞蹈是一門藝術，所執行之訓練也應該隨時代演進，轉變成一套具科學性的舞蹈訓練教學法。而此訓練的內容可分成身體訓練、技巧訓練及心理訓練三個部分，雖然文章中強調科學化訓練的重要性，但在要執行這些科學化訓練前，必須對自己的身體有一定之認知，才能充分地發揮其神經肌肉功能。作者黃心怡認為接受兩年以上

嚴格訓練者，應會對自身身體有一定之控制能力，對舞蹈動作理解力提高，對自己的自我糾正能力相對也會提升。因此，本研究之研究對象以習舞年齡達五年以上之學生，進行觀察及研究。

林佳玟（2010）在《身心技法應用於國中生芭蕾技巧教學之行動研究》中主要探討如何把身心技法應用在芭蕾技巧教學上，以提升學生的自省能力。透過行動研究與實務操作過程，不斷地反思與修正其教學歷程，讓學生能自我反省動作經驗、開發身體覺察能力，並重新體知身體的使用方式。在研究限制方面，因其專長課是採三個年級併班上課，所以在學生程度及課程內容之拿捏較為困難。且連上三節術科課對於以國中生來說，身心都是很大的負荷。文中提及芭蕾課程中之把杆組合，運用手扶把杆之練習輔助了支撐力，讓學生較可以專心在自身身體覺察，而達到標準動作或良好肢體狀態。也說明了芭蕾中一系列跳躍組合，需要舞者在空中身體的控制，才能完整展現動作且避免運動傷害，顯現了身體覺察在舞蹈詮釋中之重要性。且因為每天的身心狀態皆不盡相同，即使是很微小的變化也有可能影響整體，所以應該要能「隨時隨地覺察自己當下的身體狀況與心理反應，找出動作上必要且適用的轉換與改變」（林佳玟，2010，26）。

陳佩祺（2011）的《運用身心動作教育課程於國小舞蹈班學童身體覺察影響之研究》依據學校舞蹈班術科課程之進行，設計十堂身心動作教育課程與民族舞蹈教學活動結合，探討課程裡對國小舞蹈班學生認識自我身體之自我覺察力的效果。期許能影響兒童缺乏自我覺察之認知，進而在肢體展

現時有更好的表達與行為能力，成就更加的舞蹈學習成效。研究中將動作教育模式歸納成「動物」、「機器」、「藝術品」、「孩童」之不同隱喻。其中，「動物」暗指所有的舞蹈練習與學習都是被規範要求的，且宗旨是要求學生做到對為止，若舞蹈教育在這樣不人道且極端的方式運作，是非常危險且容易受傷的。教育者如若讓學生過度練習，學生可能因不敢反抗而悶著練到身體產生肌肉不適依舊未停下來休息治療。因此，學者認為最的動作教育模式是「孩童」這項隱喻。若身體像「孩童」，學習狀態、探究、創造、與覺察都是給予最大自由權的。故教育者應尊重學生身體自主權，讓學生學習傾聽自己的身體，將所有一切回到身體的根本才能真正達到另一個境界的表現。

沈孟萱（2016）的《身心動作教育應用於高職體育教學之行動研究－以改善柔軟度及提升身體覺察能力為例》根據身心學理念，以編排身心動作教育課程為主軸，促進學生在體育課程中培養柔軟度與提升身體覺察能力，進而探討其課程的實施對高職體育教學之效果。現今為科技爆炸的時代，人們總是將注意力放在社會中的外在因素與人心叵測的人際關係中，卻遺忘回到自身的最根本。身體覺察是人們與生俱來的能力，是自己去覺察自己的身體狀況（沈孟萱，2016）。故作者自編一套身心動作教育課程與高職體育教學做銜接，觀察學生對於身心動作教育課程的反應及接受度，希望藉此提升學生的柔軟度及身體覺察能力。研究結果顯示此身心動作教育課程確實能達到一定效果，但要將身心動作教育課程完全實行於體育課程尚有難度，盼能藉此拋磚引玉呼籲各相關教學者及研究者一同推廣。

李蕙雯（2008）在《《雙囍》－以拉邦動作質地分析反思身體訓練歷程》中提到因自身已是經多年訓練之舞者，在長期反覆練習中，容易忽略做動作時身體的感受及過程。如果無法察覺身體在舞動過程中之變化，只是照按表操課般，對作者來說這樣反而失去意義，所以舞者的自我工作便非常重要。「自省及重組即包含在自我覺察的過程中」(李蕙雯，2008)，而找回身體的感覺除了運用鏡子來反觀自己，身體力行的感受身體變化外，運用拉邦的動作分析也是種方法。以舞者之身份探討，身體覺察包含「對身體的中心位置、骨骼關節位置了解外，對於肌肉在功能上的使用也必須多方注意」(李蕙雯，2008，8)，舞者擁有覺察自己肢體排列組合、狀態及身體與空間之關係，才能使身體各部位受到均衡的訓練，也減少傷害的可能性。

綜觀上述各文獻可知，在這科技發達的時代，人們常因太在乎人際關係及外在社會環境的互動，長期累積下來而忘了自身根本。又如擁有多年訓練、豐富經驗之舞者，容易因熟悉動作而忽略身體的感受及過程，而要避免成為沒有靈魂的空殼或跳舞機器人，找回身體覺察能力即是不二法則。身體覺察的重要性早已從各相關文獻堆疊應證出，除了能達到改變體態、提高注意力、提升身體能力、避免運動傷害等外在較明確之成效外，研究者認為因身體覺察進而了解自己、認同自己以達到內在的自我成長及因發現自我身體智慧而改變（沈孟萱，2016；曹雯芳，2006），才是身體覺察真正重要及珍貴的地方。增進身體覺察的方法大多是以身心動作教育課程為主軸，也有學者運用較科學性之訓練、拉邦的動作分析及從鏡子反觀自己來進行研究探討。研究結果顯示在舞蹈

方面，接受過兩年以上的專業訓練者應對自身身體有一定認知覺察力（黃心怡，1999）只是常被忽視，而舞者可以透過身心合一表演訓練調整身心狀態，提升身體覺察能力以促進其舞蹈學習成效（陳佩祺，2011；蔡嘉祐，2017）。針對舞蹈之身體覺察理論，研究者整理如下表：

表 2-2-1

舞蹈之身體覺察研究

學者	舞蹈之身體覺察理論
蔡嘉祐（2017）	身心合一表演訓練可幫助舞者的身心狀態調整，以達到較理想之舞蹈表現。「讓覺察與身心意識無時無刻交叉運作，並適切分配、調節其能量與行動，達理想表演狀態」（蔡嘉祐，2017，18）體現了身心覺察之重要，持續地自我覺察、反思自己，進而調整然後執行，讓自己可以在面對不同情境，自然而然地轉換自身狀態。
曹雯芳（2006）	許多皆與身心動作教育有相關聯，「覺察」即是其中之重點。若學生擁有覺察能力，便可改變身體態度、增加身體覺察能力、提高專注力、靜心效果、獲得放鬆、提供自我探索、開發身體智慧等，進而提升正面身體意象。
張郁婷（2009）	在臺灣身體教育領域，學校雖有體能抒發的體育課程，但若有心理層面的抒發及對自我

	的探討與了解，對自我成長勢必有更好的發展。

（續下頁）

黃心怡（1999）	強調科學化訓練的重要性，但在執行這些科學化訓練前，必須對自己的身體有一定之認知，才能 充分地發揮其神經肌肉功能。作者黃心怡認為接受兩年以上嚴格訓練者，應會對自身身體有一定之控制能力，對舞蹈動作理解力提高，對自己的自我糾正能力相對也會提升。
林佳玟（2010）	文獻中提及芭蕾課程中之把杆組合，運用手扶把杆之練習輔助了支撐力，讓學生較可以專心在自身身體覺察，而達到標準動作或良好肢體狀態。也說明了芭蕾中一系列跳躍組合，需要舞者在空中身體的控制，才能完整展現動作且避免運動傷害，顯現了身體覺察在舞蹈詮釋中之重要性。
陳佩祺（2011）	在探討身心動作教育課程與民族舞蹈教學活動結合，對國小舞蹈班學生認識自我身體之自我覺察力的成效後，提出教育者應尊重學生身體自主權，讓學生學習傾聽自己的身體，將所有一切回到身體的根本才能真正達到另一個境界的表現。
沈孟萱	探討身心動作教育課程在高職體育課程中培養學生柔軟度與提升身體覺察能力之成效，研究

（2016）	結果顯示此身心動作教育課程確實能達到一定效果，但要將身心動作教育課程完全實行於體育課程尚有難度，盼能藉此拋磚引玉呼籲各相關教學者及研究者一同推廣。

（續下頁）

李蕙雯（2008）	找回身體的感覺除了運用鏡子來反觀自己，身體力行的感受身體變化外，運用拉邦的動作分析也是種方法。以舞者之身份探討，身體覺察包含「對身體的中心位置、骨骼關節位置了解外，對於肌肉在功能上的使用也必須多方注意」（李蕙雯，2008，8），舞者擁有覺察自己肢體排列組合、狀態及身體與空間之關係，才能使身體各部位受到均衡的訓練，也減少傷害的可能性。

資料來源：研究者自行整理。

第三節　意象訓練與舞蹈學習之關聯性

壹、意象訓練之定義

意象（Image）不同於想像，想像即指日常生活中不自覺的在腦中重複思考，在無法控制的情境、時間與狀況下產生短暫的意象（高郁欣，2009，1），尤其在這些事件發生的前後去進行反覆思考。意象（Image）則建立在個體先天具備的想像能力上，運用個體自身的經驗或真實感受，不斷在腦中回憶或檢討、修正這些片段過程，且有目的地將相關的視覺、聽覺、動覺與感覺結合，使其變成有意義且具規律性的影像，刻意且意識地於腦海中複習、練習（Murphy, Jowdy & Durtschi，1990；White &Hardy, 1998；高郁欣，2009）。意象（Image）就好比我們模仿或者經歷了某一真實的人生經驗或心理歷程，但過程是在腦海中進行而非透過身體實際體驗(White &Hardy, 1998；劉雅文、盧俊宏，2014)。

貳、意象訓練與舞蹈學習

劉雅文、盧俊宏（2014）的〈用意象來增進舞蹈表現的可能性〉一文主要為前瞻性初探，主要希望藉意象研究的文獻回顧達到拋磚引玉效果。因多項研究已指出意象訓練對運動表現很有助益，也有許多運動員早已將意象融入至其訓練課程中，故作者建議舞蹈研究者可以將意象運用在舞蹈領域中，探討用意象來增進舞蹈表現的可能性，也鼓勵更多的舞蹈界人士，在舞蹈課中加入意象訓練，以為課程學習與提升表演績效的運用。劉雅

文、盧俊宏（2014）有提到「如果沒有深入瞭解意象的內涵，會單純地以為意象只是在腦海中把動作想像一遍即是」（頁 94）。但其實並不然，所以作者將分別具有不同作用之一般運動員使用的意象分成五種型態：特定認知的意象、一般認知的意象、特定動機的意象、覺醒的意象以及精熟的意象（劉雅文、盧俊宏，2014）。分析並舉例將其套用在舞蹈上。再綜合其它文獻，得知意象如果可以應用在舞蹈教學或是訓練中，勢必可以幫助更多的舞蹈喜好者，得到更多的好處。在舞蹈的詮釋性方面，劉雅文、盧俊宏（2014）提到：

> 因為運動意象較偏向於動作的意象與自信心的展現，建議舞者可以使用運動意象的部分訓練，來發展舞蹈意象的動作技術（頁 96）。

在舞蹈方面，學習成效通常較著重在舞蹈知識、舞蹈技巧及舞蹈的學習態度上，學生在此舞蹈課程中，稱之學習成效（楊惠筑，2013）。蔡宛庭（2009）闡述學生在學習舞蹈的過程中，透過舞蹈老師的教導所獲得的情意、技能能力；以及影響學校課業的部分皆為學習成效。讓學生藉由加入各種舞蹈相關的活動並參與學習，增進其舞蹈專業技能或提升自信心及舞蹈專業知識（簡詠錡，2016）。對於熱衷學習舞蹈或就讀舞蹈班的學生而言，學習成效除了動作上的技巧、知識外，自我審視的能力及學習舞蹈的態度也是其中重點（楊惠筑，2013）。教師透過學生的學習成效，可以瞭解教學的成果能否有效的影響舞蹈班學生的學習及提升其程度（楊惠筑，2013）。

高郁欣（2009）的《想像中的演出:舞蹈意象與焦慮關係研究》主要研究目的在探討舞者個性的個別差異對於焦慮程度及對意象的使用是否有直接的影響，希望能藉此釐清有關焦慮與意象的程度上的相互關係。文中以意象的功能加以區分，將意象定義為動機和認知兩種功能且在每一種功能中都可以再區分為一般性或特定的行為目標。在意象的使用上，以內在外在之想像立場，可分成內在意象與外在意象（高郁欣，2009）。

高郁欣（2009）研究對象為北部具有舞蹈系所之大學，平均年齡為20歲、舞齡八年之210位學生。以三個量表：一、特質性焦慮量表 二、舞蹈意象量表 三、狀態性焦慮量表，進行演出前與演出後的問卷調查。研究一開始發現舞者在對於意象的使用與當焦慮產生時，不會因為特定的每一個部分去進行意象的使用。最後描述性統計的結果顯示，舞者對於特質性身體焦慮的產生，會因為個別差異對於焦慮的反應皆會有所不同。焦慮與個人特質和狀態有關，也就是說在技巧方面較常使用意象之舞者，個性大多為較易緊張及較易有擔憂之想法者（高郁欣，2009）。本篇文獻最後結論為舞蹈意象的使用並不會受到習舞年齡長短而有所差異，且提出：

> 當舞者在無法練習舞蹈動作的時候，則會使用意象的方式去進行練習，並會在對於自己無法表現好的技巧部分不斷的反覆練習，讓自己對於技巧的訓練更加的純熟（高郁欣，2009，頁44）。

文獻最後作者也建議，未來可以將意象訓練發展成一套有系統性之訓練，融入每堂舞蹈課程中，就會使舞者在面對不同的環境或不同的場地，也可以運用意象練習來達到練習的目的。研究者十分認同且覺得此想法很重要，在現今的社會，學生需要得到的並非是像以前一樣死板板的教科書知識，而應該是能夠讓其靈活運用於生活中之觀念、素養、解決問題之能力等。故研究者認為此篇文獻除了提供意象在舞蹈上的幫助外，也蘊含許多值得深入思考教與學之議題。

陳若芸、林啟賢、林如瀚（2013）的〈更有效的意象練習：應用動作意象的PETTLEP模式〉一文是以體育的角度介紹意象理論發展，再進一步介紹 PETTLEP 模式之各要素，目的是探討 PETTLEP 模式的內容及其應用。PETTLEP 模式的目的是幫助運動員製造功能上等同的心理模仿 (Smith, Wright, Allsopp,& Westhead, 2007) 藉以達成如同身體練習所產生之效益。而

> PETTLEP 意象模式為七個要素的英文縮寫，這七個要素是應用意象介入時所必須注重的要點，分別為：身體、環境、工作、時間、學習、情緒、觀點（陳若芸、林啟賢、林如瀚，2013，頁 154）。

目的為幫助運動員創造清晰、精確、可控制的、精細的 (多方面的知覺)、運動特性和有個人特色的經驗 (轉引用自 Popescu, 2010)。而文中也提到由於現代科技進步快速，有更多相關輔助科技的應用能夠加大意象功效。

本篇與其他篇「舞蹈」意象文獻不同的是，此文獻中 PETTLEP 模式的環境要素強調在進行意象時，所在環境應該與實際表現的環境儘量相同，其實理想的情況是在競賽的場境中進行意象。不像舞蹈類文獻中之舞蹈意象優點之一即是不需固定意象練習場地。但其 PETTLEP 的七個要素也可適時套入舞蹈訓練中。

林佳玟（2010）在《身心技法應用於國中生芭蕾技巧教學之行動研究》中主要探討如何把身心技法應用在芭蕾技巧教學上，以提升學生的自省能力。透過行動研究與實務操作過程，不斷地反思與修正其教學歷程，讓學生能自我反省動作經驗、開發身體覺察能力，並重新體知身體的使用方式。此研究使用到兩種派別之意象：意動法（九條線意象）和富蘭克林法意象。

> 意象法透過對人體解剖結構的認識來重新學習或改善動作模式，富蘭克林法則是強調透過「意象」結合「動作」來改善身體技巧（林佳玟，2010，頁 96）。

在研究限制方面，因其專長課是採三個年級併班上課，所以在學生程度及課程內容之拿捏較為困難。且連上三節術科課對於以國中生來說，身心都是很大的負荷。

整篇文獻雖不是完全聚焦在「舞蹈意象」，但作者設計一套教學內容，讓學生親自體驗與學習，以便調整動作、增進平衡能力。接著再藉由教學日誌、學習日誌、訪談記錄、觀察員回饋，發現教學方式上的盲點，學生學習上的困難，或者學生的身體問題，做為教師反省、

教學修正的依據。此研究方法很完整，文獻中的兩種意象訓練法簡單明瞭也不難執行，對於未來研究應用在國高中之學生，是很值得參考之方法。

Katherine Pavlik and Sanna Nordin-Bates(2016). “Imagery in Dance A Literature Review.” 作者表示「意象在舞蹈訓練，技術和表演中被認為是普遍且基本的」(頁52)。從此篇文獻中可以看出意象訓練早已在國外廣為盛傳，期中涵蓋了從對舞蹈教育的信念到對舞蹈動作表現的實驗研究等所有方面。根據推測，它的普遍性是因為人們相信意象可以幫助學生學習動作並提高技巧。研究表明，跳舞時使用意象可以增強舞蹈動作的表現力，作者 Katherine Pavlik and Sanna Nordin-Bates(2016)也說明：

> 也許表演者經常將意象納入舞蹈中，不僅是因為他們被鼓勵這樣做，而且也因為它被視為豐富運動的一種方式（頁 52）。

綜觀上述各文獻，研究者歸納出三面向之結論：

一、舞蹈意象的使用不會受到舞齡（習舞年齡長短）而有所差異

根據文獻分析證實舞蹈意象的使用並不會受到習舞年齡而有所差異，故不論學生的舞蹈技巧如何，皆可使用舞蹈意象提升其舞蹈表演性。

二、使用動作的意象，可以提高舞者的技術能力和預防受傷

多方文獻及研究顯示藉由意象訓練可以提高舞者的技術能力、改善身體在動態中的穩定性，以增進表現力並預防受傷。意象的運用能夠在舞蹈教學中調節學生學習或表演中，心理情緒的舒緩和正面暗示與在就學上激發正向動機的作用。

三、無場地限制

彙整眾多文獻可得知，比起體育領域的意象訓練，「舞蹈意象」不受場地限制，身處任何地方皆可執行，為兩者中較易達成與執行的。

舞蹈意象除了可增進表現的正確性、改善身體在動態中的穩定性，舞者也可以利用意象想像表演策略以改善表現。且意象訓練能夠有效地提升舞蹈學習成效（Bolles and Chatfield，2009；Murphy,Nordin,& Cumming, 2008；Nordin-Bates et al.,2011）。使用動作的意象，可以提高舞者的技術能力和預防受傷（劉雅文、盧俊宏、周宏室，2015）。現今多數舞蹈人都知道的意象之於舞蹈，有成效，但用何種方法，如何將功效放至最大，且將研究限制儘量排除，是值得繼續研究的。故研究者以身體覺察與舞蹈意向為主要探討要素，以自編問卷與訪談結果，進行分析探討。

第三章 研究方法

本研究主題為「鏡子輔助學習對舞蹈科系學生身體覺察影響之研究」，為能深入分析學生身心理之變化，採量化為主質性為輔之混合研究，將研究分為兩大部分：量化研究取向以問卷調查法進行，採用曹雯芳（2007）所編製之身體覺察量表及劉雅文、盧俊宏、周宏室（2015）所修訂之中文版舞蹈意象量表（原 Nordin and Cumming (2006)著)作為參考依據，進行問卷編制，經專家審核後，以國立臺灣體育運動大學舞蹈系之學生為施測對象進行問卷施測，並對部分學生進行訪談。質性研究取向運用訪談法，透過訪談大綱進行實際訪談，針對問卷問題進行更深一層之探討，並以此依據結果比較。

此章主要說明本研究方法包含：第一節、研究架構，第二節、研究流程與步驟，第三節、研究對象，第四節、研究工具，第五節、資料蒐集與分析。茲分述如下：

第一節 研究架構

依據本研究之研究動機、目的及相關文獻探討，擬定研究架構，如下圖 3-1-1。

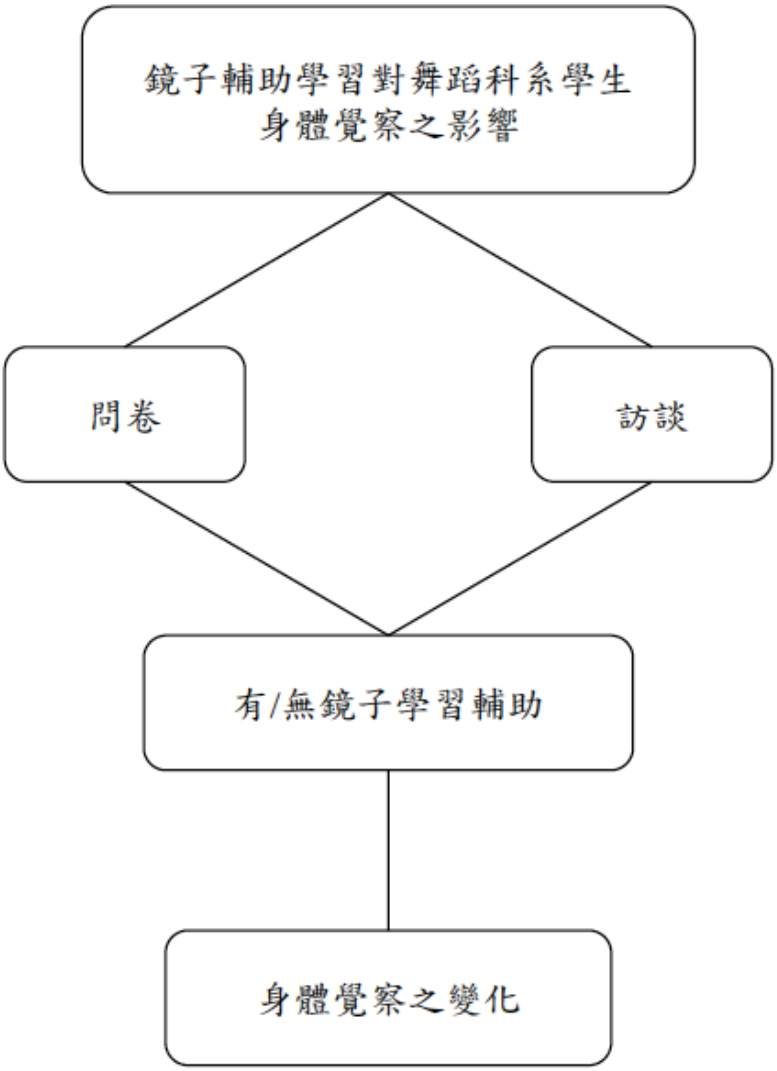


圖 3-1-1 研究架構圖

資料來源： 研究者彙整。

第二節　研究流程與步驟

本研究步驟在選定研究主題後，接著訂定動機與目的，同時蒐集與身體覺察及學習環境相關文獻資料進行整理，之後擬定研究計畫及方法。與國立臺灣體育運動大學舞蹈系聯繫後，進而徵求欲受訪之對象同意，接著根據研究目的與問題，進行問卷編製，經專家審核後，便進行問卷施測。之後彙整訪談資料與問卷量化結果做交叉比對，經由資料整理分析後，統整出研究結果。如下圖 3-2-1 所示：

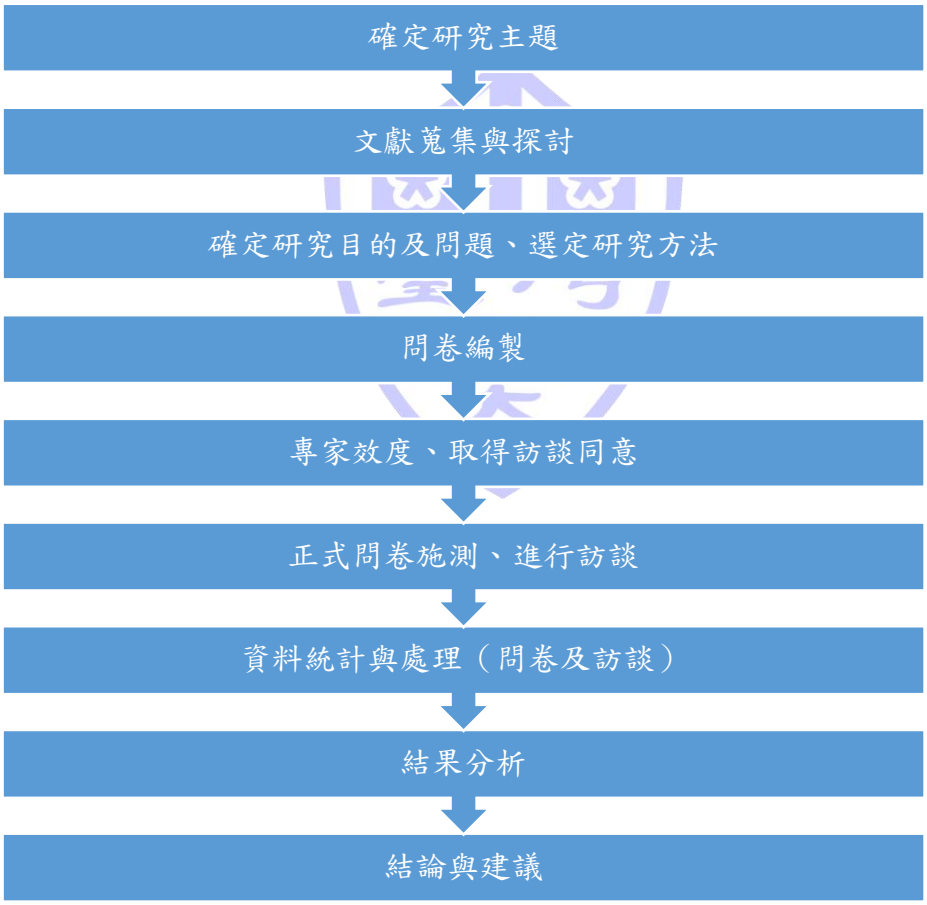


圖 3-2-1 研究流程圖

資料來源：研究者彙整。

第三節　研究對象

本研究之研究對象分為兩個部分，第一部分為問卷施測部分，因國立臺灣體育運動大學舞蹈系課程規劃大一到大四之全年級皆有現代舞必修課，其一學年中至少有一學期會在沒有鏡子的 M1 現代舞蹈教室進行課程，考量身體能力及演出經驗，故本研究選擇大二到大四之在校生及壹零八至壹壹零級畢業生為問卷施測對象；預試問卷對象共計 126 人；正式問卷共發放 185 份紙本及網路電子問卷，扣除無效問卷 30 份，有效問卷（正式施測對象）共計 155 名。其抽樣架構如下表 3-3-1；第二部分為訪談部分，以國立臺灣體育運動大學舞蹈系大四學生 1 名及畢業校友 4 名，共計 5 人作為訪談對象。研究者先與國立臺灣體育運動大學舞蹈系聯繫後，進而徵求欲受訪之對象同意（附錄一），隨後開始進行訪談與紀錄。為保研究倫理及個資法，受訪對象皆以代碼呈現，如下表 3-3-2 所示。

表 3-3-1

臺體舞蹈系結構分析表

	基本資料	樣本數	百分比
目前就讀年級	大二	43	27.7
	大三	32	20.6
	大四	34	21.9
	畢業生	46	29.7
性別	男	12	7.7
	女	143	92.3

（續下頁）

主修／專長	芭蕾	38	24.5
	現代舞	50	32.3
	中國舞	67	43.2
舞齡	1~5 年	8	5.2
	6~10 年	42	27.1
	11~15 年	79	50.9
	16~20 年	26	16.8

資料來源：研究者彙整。

本研究一共發放了 185 份紙本及網路問卷，剔除 30 份無效問卷後，有效問卷為 155 份，有效問卷回收率為 84%。以 155 份有效問卷樣本作為研究對象進行描述性統計分析，可以了解臺體舞蹈系學生中，女性佔 92.3% ，男性佔 7.7%，儘管因研究限制使男性問卷回收率下降，仍與女性人口有懸殊落差。目前就讀年級以畢業校友 29.7%佔本研究最多數，其大二、大四、大三依序為 27.67%、20.6%、21.9%。在主修／專長方面，芭蕾、現代及中國舞分別佔 24.5%、32.3%以及 43.2%，顯示臺體舞蹈系近幾年選擇中國舞主修之學生略佔多數，其次是現代主修及芭蕾主修之學生。在學舞年齡的分佈上，以 11~15 年最為多數佔 50.9%，其次接下來依序為 6~10 年、16~20 年及 1~5 年之舞齡，分別佔了 27.1%、16.8%以及 5.2%。其中有 94.8 %之學生皆有 6 年以上之學舞經歷，可顯示大多研究對象對於舞蹈及自身身體感受皆有一定的理解程度。

第二部分受訪對象為本研究之訪談對象，為遵守研究倫理及個資法本研究不公開受訪者姓名，下表 3-3-2 為訪談對象資料。

表 3-3-2

訪談對象資料

受訪者代碼	職稱	級別	主修專長	習舞年齡
S1	學生	大四	中國舞	10年
G1	自由舞者	校友	現代舞	12年
G2	教師兼舞者	校友	現代舞	17年
G3	教師兼舞者	校友	理論組	17年
G4	教師兼舞者	校友	中國舞	14年

資料來源：研究者彙整。

臺灣體大

第四節　研究工具

本研究採用質量並重之混合研究。故本章節分為兩大部分：質性取向採用訪談法進行，針對研究對象進行半結構式訪談，研究工具主要為訪談大綱及訪談記錄表；量化取向採問卷調查法，運用自編問卷施測進行調查。以下為研究工具之分別敘述：

壹、質性取向

一、半結構式訪談法

社會科學研究牽涉到人的理念想法、語言表達和意義建立，因此在眾多的質地研究蒐集資料方式中，訪談可謂最重要的一種（陳向明，2002），訪談的類型可依照次數、人數或是結構等進行劃分。按結構分類可將訪談分為以下三種類型：一、封閉型（又稱結構型）；二、開放型（又稱無結構型）；三、半結構型（也稱半結構型）。

在本研究中採半結構式訪談法，根據訪談對象設計訪談大綱，以作為訪談指引架構。實際訪談時依情況及內容做彈性調整，讓訪談更具靈活性以獲得更具價值的第一手資料。

二、訪談大綱

在進行訪談前，依據研究目的與問題，擬定訪談大綱。本研究之半結構式訪談大綱分為兩類：一為單純學習者身份，包含一位大四學生和一位畢業校友；二為兼具學習者與教學者身份之三位畢業校友。以訪談大綱作為訪談內容主要依據，再依實際訪談狀況靈活調整以利

研究取得更加精準之資訊。其訪談大綱呈現如附錄二、附錄三。

貳、量化取向

一、問卷調查法

問卷調查法即運用統一設計之問卷，交由被調查者填寫後，收集並分析出欲統計或調查之問題。問卷調查法實施過程需經問卷設計、發放、回收、篩選及分析等步驟。尤其適用於調查態度取向方面及特殊現況行為(葉至誠、葉立誠，1999)。 隨著社會學及社會心理學的發展日益蓬勃，問卷調查法在國內外也日漸普及化（葉至誠、葉立誠，1999）。

二、自編問卷

本研究之自編問卷題目多參考國內相關學者研究之正式問卷，主要參照曹雯芳（2007）編製之「身體覺察能力量表」，及劉雅文、盧俊宏、周宏室（2015）所修訂翻譯之「中文版舞蹈意象量表」。依本研究目的加以修改，經指導教授審閱後完成問卷初稿。

問卷題目採封閉式回覆格式，避免開放式回覆易受到受訪者書寫表達能力之差異，影響問卷調查結果（W.Lawrence Neuman 著，郭思餘譯，2018）。並在答案選項上使用李克特氏五點評定量表（Likert-typed five point rating scale）來代替二選一之是非題式回覆，使研究對象之答案更為準確。

三、信效度分析

本研究依問卷使用方法進行資料處理與信效度分析，其中包括項目分析、探索性因素分析、內部一致性係數分析及描述性統計。以下分別進行說明：

（一）項目分析

將本研究預試問卷結果依總分高低排序後，取出前後各27%作為高分組和低分組，以獨立樣本t檢定考驗兩組之各題項差異，根據p＜.05作為決斷標準，若未達顯著標準（p>.05）者，表示該題未能鑑別出受試者反應程度，即該題將予以刪除。分析結果顯示，刪除問卷第一部分第10題及第二部分第10題，其餘題項皆具顯著性，故予以保留，正式問卷詳見附錄五。

（二）效度分析

能表示測驗所要測量之潛在特質程度或能力之測驗結果即為效度，亦即測驗之有效程度（余民寧，2018）。其種類可分為：用於測驗表現與測驗內容有關之內容效度及預測未來表現的效標關聯效度，以及建構效度。本研究使用之效度分析敘述如下。

1.內容效度：為使問卷內容更有效度，本研究使用專家效度，在進行問卷編制後，邀請國內相關領域專家予以審視修正。

2.建構效度：建構效度又稱「構念效度」，多用於情意方面，推論是否有理論特質。本研究採用探索性因素分析，先以

KMO 值及 Bartlett 球形檢定法評判本問卷是否適合進行因素分析，再以主成份分析法進行斜交轉軸。

（三）信度分析

信度用於測驗所測量結果間的一致性或穩定性以反映真實量數程度的一種指標。常見信度分析種類有：再測信度、複本信度、內部一致性信度及評分者信度。

本研究採取僅施測一次之內部一致性信度，以多用於多元計分法的 Cronbath's α 係數進行信度考驗，α 係數愈大，表示內部一致性愈高 。分析結果得知，本研究四大構面信度落在 .57～.85 之間，顯示本預試問卷具一定信度，成為正式問卷，詳見附錄五。

（四）描述性統計

以平均數、標準差等方法來描述研究變項之基本統計資料及分佈情形。

（五）本研究顯著水準為 α= .05。

第五節　資料蒐集與分析

本研究採用質量並重之混合研究，在資料搜集與分析上分為：質性與量化兩大部分。質性取向採觀察研究法與半結構式訪談進行，研究工具為訪談大綱、訪談紀錄及錄音檔，資料蒐集主要來源為訪談逐字稿；量化取向採調查法，運用問卷施測進行調查。依據本研究之目的，將資料紀錄並彙整後，運用 SPSS 統計套裝軟體進行分析整理。以下依資料來源與分析，分別敘述如下：

壹、量化資料

一、問卷編制及架構

本研究欲藉由問卷來檢視學生是否具備身體覺察以及意象訓練之能力，以及在有／無鏡子學習輔助的情況下跳舞，對於學習效果有何影響。

本研究之預試問卷題目共計 42 題（附錄四）。問卷之架構分為三大部分，第一部分為模擬在有鏡子的環境下學習之狀態，第二部分為模擬在沒有鏡子的環境下跳舞時的狀況，第三部分為基本資料。經信效度分析後，聚斂出題目內容包含四個構面，共 40 題題目作為正式測量工具。問卷發放方式為紙本問卷及網路電子問卷，填答方式採用李克特氏五點評定量表（Likert-typed five point rating scale）計分，選項由 1、2、3、4、5 分依序為非常不同意、不同意、普通、同意、非常同意。

二、專家效度

本研究邀請國內舞蹈領域之專家學者進行問卷審視與修正，以確保題目代表性與適切性。研究問卷專家學者如下表所示：

表 3-5-1

研究問卷之專家學者名單

專家姓名	學歷	專長領域
洪○○	國立暨南國際大學輔導與諮商研究所博士	舞蹈治療、動作分析、敘事治療、舞蹈敘事
吳○○	國立彰化師範大學特殊教育學系資優組教育博士	舞蹈教育、教育概論、身心動作教育、身心學專題研究、特殊教育
張○○	美國加州大學河濱分校舞蹈博士	高等研究法、舞蹈教育、舞蹈史學、世界舞蹈與全球化、性別展演、國族認同

資料來源：研究者彙整。

註：專家姓名依姓氏筆畫排序。

三、正式問卷施測

本研究之研究對象為國立臺灣體育運動大學舞蹈學系，針對大二到大四之學生及畢業生發放正式問卷，於學期進度告一段落時發放問卷。發放方式採網路問卷及紙本問卷，待學生全數填答完畢後進行問卷回收及統計

分析。共發放185份問卷，其中無效樣本30份，有效樣本為155份，有效問卷回收率為84%。

貳、質性資料

一、訪談大綱

本研究採用半結構式訪談，依據研究目的與問題擬定好訪談大綱後，與指導教授討論大綱題目適宜度並修正適當之題目、語意。本研究之訪談大綱分為二版，分別為學習者（附錄二）與教學者（附錄三）兩種不同立場之題目進行訪問及探討。

二、訪談逐字稿

取得受訪者同意後，於訪談前簽署訪談同意書（附錄一）並於訪談時全程錄音，待訪談結束後，將訪談錄音內容謄為詳細之逐字稿，以作為本研究質性部分資料來源。

三、編碼

為能將所有訪談內容彙整、進行比較分析，及利於將訪談資料引用於論文研究中，研究者將依據受訪者編碼及訪談日期加以註明。如於2022年4月15日與S2的訪談資料，其標示為「S2220415」，即代表S2受訪者於2022年4月15日的訪談紀錄。

第四章　結果與討論

本章根據研究問題將訪談逐字稿及問卷量化結果進行統整分析，並依據分析結果分為以下三節進行說明。第一節為學習輔助對舞蹈系學生身體覺察之影響、第二節為舞蹈系學生對於場地改變之依賴性、第三節為有無學習輔助對學生學習方法之改變。

第一節　學習輔助對舞蹈系學生身體覺察之影響

本研究藉由問卷調查之結果及訪談內容分析，來探討鏡子學習輔助對於舞蹈系學生身體覺察的影響，從下表 4-1-1 可看出有無鏡子對於舞蹈系學生身體覺察之影響。

表 4-1-1

有無鏡子學習輔助與身體覺察之關聯

項目／題目	平均數 ± 標準差		t 值	顯著性
	有鏡子	無鏡子		
1.感受身體肌肉使用的狀態	4.19±.84	3.52±.90	6.71	.064
2.協助自身改變肌肉張力的運用	4.66±.61*	2.90±.93*	19.87	.000*
3.覺察自己動作的形狀	4.32±.70*	3.35±.92*	10.46	.000*
4.感受自己的動作軌跡	4.34±.84	3.30±.92	10.31	.341

（續下頁）

5.發現自身動作速度的變化	4.19±.88	3.48±.91	6.90	.364
6.覺察身體動作力量	4.04±.88	3.55±.85	4.99	.740

資料來源：研究者彙整。

註*:表示有鏡子與無鏡子回答值達顯著差異 (*p < .05)

根據上述研究結果顯示：

一、學生在有鏡子的環境下，略比無鏡子無鏡子的狀態能感受到身體肌肉使用的狀態，但並無顯著差異（p＞.05）。

二、有無鏡子學習輔助，對於學生協助自身改變肌肉張力的運用，有明顯地顯著差異（p＜.001），且在有鏡子的環境下明顯能達到協助自身改變肌肉張力的運用。

三、有無鏡子的學習輔助，對於學生能否覺察自己動作的形狀，有明顯地顯著差異（p＜.001），且在有鏡子的環境下明顯能讓學生覺察自己動作的形狀。

四、學生對於感受到自己的動作軌跡，在有鏡子或無鏡子之環境，並無顯著差異（p＞.05）。

五、學生對於發現自己動作速度的變化，在有鏡子或是無鏡子之環境，並無顯著差異（p＞.05）。

六、學生對於覺察身體動作力量，在有鏡子或是無鏡子之環境，並無顯著差異（p＞.05）。

研究者根據訪談逐字稿歸納整理後得知，幾乎所有受訪者在認識並理解「身體覺察」一詞後，會在跳舞時更加專注

在自己身體上。學習時不再只是模仿老師的動作外型，而是「會先透過你的腦袋，然後腦袋再傳送，然後再送到給你的身體」（G2220421），且會「發現自己身體的結構跟使用的方式，或是重心」（G1220419），運用自己的方式去達到目的。

有四位受訪者認為在沒有鏡子的環境下，較會覺察自己的身體。其中，擁有多年豐富表演經驗的受訪者提到，因爲鏡子的存在容易讓學生透過鏡子「很簡單地去模仿」，但其實未必清楚動作的軌跡或動力出發點，而若是沒有鏡子，思考上便會多一層（G1220419）。也有受訪者認為身體覺察與動作是否記清楚有關，若是有記得動作的話，環境在哪並無太大差異（G3220421）。

第二節　舞蹈系學生對於場地改變之依賴性

研究者將從以下統計摘要表及訪談逐字稿，來探討學習場地有無鏡子學習輔助對於舞蹈系學生的影響。統計摘要表如下表 4-2-1。

表 4-2-1

場地有無鏡子學習輔助對學生依賴性之關係

項目／題目	平均數 ± 標準差		t 值	顯著性
	有鏡子	無鏡子		
7.確定自己動作是否跟別人一樣	4.70±.59*	3.03±.97*	18.23	.000*
8.檢視自己的動作	4.57±.64*	3.16±1.00*	14.76	.000*
9.因場地改變，調整身心狀況	3.97±.93	3.08±.86	8.69	.200
10.自在地跳舞	3.86±.95	3.23±.87	6.18	.064
16.幫助詮釋出舞作的情緒	3.65±1.12*	3.66±.89*	-.17	.003*
17.使自己更加地投入在舞蹈氛圍中	3.48±1.07*	3.69±.96*	-1.85	.038*
18.協助動作的精準度	4.48±.64*	2.90±.94*	17.31	.017*
19.協助覺察身體的能力	4.42±.64*	3.29±.95*	12.22	.000*

20.協助記住動作以達成目標	4.35±.73*	3.15±.97*	12.17	.029*

資料來源：研究者彙整。

註*:表示有鏡子與無鏡子回答值達顯著差異 (*p < .05)

根據上述研究結果顯示：

七、場地有無鏡子學習輔助，對於學生確定自己動作是否與別人相同，有明顯地顯著差異（p＜.001），且在有鏡子的環境下明顯能使學生透過鏡子檢視自身與別人的不同。

八、場地有無鏡子學習輔助，對於學生檢視自己的動作，有明顯地顯著差異（p＜.001），且學生在有鏡子的環境下明顯較能夠檢視自己的動作。

九、學生在對於跳舞之場地改變，而需多花時間適應以調整身心狀況（不論身體或心理，總是能夠快速地適應），並無顯著差異（p＞.05）。

十、場地有無鏡子學習輔助，對於學生是否能夠更自在地跳舞，並無顯著差異（p＞.05）。

十六、場地有無鏡子學習輔助，對於幫助學生詮釋出舞作的情緒，是有顯著差異的（p＜.01）。

十七、場地有無鏡子學習輔助，對於使學生更加投入在舞蹈氛圍中，是有顯著差異的（p＜.05）。

十八、場地有無鏡子學習輔助，對於學生學習新動作，在動作的精準度上，是有顯著差異的（p＜.05）。

十九、對於學生學習新動作，場地有無鏡子學習輔助，在覺察身體的能力上，是有明顯地顯著差異（p＜.001），

且研究結果顯示在有鏡子的環境學習，較能協助覺察能力。

二十、對於學生學習新動作時，場地有無鏡子學習輔助，在幫助學生記憶動作及達成老師所訂目標是有顯著差異的（$p < .05$）。

透過訪談可得知，受訪者對於學習場地有鏡子與無鏡子之比較，表示：

如果說，直接最一秒的那個視覺感受一定有，就是你透過鏡子看，那個空間是擴大的，然後你可以直接從你的眼前看到人，可是如果你沒有鏡子，你是從周遭看到人（G2220421）。

對於在有鏡子與無鏡子的環境下學習舞蹈，除了身體外在感受到的差異，內心層面也會有所不同。當場地轉變成無鏡子時，原本從鏡子放眼望去便能一覽無遺的空間，變成要用實際的肢體帶動目光去觀看周遭。也因人類是視覺動物，故此空間及視覺上的變化，也讓內心層面的安全感上出現落差。

而對於日常在教室練習跟舞臺上演出最大的不同，受訪者第一直覺，皆認為劇場之燈光影響差異最大。以下為各受訪者之看法：

最大的不同很明顯就是觀眾，然後還有燈光，我覺得燈光很影響我自己這個人，所以平常在彩排的時候可能情緒只有 60，但是在演出的時候因為燈光的溫度會讓我把情緒放出來更多，甚至推到 100（S1220418）。

燈光吧！因為在演出臺上背黑啊，還有頭頂上的燈光，還有翼幕那些，比較會讓我迷失方向。那教室也就是相對來說比較明亮，就比較能分辨出就是前後左右等等

（G3220421）。

我覺得在燈光（有差），對，燈光。因為太暗的話會很容易很暈，然後有的時候側燈打下來的時候其實眼睛會張不開之類的，這種外在因素（G4220421）。

我覺得是有差的。但那差異不在於我身體跳出來怎麼樣，差異是在於那個環境空間的，就是那個可能空氣的流動啊，或者是燈光的問題啊，或者其他什麼，那個才是最大的差別（G1220419）。

第三節　有無學習輔助對學生學習方法之改變

研究者將從下列統計摘要表（表 4-3-1）及彙整訪談逐字稿，來探討有無鏡子學習輔助對舞蹈系學生學習方法之影響及改變，研究結果敘述如下：

表 4-3-1

有無鏡子學習輔助對學生學習方法之影響

項目／題目	平均數 ± 標準差		t 值	顯著性
	有鏡子	無鏡子		
11.把整個舞蹈動作順序思考模擬一遍	3.99±.95	3.63±.82	3.64	.379
12.想像自己的動作的連續性	4.08±.79	3.63±.76	5.06	.149
13.協助自己在腦中修正動作	4.20±.74*	3.53±.81*	7.71	.048*
14.運用腦海中的想像，複習動作組合	3.99±.93	3.76±.81	2.27	.466
15.在腦海中想像、思考所有舞蹈動作的細節	3.95±.84	3.66±.79	3.13	.368

資料來源：研究者彙整。

註*:表示有鏡子與無鏡子回答值達顯著差異 (*p < .05)

從上述研究結果顯示：

十一、關於場地有無鏡子學習輔助，對於學生把整個舞蹈動作順序思考模擬一遍，並無顯著地差異（p＞.05）。

十二、場地有無鏡子學習輔助，對於學生協助想像自己的動作的連續性，並無顯著地差異（p＞.05）。

十三、場地有無鏡子學習輔助，對於學生協助自己在腦海中修正動作，是有顯著差異的（p＜.05），且研究結果顯示在有鏡子的環境下，較能夠協助自己於腦海中修正動作。

十四、場地有無鏡子學習輔助，對於學生運用腦海中的想像複習組合動作，並無顯著地差異（p＞.05）。

十五、場地有無鏡子學習輔助，對於學生在腦海中想像、思考所有舞蹈動作的細節，並無顯著地差異（p＞.05）。

對於有無鏡子學習輔助對舞蹈系學生學習方法之影響及改變，有受訪者表示：

有鏡子的時候很像是你透過一個平面去學習，就是即便人在那裡，可是因為你很方便，可以在鏡子裡面看到他，所以你可以就直接在鏡子裡的外面世界，模仿鏡子中的那個他。可是如果今天沒有那面鏡子你會自己去走近那個人，然後選擇你要看到他的角度，每一個人看的角度不同，可是變成你會去觀看這個身體，不是透過一個平面的東西去看他（G2220421）。

也有受訪者提及：

只是有的時候可能是，沒鏡子的時候老師在雕動作，或者說你動作錯的時候，我們（學生）沒辦法有鏡子可以看到自己的樣子（G4220421）。

可知對於在有無鏡子之環境下學習，學生除了在修正動

作時會感受到兩者差異，在學習新動作時，也因多了選擇觀看視角的選擇，而會有不一樣的角度去解讀老師的動作。但經過時間及能力的累積後，在轉換有、無鏡子之環境學習上也會漸漸擁有切換自如之適應力，甚至不受場地改變之影響。如受訪者闡述：

> 因為現代課幾乎都是讓我們在沒有鏡子的地方跳，所以有幾次曾經有因為教室的限制，然後現主（現代主修）有回到一教（有鏡子之教室）去上課，變成真的不會有那個習慣想去看鏡子，就是會直接屏蔽掉有鏡子這件事（G1220419）。

對於將意象訓練融入學習方法，五位受訪者一致認為身體覺察及意象訓練對於學習舞蹈者，皆具一定程度的影響，且是重要的，其分別闡述如下：

S1220418：影響就是可以讓舞者更了解自己的身體，還有訓練自己的頭腦（意象的部分）。

G1220419：影響蠻大而且我覺得是重要的！我覺得其實對自己身體沒有太多意識的人會很危險，可能小到只是不知道自己做錯，大到他可以影響到整個空間。然後意象訓練我覺得它是一種對身體的累積，當你對某一項特定的東西已經學到一個境界的時候，意象訓練是讓你再更進一步的方式。

G2220421：我覺得以前小時候跳舞，都覺得跳舞是身體，可是後來覺得有經過腦袋，這件事情才算是真正的在跳舞。就是你想清楚了你才去行動。

G3220421：我覺得身體覺察比較大耶！身體覺察我覺得如果能早點覺察你比較能知道你到底做了這些動作是

為了什麼，然後你的身體的能量會到哪裡，你才會比較清楚。然後意象我覺得還好是因為，那就只是想像，你實際還是要真的做出來你才會知道妳怎麼做。對！所以我覺得意象只是一個，它只for想像這一塊，所以你到最後你還是會執行，自己去做，你才明白自己有沒有達到你想要做的點，這一塊。

G4220421：我覺得影響大。因為我自己是有一個例子是，我身體覺察蠻爛的，就是比較沒有辦法去感受這件事情。就是可能就是腦袋知道，但身體沒有辦法。然後我曾經因為這樣，然後請同學幫我慢慢找我應該是哪裡要動，所以才會有那個感覺，不是只是站在那裡像花瓶這樣。然後我自己對照過就是前版跟後版我覺得在看，單一看的感觀上面的話，有很大的差異性，但我覺得很難講明白。就是像老師有時候說，就是什麼少一點少一點少一點的那一種東西，對，或者是什麼再延伸再延伸的那種東西。

另外，訪談中也詢問到，對於學習場地有無鏡子學習輔助，從學習者的觀點，教學者是否有因場地而改變。受訪者沉思後描述到：

是因為大家都看得到鏡子，所以可能老師都會站在比較前面的地方，然後沒有鏡子的話，老師可能就會往學生的中間靠近，可能站在 center center，讓學生可以面向老師，看到老師做的動作（S1220418）。

又或者，老師他就會比較一直說到空間，空間這一塊，

讓你去感受空間(G3220421)。就好像又會再冒出一些新的詞或形容詞，去形容這個動作的質地（G4220421）。

對於在有／無鏡子的教室上課，受訪者表示在老師教學上，除了示範動作的位置改變及增加指導語去引導外，其他教學方式上並沒有特別改變。

> 因為老師們示範都是『邀請』學生來看他示範，所以其實老師在示範的時候我們是觀看老師的身體不是去觀看『鏡子中的老師』（G2220421）。

> 訪問的最後，受訪者也表明了自己對於學習環境的選擇：喜歡的話當然是有鏡子的情況，可是我覺得，可是我覺得這樣子的喜歡是為來自於從小的教育就是這樣，應該說比起喜歡應該是說習慣（G1220419）。

對於自身較喜歡在何種環境跳舞，受訪者皆選擇了「有鏡子」之環境，除了覺得鏡子有一定之存在必要外，也有部分原因是覺得因為已習慣了鏡子的存在（Trajkova M.&CafaroF，2018；張思菁，2017）。但最理想的狀態，舞者追求的目標仍是，「我想要在有鏡子的情況下的自在，跟無鏡子的情況下的自在要是一樣的」（G2220421）。

綜合以上結論可顯示出，在有鏡子與沒有鏡子的情況下學習，確實都會有各種不同的學習狀態，兩種狀態會因人而異各有利弊，但其最終目的皆為學生能有更佳地學習成效。綜合上述所有量化研究結果，歸納有顯著之題目如表 4-3-2：

表 4-3-2

具顯著性之題向表

	達顯著標準之題向	平均值
有鏡子	2.協助自身改變肌肉張力的運用	4.66±.61*
	3.覺察自己動作的形狀	4.32±.70*
	7.確定自己動作是否跟別人一樣	4.70±.59*
	8.檢視自己的動作	4.57±.64*
	13.協助自己在腦中修正動作	4.20±.74*
	18.協助動作的精準度	4.48±.64*
	19.協助覺察身體的能力	4.42±.64*
	20.協助記住動作以達成目標	4.35±.73*
無鏡子	16.幫助詮釋出舞作的情緒	3.66±.89*
	17.使自己更加地投入在舞蹈氛圍中	3.69±.96*

資料來源：研究者彙整。

註*:表示有鏡子與無鏡子回答值達顯著差異 (*p < .05)

第五章 結論與建議

本研究透過問卷調查與訪談，探討在有鏡子與無鏡子學習輔助的狀況下，對於學生身體覺察及學習方法的影響。最終將研究結果進行歸納分析，提出以下結論與建議希望能協助學習者提升學習成效並增進表演性，也作為未來相關研究之參考。以下分為兩節進行說明：

第一節 結論

壹、有無學習輔助對學生身體覺察之影響

一、研究結果顯示有無鏡子學習輔助對於身體覺察之影響，除協助自身改變肌肉張力的運用及覺察自己動作的形狀有顯著差異，且顯示在有鏡子的環境下較能達成覺察。其他關於身體肌肉使用狀態的感受、自己動作軌跡之感受、自身動作速度變化的發現及動作力量的覺察，皆無明顯受到有無鏡子學習輔助影響。

二、從訪談結果得知舞齡十年以上之受訪者皆認為「身體覺察」對於舞者是重要的，跳舞時若有意識到身體覺察一詞，便會更專注於自身身體（李蕙雯，2008）。而對於在哪種學習環境較能覺察自己身體，五位受訪者多數認為在沒有鏡子的環境下較能覺察自己的身體。其中一受訪者提到，因爲鏡子的存在容易讓學生透過鏡子「很簡單地去模仿」，但其實未必清楚動作的軌跡或動力出發點，而若是沒有鏡子，思考上便會多一層（G1）。也有受訪者認為身體覺察與動作是否記清楚有關，若是有記得動作的話，環境在哪並無太大差異。

三、在身體覺察相關的問卷題項中僅有：協助自身改變肌肉張力的運用及覺察自己動作的形狀，兩題項有達顯著差異，且在有鏡子的環境下較能達成覺察。可看出學生在身體覺察方面，僅對於較基本之明顯外在覺察有較高覺察力，且仍須透過鏡子輔助。

貳、舞蹈系學生對於場地改變之依賴性

一、研究結果顯示場地有無鏡子學習輔助對於學生：確定自己動作是否與別人相同、檢視自己的動作，以及協助覺察的能力部分達非常顯著差異。而幫助詮釋出舞作情緒、使自己更加投入舞蹈氛圍、協助動作精準度，以及協助記住動作以達成目標，也具有顯著差異。其他關於場地轉換需花費時間適應身心狀況，及是否能更自在地跳舞，皆無明顯受到有無鏡子學習輔助影響。

二、其中，情感層面的：幫助詮釋出舞作的情緒及使自己更加地投入在舞蹈氛圍中，結果皆為在無鏡子的環境下較有成效。而動作技術層面：確定自己動作是否與別人相同、檢視自己的動作、協助動作的精準度、協助覺察身體的能力及協助記住動作以達成目標，則是顯示在有鏡子的環境下較能達到成效。

三、訪談鏡子及環境對於學習者之影響，得知有鏡子之環境在視覺上擁有空間延伸性，能放大空間延伸視覺，且從鏡中可以一覽空間全景。相較下，無鏡子之環境，則需用實際的肢體帶動目光去觀看周遭，視覺死角之部分便會讓部分人產生不安全感。而對於日常在教室練習跟舞臺上演出最大的不同，受訪者第一直覺，大多認為劇場之燈光影響差異最大。

四、無鏡子之環境雖然讓部分學習者產生了不安全感，卻能在表演詮釋與情感表達上幫助到學習者，如日惹表演理論主張「無法注視鏡中的自己來產生判斷或美醜之分別心時，也就更能全心全意地意識到身體的變化」（林佑貞，2012，161）；而學習者對於環境有鏡子產生之安全感，則在較屬外在的動作技術層面發揮了輔助學習之功效。顯示了學生對於鏡子的依賴度並非無鏡子不可，且適當運用有／無鏡子的轉換不但能強化技術性的動作技巧及覺察能力，還能增進學生的情感表現性。

參、有無鏡子學習輔助對學生學習方法之改變

一、研究結果顯示，有無鏡子學習輔助對於意象相關訓練僅在：協助自身在腦海中修正動作，有明顯受到有無鏡子學習輔助之影響。顯著差異的結果顯示大多數學生需透過鏡子，協助自身在腦海中修正動作。其他關於把整個動作順序思考模擬一遍、協助想像動作的連續性、所有舞蹈動作細節及運用想像複習動作，均無顯著受到有無鏡子學習輔助的影響。

二、對於有無鏡子學習輔助對舞蹈系學生學習方法之影響及改變，從訪談結果得知，學生除了在修正動作時會感受到兩者差異，在學習新動作時，也因多了選擇觀看視角的選擇，而會有不一樣的角度去解讀老師的動作。但經過時間及能力的累積，在轉換有、無鏡子之環境學習上也可擁有切換自如之適應力，甚至不受場地改變影響。

三、對於將意象訓練融入學習方法，五位受訪者一致認為身體覺察及意象訓練對於學習舞蹈者，皆具一定程度的影響，且是重要的。除了是對身體的累積，還能夠訓練腦

力。且從量化結果可看出，意象相關之訓練幾乎不會因場地改變而影響，也不會受到場地限制，是提升學生學習成果的一好方法，驗證了劉雅文、盧俊宏（2014）對意象訓練融入舞蹈的看法。而對於較喜歡在何種環境跳舞，受訪者雖一致選擇了「有鏡子」之環境，但也提到共同嚮往之目標仍是有鏡子、無鏡子，一樣自在的狀態（G2）。

第二節　建議

壹、學生

無論在何種環境學習，身體覺察對於舞者來說皆是很重要的，若能與自身身體熟悉、瞭解不但能提升學習能力，亦可適當保護自己預防受傷。

貳、教師

身體覺察及意象訓練皆牽涉認知能力，擁有一定的先備知識及認知基礎後，建議可讓舞蹈科班生提早接觸並了解身體覺察一詞。

在無鏡子的環境下學習，若能多增加意象之引導，便可增進學生之學習成效。

參、未來

本研究因人力、時間上的限制，僅以國立臺灣體育運動大學之舞蹈系學生作為研究對象，未來可針對其他對象進行研究，若能將研究範圍擴大至全國各大專院校之舞蹈科班生，將使研究更具準確度及價值性。

本研究主要以學生之角度進行調查、研究，若將研究對象轉換為教師，以舞蹈授課教師之角度進行探討，或將有無鏡子學習輔助轉變成教學策略以增進學生的表現成果。使研究結果能提供未來舞蹈教師提升其教學成效，並了解近代國人之習舞狀況。

本研究未來若能進一步擴及至其他表演藝術相關領域，便能將有效之教學，運用在任何環境下，以達到最好的學習效益。

參考文獻

中文文獻

W. Lawrence Neuman（2018）。研究方法：質化與量化方法之應用（郭思餘譯；二版）。台北：雙葉書廊。（原著出版於 2009）。

何孟樺（2018）。國民中學表演藝術課程教學空間與設備對教師教學效能探討〔未出版碩士論文〕。正修科技大學。

余民寧（2018）。**教育測驗與評量：成就測驗與教學評量**。臺北市：心理。

李蕙雯（2008）。**《雙囍》—以拉邦動作質地分析反思身體訓練歷程**。國立臺北藝術大學舞蹈表演研究所碩士論文，台北市。

沈孟萱（2016）。**身心動作教育應用於高職體育教學之行動研究-以改善柔軟度及提升身體覺察能力為例**。國立臺東大學身心整合與運動休閒產業學系碩士論文，台東縣。

林伯勳、張金鶚（2002）。街舞！對抗？中正紀念堂—人，活動與公共空間關係之探討。**都市與計畫，29(1)**，115-140。

林佑貞（2012）。貝多優大師們的舞蹈生活哲學：印尼傳統表演理論初探。**戲劇學刊，16**，153-175。

林佳玟（2010）。**身心技法應用於國中生芭蕾技巧教學之行動研究**。臺北市立體育學院舞蹈碩士班碩士論文，臺北市。

林惠敏（2001）。國小教師美術教學態度及其相關因素之研究。**國教學報，15**，253-288。

翁仁禮（2009）。跆拳道對打技術中假動作之探討。**輔仁大學體育學刊，8**，272-277。

高郁欣（2009）。**想像中的演出:舞蹈意象與焦慮關係研究**。國立臺灣體育學院體育舞蹈學系碩士班碩士論文。

常雅珍（2007）。幼保系學生說故事學習歷程與發展之研究-以兩個故事班級為例。**花蓮教育大學學報，25**，133－156。

張思菁（2017）。平衡在舞與死的足尖上：電影《紅菱豔》中不斷旋轉的芭蕾伶娜。**藝術評論，32**，129-160。

張春興（2007）。**教育心理學**。臺北市：臺灣東華。

張郁婷（2009）。身心學(Somatics)身體教育觀之探討。**中華體育季刊，23(3)**，69-76。

張夢珍（2015）。專業舞者的養成訓練與傷害。**舞蹈教育，13**，25-46。

曹雯芳（2006）。身心動作教育與身體意象之探討。**大專體育學術專刊，95**，42-47。

曹雯芳（2007）。**身體覺察能力量表編製之研究**。國立臺東大學體育學系碩士班碩士論文。

陳木金（1997）。**國民小學教師領導技巧、班級經營策略與教學效能關係之研究**。國立政治大學教育研究所博士論文，未出版，臺北市。

陳向明（2002）。**社會科學質的研究**。臺北：五南。

陳佩祺（2011）。**運用身心動作教育課程於國小舞蹈班 學童身體覺察影響之研究**。國立臺灣藝術大學舞蹈學系碩士論文，新北市。

陳若芸、林啟賢、林如瀚（2013）。更有效的意象練習：應用動作意象的 PETTLEP 模式。**中華體育季刊，第 27 卷，第 2 期**。頁 153－160。

黃心怡（1999）。舞蹈訓練原則。**中華體育季刊，12(5)**，40-46。

楊坤堂（2003）。**學習障礙補救教學**。五南圖書出版股份有限公司。

溫柔、張夢珍（2015）。**舞者身心訓練理論與實踐**。北京市：高等教育出版社。

葉至誠、葉立誠（1999）。**研究方法與論文寫作**。臺北市：商鼎文化。

劉美珠（1998）。身體像是……從身體的隱喻 (Body Metaphors) 看動作教育。**大專體育，36**，119-125。

劉雅文、盧俊宏（2014）。用意象來增進舞蹈表現的可能性。**中華體育季刊，第 28 卷，第 2 期**。頁 93－100。

劉雅文、盧俊宏、周宏室（2015）。中文版舞蹈意象量表之信效度分析。**大專體育學刊，17(2)**，189-202。

蔡孟萱（2008）。**社會體型焦慮對體育課游泳項目中學習效果之影響**。國立臺灣師範大學體育學系在職進修碩士班碩士論文，台北市。

蔡嘉祐（2017）。**身心合一表演訓練對於舞蹈表現之影響**。臺北市立大學舞蹈學系碩士論文，臺北市。

鄧宗聖（2007）。來段即興表演吧肢體表演創作經驗分享。**美育，159**，76-79。

蕭金土、汪成琳（2003）。高中職校長教學領導、特教班教師教學效能及其關係之研究。**特殊教育學報，17**，147-176。

錡洛誼（2017）。**擴增實境學習輔助及先備知識對國中八年級學生 Scratch 專題式遊戲創作學習表現及學習動機之影響**。國立臺灣師範大學資訊教育研究所碩士論文，台北市。

英文文獻

Bolles, G., & Chatfield, S. J. (2009). The intersection of imagery ability, imagery use, and learning style. *Journal of Dance Education*, 9(1), 6-16.

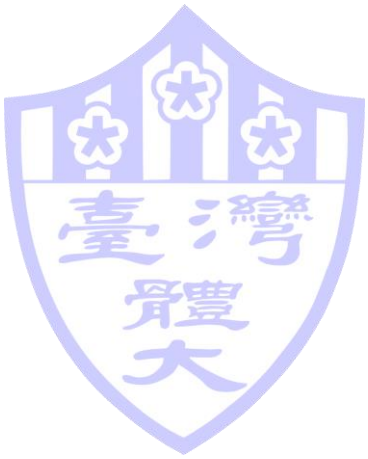
Katherine Pavlik and Sanna Nordin-Bates(2016).“*Imagery in Dance A Literature Review.*” Michael Ryan Publishing, Inc.

Murphy, S., Nordin, S. M., & Cumming, J. (2008).*Imagery in sport, exercise and dance.* In T. Horn (Ed.), Advances in sport and exercise psychology (3rd ed., pp. 297-324). Champaign, IL: Human Kinetics.

Nordin-Bates, S. M., Walker, I. J., Baker, J., Garner, J., Hardy, C., Irvine, S., et al. (2011). Injury, imagery, and self-esteem in dance: Healthy minds in injured bodies? *Journal of Dance Medicine & Science*, 15(2), 76-85.

Trajkova, M., & Cafaro, F. (2018). Takes Tutu to Ballet: Designing Visual and Verbal Feedback for Augmented

Mirrors. *Proceedings of the ACM on Interactive, Mobile, Wearable and Ubiquitous Technologies*, *2*(1), 1-30.



附錄一　訪談同意書

＿＿＿＿＿，您好！

非常感謝您百忙中撥冗參與本研究的進行並願意抽空受訪，我是國立臺灣體育運動大學舞蹈學系碩士班的鄭妤珣，在本校羅雅柔教授的指導下，進行「鏡子輔助學習對舞蹈科系學生身體覺察影響之研究」，藉由瞭解有/無鏡子的環境學習對於舞蹈系學生的影響，探討身體覺察能力對於舞蹈的重要性，以及意象訓練與場地依賴之關係，以幫助學習者提高學習效率並增進表演性。您的專業知識與經驗將讓本研究更為詳實與客觀，因此您的參與及分享對我來說相當重要。

本次訪談長度約三十分鐘，訪談的過程中，您有權力選擇如何回答問題，亦有權拒絕回答或隨時終止訪談。為了能正確地記錄您的寶貴想法，希望您同意在訪談過程中進行全程錄音，錄音內容將會被謄寫成逐字稿已進行研究分析。關於您提供的資料，本人必定謹守學術研究倫理，具體例行保密原則並妥善保管資料。若有其他問題，歡迎隨時與我聯絡。再次誠摯感謝您的受訪。

我願意參與研究，受訪者簽名：

研究者簽名：

日期：　　年　　月　　日

附錄二　訪談大綱 A

A-學習者

	題目大綱
題目一	是什麼樣的契機讓你開始接觸舞蹈？學舞幾年？
題目二	你認為你了解自己的身體嗎？
題目三	知道「身體覺察」嗎？是從何時開始接觸/認識「身體覺察」一詞？
題目四	回顧以往跳舞時，你會將注意力一直專注在自己的身體上嗎？或者更習慣於感受當下氛圍？
題目五	你覺得使用意象（Image）跟實際運用肢體跳出來，有什麼落差？
題目六	了解什麼是「場地依賴」嗎？你認為自身屬於場地依賴型或者場地獨立型人格？
題目七	你是否曾經因轉換場地而在舞台上找不到方向？
題目八	你覺得平日在教室練習跟在舞台上演出最大的不同為何？
題目九	你認為身體覺察跟意象訓練對於舞者重要嗎？
題目十	你覺得在有鏡子跟無鏡子的環境跳舞，哪個比較能覺察身體？
題目十一	你比較喜歡在有鏡子的空間裡跳舞，還是沒鏡子的空間？為什麼？

資料來源：研究者設計

附錄三　訪談大綱 B

B-教學者

	題目大綱
題目一	請問您的教學經歷長達多久？教授對象平均年齡為何？
題目二	您覺得您的學生對於身體覺察，是否有意識？
題目三	您是否曾在課堂中不斷強調「身體覺察」或「意象訓練」？當時情況為何？
題目四	當您身份轉變為教學者時，會比較希望在有鏡子還是無鏡子之空間跳舞？
題目五	您覺得在沒有鏡子的環境下教學有困難嗎？
題目六	您覺得在有鏡子與沒鏡子的環境下教學，最大的不同為何？
題目七	您覺得鏡子對於您在教學上，有何優缺點？
題目八	您比較提倡學生在有鏡子的環境學習，還是無鏡子的環境？原因為何？

資料來源：研究者設計

附錄四　預試問卷

鏡子輔助學習對舞蹈科系學生身體覺察影響之研究問卷

親愛的學弟妹您好：

首先感謝您抽出寶貴的時間填寫此問卷，本問卷主要是想瞭解您在「有鏡子」及「無鏡子」的環境下跳舞有何感受及對於學習舞蹈有何影響。問卷分為三大部分，第一部分及第二部分分別為模擬在「有鏡子」及「無鏡子」的環境下學習舞蹈之狀態，第三部分為基本資料。每個人對自身身體的瞭解、感受程度皆不同，因此本問卷沒有標準答案，請您依照真實的感受及情況填答即可。

本問卷採不具名方式且僅供學術研究使用，請您安心填答。您的意見對本研究非常寶貴，再次感謝您的耐心填答與熱情參與！敬祝　平安快樂

國立臺灣體育運動大學舞蹈學系碩士班

指導教授：羅雅柔　博士

研究生：鄭妤珣　敬上

	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
第一部分 模擬在有鏡子的環境下					
1. 在有鏡子的環境跳舞時，我可以清楚地感受到身體肌肉使用的狀態（BODY）	1	2	3	4	5
2. 在有鏡子的環境跳舞時，我可以協助自身改變肌肉張力的運用(BODY)	1	2	3	4	5
3. 在有鏡子的環境跳舞時，我可以覺	1	2	3	4	5

察自己動作的形狀（Shape)

接下頁，請繼續填答～謝謝

4. 在有鏡子的環境跳舞時，我可以感受到自己的動作軌跡（Space) …… 1 2 3 4 5

5. 在有鏡子的環境跳舞時，我可以發現自身動作速度的變化（Effort) …… 1 2 3 4 5

6. 在有鏡子的環境跳舞時，我可以清楚覺察到身體動作力量（Effort) …… 1 2 3 4 5

7. 在有鏡子的環境跳舞時，我可以從鏡子中確定自己動作是否跟別人一樣 …… 1 2 3 4 5

8. 在有鏡子的環境下，我很習慣透過鏡子檢視自己的動作 …… 1 2 3 4 5

9. 到不熟悉的場地跳舞時，我會需要多花時間適應，調整身心狀況 …… 1 2 3 4 5

10. 練舞的時候，我需要看著鏡子裡的自己以消除心中的不安全感 …… 1 2 3 4 5

11. 在有鏡子的環境下，我更能自在地跳舞 …… 1 2 3 4 5

12. 透過鏡子，我能夠把整個舞蹈動作順序思考模擬一遍 …… 1 2 3 4 5

13. 透過鏡子，我會協助想像自己的動作的連續性 …… 1 2 3 4 5

14. 透過鏡子，我能夠協助自己在腦海中修正動作 …… 1 2 3 4 5

15. 在有鏡子的環境下，我經常運用腦 …… 1 2 3 4 5

. 海中的想像，複習動作組合

接下頁，請繼續填答～謝謝

16. 在有鏡子的環境下，我能夠在腦海中想像、思考所有舞蹈動作的細節 …… 1 2 3 4 5

17. 我認為在有鏡子的環境下跳舞，能夠幫助我詮釋出舞作的情緒 …… 1 2 3 4 5

18. 我認為在有鏡子的環境下跳舞，能使我更加地投入在舞蹈氛圍中 …… 1 2 3 4 5

19. 我認為在有鏡子的環境下學習新動作，可以協助我的動作精準度 …… 1 2 3 4 5

20. 我認為在有鏡子的環境下學習新動作，可以協助我覺察身體的能力 …… 1 2 3 4 5

21. 我認為在有鏡子的環境下學習，能夠協助我記住動作，以達成目標 …… 1 2 3 4 5

第二部分

模擬在無鏡子的環境下

		非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
1.	在無鏡子的環境跳舞時，我可以清楚地感受到身體肌肉使用的狀態（BODY） ……	1	2	3	4	5
2.	在無鏡子的環境跳舞時，我可以協助自身改變肌肉張力的運用(BODY) ……	1	2	3	4	5
3.	在無鏡子的環境跳舞時，我可以覺 ……	1	2	3	4	5

察自己動作的形狀（Shape)

接下頁，請繼續填答～謝謝

4. 在無鏡子的環境跳舞時，我可以感受到自己的動作軌跡（Space) …… 1 2 3 4 5

5. 在無鏡子的環境跳舞時，我可以發現自身動作速度的變化（Effort) …… 1 2 3 4 5

6. 在無鏡子的環境跳舞時，我可以清楚覺察到身體動作力量（Effort) …… 1 2 3 4 5

7. 大部分的時候，我無需鏡子也能察覺自己的動作與別人不同 …… 1 2 3 4 5

8. 在無鏡子的情況下，我依然可以檢視自己的動作 …… 1 2 3 4 5

9. 面對場地的改變，不論是身體或心理，我總是能夠快速地適應 …… 1 2 3 4 5

10. 在沒有鏡子的場地跳舞，會使我心裡產生不安 …… 1 2 3 4 5

11. 在沒有鏡子的環境下，我更能自在地跳舞 …… 1 2 3 4 5

12. 沒有鏡子時，我能夠把整個舞蹈動作順序思考模擬一遍 …… 1 2 3 4 5

13. 沒有鏡子時，我會協助想像自己的動作的連續性 …… 1 2 3 4 5

14. 沒有鏡子時，我能夠協助自己在腦海中修正動作 …… 1 2 3 4 5

15. 在無鏡子的環境跳舞時，我經常運用腦海中的想像，複習動作組合 …… 1 2 3 4 5

接下頁，請繼續填答～謝謝

16.	在無鏡子的環境跳舞時，我能夠在腦海中想像、思考所有舞蹈動作的細節	……	1	2	3	4 5
17.	我認為在沒有鏡子的環境下跳舞，能夠幫助我詮釋出舞作的情緒	……	1	2	3	4 5
18.	我認為在沒有鏡子的環境下跳舞，能使我更加地投入在舞蹈氛圍中	……	1	2	3	4 5
19.	我認為在沒有鏡子的環境下學習新動作，可以協助我的動作精準度	……	1	2	3	4 5
20.	我認為在沒有鏡子的環境下學習新動作，可以協助我覺察身體的能力	……	1	2	3	4 5
21.	我認為在沒有鏡子的環境下學習，能夠協助我記住動作以達成目標	……	1	2	3	4 5

【第三部分】 基本資料

- 目前就讀年級：□大二 □大三 □大四 □畢業校友
- 性　　別：　　□男　　□女
- 主修／專長：　□芭蕾　□現代　□中國舞
- 舞齡(學舞的資歷)：□1~5 年 □6~10 年 □11~15 年 □16~20 年

再次感謝您的填寫，謝謝！

附錄五　正式問卷

鏡子輔助學習對舞蹈科系學生身體覺察影響之研究問卷

親愛的學弟妹您好：

首先感謝您抽出寶貴的時間填寫此問卷，本問卷主要是想瞭解您在「有鏡子」及「無鏡子」的環境下跳舞有何感受及對於學習舞蹈有何影響。問卷分為三大部分，第一部分及第二部分分別為模擬在「有鏡子」及「無鏡子」的環境下學習舞蹈之狀態，第三部分為基本資料。每個人對自身身體的瞭解、感受程度皆不同，因此本問卷沒有標準答案，請您依照真實的感受及情況填答即可。

本問卷採不具名方式且僅供學術研究使用，請您安心填答。您的意見對本研究非常寶貴，再次感謝您的耐心填答與熱情參與！敬祝　平安快樂

國立臺灣體育運動大學舞蹈學系碩士班

指導教授：羅雅柔　博士

研究生：鄭妤珣　敬上

	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
第一部分					
模擬在有鏡子的環境下					
1. 在有鏡子的環境跳舞時，我可以清楚地感受到身體肌肉使用的狀態（BODY） ……	1	2	3	4	5
2. 在有鏡子的環境跳舞時，我可以協助自身改變肌肉張力的運用(BODY) ……	1	2	3	4	5

接下頁，請繼續填答～謝謝

3.	在有鏡子的環境跳舞時，我可以覺察自己動作的形狀（Shape)	……	1 2 3 4 5
4.	在有鏡子的環境跳舞時，我可以感受到自己的動作軌跡（Space)	……	1 2 3 4 5
5.	在有鏡子的環境跳舞時，我可以發現自身動作速度的變化（Effort)	……	1 2 3 4 5
6.	在有鏡子的環境跳舞時，我可以清楚覺察到身體動作力量（Effort)	……	1 2 3 4 5
7.	在有鏡子的環境跳舞時，我可以從鏡子中確定自己動作是否跟別人一樣	……	1 2 3 4 5
8.	在有鏡子的環境下，我很習慣透過鏡子檢視自己的動作	……	1 2 3 4 5
9.	到不熟悉的場地跳舞時，我會需要多花時間適應，調整身心狀況	……	1 2 3 4 5
10.	在有鏡子的環境下，我更能自在地跳舞	……	1 2 3 4 5
11.	透過鏡子，我能夠把整個舞蹈動作順序思考模擬一遍	……	1 2 3 4 5
12.	透過鏡子，我會協助想像自己的動作的連續性	……	1 2 3 4 5
13.	透過鏡子，我能夠協助自己在腦海中修正動作	……	1 2 3 4 5
14.	在有鏡子的環境下，我經常運用腦海中的想像，複習動作組合	……	1 2 3 4 5

接下頁，請繼續填答～謝謝

15. 在有鏡子的環境下，我能夠在腦海中想像、思考所有舞蹈動作的細節 …… 1 2 3 4 5

16. 我認為在有鏡子的環境下跳舞，能夠幫助我詮釋出舞作的情緒 …… 1 2 3 4 5

17. 我認為在有鏡子的環境下跳舞，能使我更加地投入在舞蹈氛圍中 …… 1 2 3 4 5

18. 我認為在有鏡子的環境下學習新動作，可以協助我的動作精準度 …… 1 2 3 4 5

19. 我認為在有鏡子的環境下學習新動作，可以協助我覺察身體的能力 …… 1 2 3 4 5

20. 我認為在有鏡子的環境下學習，能夠協助我記住動作，以達成目標 …… 1 2 3 4 5

臺灣體大

第二部分

模擬在無鏡子的環境下

		非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
1.	在無鏡子的環境跳舞時，我可以清楚地感受到身體肌肉使用的狀態（BODY） ……	1	2	3	4	5
2.	在無鏡子的環境跳舞時，我可以協助自身改變肌肉張力的運用(BODY) ……	1	2	3	4	5
3.	在無鏡子的環境跳舞時，我可以覺察自己動作的形狀（Shape) ……	1	2	3	4	5

接下頁，請繼續填答～謝謝

4.	在無鏡子的環境跳舞時，我可以感受到自己的動作軌跡（Space)	……	1	2	3	4	5
5.	在無鏡子的環境跳舞時，我可以發現自身動作速度的變化（Effort)	……	1	2	3	4	5
6.	在無鏡子的環境跳舞時，我可以清楚覺察到身體動作力量（Effort)	……	1	2	3	4	5
7.	大部分的時候，我無需鏡子也能察覺自己的動作與別人不同	……	1	2	3	4	5
8.	在無鏡子的情況下，我依然可以檢視自己的動作	……	1	2	3	4	5
9.	面對場地的改變，不論是身體或心理，我總是能夠快速地適應	……	1	2	3	4	5
10.	在沒有鏡子的環境下，我更能自在地跳舞	……	1	2	3	4	5
11.	沒有鏡子時，我能夠把整個舞蹈動作順序思考模擬一遍	……	1	2	3	4	5
12.	沒有鏡子時，我會協助想像自己的動作的連續性	……	1	2	3	4	5
13.	沒有鏡子時，我能夠協助自己在腦海中修正動作	……	1	2	3	4	5
14.	在無鏡子的環境跳舞時，我經常運用腦海中的想像，複習動作組合	……	1	2	3	4	5
15.	在無鏡子的環境跳舞時，我能夠在腦海中想像、思考所有舞蹈動作的細節	……	1	2	3	4	5

接下頁，請繼續填答～謝謝

16. 我認為在沒有鏡子的環境下跳舞，能夠幫助我詮釋出舞作的情緒 …… 1 2 3 4 5

17. 我認為在沒有鏡子的環境下跳舞，能使我更加地投入在舞蹈氛圍中 …… 1 2 3 4 5

18. 我認為在沒有鏡子的環境下學習新動作，可以協助我的動作精準度 …… 1 2 3 4 5

19. 我認為在沒有鏡子的環境下學習新動作，可以協助我覺察身體的能力 …… 1 2 3 4 5

20. 我認為在沒有鏡子的環境下學習，能夠協助我記住動作以達成目標 …… 1 2 3 4 5

【第三部分】 基本資料

➢ 目前就讀年級：□大二 □大三 □大四 □畢業校友

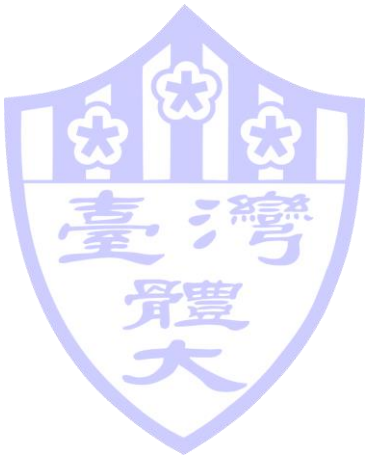
➢ 性　　別：　　□男　　□女

➢ 主修／專長：　□芭蕾　□現代　□中國舞

➢ 舞齡(學舞的資歷)：□1~5 年 □6~10 年 □11~15 年

□16~20 年

再次感謝您的填寫，謝謝！


臺灣
體大

附錄六　訪談逐字稿 S1

S1220418

：請問是什麼樣的契機讓你開始接觸舞蹈？

S1：我覺得是從小，從我 5 歲吧，就我很喜歡看 yoyo 台節目，就很喜歡看哥哥姊姊們帶動跳，然後自己也會跟著在電視上面跳舞，對，然後，國中的時候就參加熱舞社，就開始自己學 MV 舞，然後一路到高中，就到大學，大學才，我覺得大學因為變成讀現代、芭蕾、中國舞，所以跟我以前高中時期跳的舞風又不太一樣，對。

：那你學舞學了這樣有幾年啊？

S1：學舞...如果要算正式學現代、中國舞、芭蕾的話是 4 年，就只有大學四年，對。

：那你那你覺得你了解自己的身體嗎？

S1：恩...我覺得有一定的了解程度，但我不覺得我到非常非常了解，對。

：那你覺得你自己在跳舞，在舞蹈這部分你的優點跟缺點

S1：我覺得優點就是協調性跟感知能力。然後缺點的話，可能是我的身體的軀幹，因為我比較駝背，所以後背會比較相較於一般人會比較厚，我的後背都有肌肉！所以會在舞台上面看起來就會，不管我挺的再直，都像駝背一樣，對，我覺得這是缺點，還有軟開度，對。

：好，那你知道身體覺察這個詞嗎？

S1：知道

：你是從什麼時候聽到或是認識這個詞？

S1：我大一的時候上婉玉姊姊的課，婉玉學姊的課才知道身

體覺察，然後我覺得我自己慢慢有認知是大二的時候。有一年就是我覺得學完，但誒，在台體跳舞團之後就慢慢好像有打開我自己對身體覺察的能力，就慢慢地我對自己的身體有感知，對。

：那你覺得你回想你之前跳舞的時候，你是會一直將注意力關注在自己的身上嗎？還是你習慣就是感受音樂感受當下的氛圍？

S1：恩～我一開始，以前比較容易在聽音樂跟想像那個氛圍跟故事，然後一路到大三開始當，就是學..選中國舞主修，當了表演組之後才慢慢把身體就是在跳舞的時候慢慢把重心放到身體身上。

：啊你覺得就是跳什麼舞跟專注在自己身上有會什麼影響嗎？你跳什麼舞的時候會特別比較專注？

S1：我覺得現代舞，對，雖然我是中國舞主修，但是我覺得我跳現代的線條性會比中國舞來的好，對

：那在知道身體覺察之後你會覺得會更專注嗎？就是認識這個詞之後

S1：會，會更專注在身體身上

：那你知道意象這個東西嗎？意象訓練

S1：意象？想像嗎？

：簡單來講是想像，但其實不是想像，意象是比較刻意地去回想，你要曾經經歷過的，或是你要想像的動作或者是步驟，或者是你要做的事情，那你覺得就是使用意象跟實際運用肢體跳出來有什麼落差，就是你們到課堂裡，或者是在彩排演出前，我們都會，有時候會想一遍你等一下要的流程嘛，那你覺得就是跟實際跳出來

S1：我覺得能不能讓觀眾....能不能讓觀眾吸收到、吸取到你想要表達的，這個很困難，就是你可能心裡面想的跟運用到身體上跳出來的可能不符合觀眾們面向看到的那樣子，就可能觀眾的雷達沒有跟我們碰在一起的時候就會變得很像在跳自己的，反而，反而老師們會很常說我們就是在跳自己的沒有打開到觀眾面，讓觀眾知道我們的訊號。對

：那你知道什麼是場地依賴嗎？場依賴跟場獨立，我是在教程的心理學裡面學到的，他意思是說，這有兩種人格特性吧，場依賴的就是你容易受到周遭的環境影響，比如說你換了一個環境，或者是說你現在旁邊突然變很吵，你可能就沒辦法專心於讀書。場獨立型就是你不管你在哪裡什麼環境周遭都比較不會改變你自己自身的專注力，那你覺得你是屬於哪一種？

S1：我覺得我是場地依賴型

：場地依賴型

S1：對，很容易受影響

：好，那這樣剛好可以接到下一題，那你覺得你有曾經因為轉換場地而在舞臺上找不到方向，或者是很慌張

S1：我覺得舞臺上面倒是還好，主要是在教室，我光在教室就會迷路了，但反而舞臺上面我會更容易找得到方向

：為什麼？！那你怎麼怎麼你怎麼找到了，還是自然而然？

S1：自然而然，就是反而在教室，我會一般上課。我光一般上課，可能因為我是一個左右不分的人，所以我上課很容易失去方向，尤其是在沒有鏡子的教室對，但是反而在舞臺上面，我反而沒有因為場地換了的關係，反而出錯。在舞臺上面，反而不太會。

：那在舞臺上，就是要上到舞臺上，你是會特別先想過一切的流程，或者是組合動作嗎？

S1：會！

：好，那你覺得平常在教室練習跟舞臺上演出最大的不同在哪？

S1：最大的不同很就是很明顯就是，觀眾嘛，然後還有燈光，還有，我覺得燈光很影響我自己這個人，所以我覺得平常在彩排的時候可能情緒只有 60，但是在演出的時候因為燈光的...溫度會讓我把情緒放出來更多，甚至推到 100，我覺得我自己

：所以你會覺得外在會影響你身體心理。

S1：嗯，嗯，對。

：那你覺得一個好的舞者需要具備哪些條件？

S1：條件就是吃苦耐勞，然後要有抗壓性，還有自主能力，還有，嗯～ 想要有一直增進自己的想法，而不會因為太累而放棄、休息，對

：那你覺得身體覺察跟意象訓練對舞者重要嗎？

S1：重要，就是可以讓舞者更了解自己的身體，還有，嗯，訓練自己的頭腦

：意象

S1：對，意象

：好，那你覺得有鏡子跟無鏡子的環境下跳，你們現在有課是在無鏡子的嗎？

S1：有，現代課。

：啊，你覺得哪一個比較可以覺察自己的身體？

S1：我覺得～我自己覺得是沒有鏡子

：沒有鏡子

S1：對

：那你有注意過，就是在有鏡子跟無鏡子的上課中，老師的指導語，老師的講話會有差別嗎？

S1：嗯，有鏡子的話，老師可能都會站在第一排。是因為大家都看得到鏡子，所以可能老師都會站在比較前面的地方，然後沒有鏡子的話，老師可能就會往學生的中間靠近，可能站在 center center，讓學生可以面向老師，看到老師做的動作。對

：那所以你是比較喜歡在....

S1：沒有鏡子的

：你比較喜歡在沒鏡子

S1：對

：那你覺得如果你未來踏入教學的話，你會希望在有鏡子還是沒鏡子的地方教？

S1：感覺要看學生的程度，對，如果是高年級的話，可能就可以讓他們試著在沒有鏡子的場地上課，然後小朋友可能就一定得要有鏡子。對，因為小朋友對自己的身體可能還不太了解，所以可能要透過鏡子讓他們知道自己的身體長在哪！

附錄七 訪談逐字稿 G1

G1220419

：你是什麼樣的契機開始接觸跳舞？

G1：接觸跳舞是從小一的暑假，那時候只是一個國小舞社的社團，然後真正開始認真跳，是到小五小六的時候，然後因為老師看我對跳舞還蠻有興趣，然後他才把我拉向就是走，嗯，就是舞蹈專業化那種，因為在那之前，我都是跳一些律動的而已。

：那這樣你這樣算學舞幾年？正式的學舞

G1：正式的學舞嗎，那可能要從小就開始。小六國一國高一高二高三。12年吧，差不多12年。

：好，那你覺得你了解自己的身體嗎？

G1：算了解的。

：那你覺得在舞蹈裡，自己的自身的優點跟缺點

G1：優點的話，就是我蠻清楚知道要怎麼把，就是把一些缺點藏起來，就是...要怎麼說也不能說缺點藏起來，就是就是要怎麼樣讓人家可以看到我。就是使用自己身體的方式，可能會比較快找到自己想要給人家看到的樣子。至於缺點的話就是，因為我自己身體本身是蠻硬的，對，就是可能像之前也有老師可能就是說過說，哎，你很像魚板啊之類的，就是就是身體挺硬的，嗯

：好，那你知道身體覺察這個詞嗎？身體覺察

G1：恩，了解。

：從什麼時後開始知道

G1：我覺得我..不算是從....沒有一個明確的時間點，知道是

從什麼時候開始。但就是慢慢的..

：漸漸地

G1：對對對，在學習的過程裡面，慢慢地發現有這件事的存在。對

：那你覺得你發現了這件事存在之後，你有回想，你之前跳舞的狀態跟你意識到身體覺察這件事，有什麼差別？在跳舞的時候

G1：恩，就是在還沒發現這件事情之前，可能在所有的學習上面幾乎都是從外型開始，就是，可能看到老師的形狀長怎樣，我就是盡力去模仿老師的形狀長怎樣，但就是慢慢察覺自己身體的時候，就是你會發現自己身體的結構跟使用的方式，或是你的重心還是什麼的，反正就是會跟，不是不是就是全然的跟老師一樣的時候，就是會有自己的方式去達到相同的目的。

：那你覺得你平常跳舞的時候你是習慣會將注意力一直放在自己的身體，還是你會享受那個整個音樂啦，跟整個現場的氛圍？你比較屬於哪一種？

G1：我比較屬於前面那一種

：專注在自己身上

G1：對對對。

：好，那你知道意象這個詞，意象訓練，意象這個詞嗎？

G1：是..像想就是想像，例如像想像空間想像環境嗎？

：對，類似想像，但是他是更刻意的去思考你曾經經歷過的或是你未來要做的事情，比如說你要進進劇場之後的流程，或是你想像那個動作要怎麼做可以怎麼改善，也是想像一種，那他詳細來講有點不一樣，因為它通常是後面會接訓練，意

象訓練，他是在體育上面是一個訓練方法，然後在舞蹈上他就包含，他有分很多細項，不同種類可能，就有包含動作跟細節，然後到流程，還有分大小，越來越細，這樣

G1：恩..

：那你覺得..嗯，或者說有些老師會說，哦，你想像你在哪里跳舞，你想像你在什麼什麼，那種其實都屬於意象，那你覺得使用意象，去想，比如說我們上臺前會思考，可能會思考說你等一下要跳的流程，動作什麼組合，在你想像跟實際跳出來有什麼落差？就是，比如說課堂之前在想動作。

G1：恩..我覺得意象訓練，對我來說最大的差別就是，可是他，他雖然說是最大的差別，但其實它在身體上的感受只有一些，小小的一個微妙的差，就是落差而已，就是你會發現到自己的在，可能是相同的動作在做出來的時候，它那個身體的質感會是不一樣的，可是那個只有微妙的一點點差別，但有時候可能對別人來說看起來，就是會差很多，但是可能我自己做起來就是會覺得只有一點點差別，而且那個當下的那個差別是會讓自己有一種，發現新大陸的感覺

：啊那你你就是發..這種發現是透過鏡子嗎？還是透過跳出來後...？

G1：通常這種這種，通常這種我不會想要透過鏡子，有時候可能會刻意讓自己閉上眼睛去做這件事。

：好，那又有一個新名詞了，你知道什麼是場地依賴嗎？你有聽過這個嗎？場依賴，這個好像比較少人知道

G1：恩，對，沒聽過

：這個他還有另外一個叫場獨立，就是後面有一個場獨立，他算一個人格、特質，然後他是在心理學裡面，然後當初我

是在教程的時候讀到這個名詞，它主要是說場依賴這個類型的人格，很容易受到環境影響，比如說像這樣（旁邊有人東西掉落），或是有音樂，他可能就沒辦法專注在讀書，可是場獨立的人，他是不管他在什麼環境，不管周圍發生什麼事，他就是不太會受到旁邊的影響，

G1：會屏蔽

：對，你覺得你是哪一種？相較之下。

G1：相較之下……我覺得我比較站在中間哎，就是要看，當下的自己的狀態是什麼，然後才有可能就是……我是可以有辦法在這兩者之間轉換的人。

：所以你自己的心態比較重要

G1：對，是自己當下的心態（會比較重要）

：那你，所以你有曾經因為轉換場地，在舞臺上找不到方向，比如說進到不同劇場，進入到不同表演空間

G1：找不到方向…會，但是還好，就是因為如果，如果假如說我真的找不到方向的話，就是要，找到一個方式，然後讓自己，有時間有辦法，就是站上去（舞台）試個幾次，那那個方式就會變成，我可以不會有這個擔憂的問題。

：那如果真的沒有時間讓你實際站在那個舞臺上的話，你會怎麼處理，你的身心，在上臺前，如果沒辦法走位的話，就是你要直接上去表演的話

G1：那我覺得我應該就是會是靠....因為就算不能走位，你還是會假如說暖身還是什麼，會有站上臺的時刻，就是可能，不可能完全沒有站過臺，就直接跳！對，就是你會就是利用那個短暫的時刻，然後看一下周圍，或者甚至是，可能如果在練習的時候是群舞的話，是那種一起跳的那種，就是要認

人。

：好，那覺得平常在教室練習跟舞臺上演出，最大的不同在哪？

G1：我想想。僅限在舞臺上的那種？還是？還是就是以表演來說？

：表演場表演場，就是正式表演的那種。或者我們把它假想成，因為大部分還是有鏡子，就是你在有鏡子的時間練習到舞臺上都要是沒鏡子。你覺得那個有什麼差別？

G1：恩～

：或者對你來說沒差，你也，也可以（說）

G1：我覺得是有差的。但是那，差的不是，差異不在於我身體跳出來怎麼樣，差異是在於那個環境空間的，就是那個可能空氣的流動啊，或者是燈光的問題啊，或者是什麼，那個才是最大的差別。

：好，那你覺得身體覺察剛剛說，身體覺察跟意象訓練對於舞者的影響大嗎？

G1：影響蠻大的。而且我覺得是重要的！

：可以大概講一下．．．．

G1：恩，就是我覺得其實，對自己身體沒有太多意識的人會很危險，就是他可能小到只是不知道自己做錯，大到他可以影響到整個空間。恩，然後意象訓練就是我覺得他，他是一種對身體的累積，就是當你可能對某一項特定的東西已經學到一個境界的時候，意象訓練是讓你再更進一步的方式

：那你覺得在有鏡子跟無鏡子的地環境下跳舞，你比較，先講你比較喜歡哪一個好了

G1：喜歡嗎？

：或者你比較習慣哪一種？喜歡好了

G1：喜歡的話當然是有鏡子的情況，可是我覺得，可是我覺得這樣子的喜歡是為來自於從小的教育就是這樣，應該說比起喜歡應該是說習慣。

：恩，習慣在有鏡子的

：那你覺得，因為我們，你們這屆開始不是就有在

G1：文英館

：對，在那些地方上課，在沒有鏡子的教室，你覺得在哪個環境上課、跳舞，比較可以察覺身體

G1：沒有鏡子的環境！

：沒有鏡子的，好，那你覺得老師在上課的時候，在這兩種空間，你覺得老師在教學上有差別嗎？

G1：可是我覺得在，以在學校來說，不好...不好比較，因為，因為學校不會說，我芭蕾在一教上，也在文英館上。就是，就是他是不同種的東西

：可是現代你們是不是有

G1：現代...現代幾乎都是讓我們在，沒有鏡子的地方跳，就算是，不是文英館，那也是M1（無鏡子）這樣。可是因為，因為現代，可能到後面就是，可能都讓我們去沒有鏡子的地方跳，所以有幾次曾經有，就是因為教室的限制，然後，可能現主（現代主修）有回到一教（有鏡子）去上過課，真的不會有那個習慣想去看鏡子，就是會直接屏蔽掉有鏡子這件事，對

：好，所以那，老師示範的話勒？也就不會再透過鏡子了嗎？如果回到有鏡子的教室

G1：那個時候的經驗是沒有

：好，那...你現在有在教課嗎？

G1：嗯～我偶爾代課而已，不太算有在教課

：好，那你覺得如果你未來走入教學的話，你覺得你會想要，在哪一種環境教學跟跳舞，你會想要在有鏡子的（環境）還是無鏡子的？

G1：我覺得如果是我的話我會看年齡誒，小一點的我覺得還是要先從鏡子來，因為他們可能連身體覺察是什麼都不知道，所以他們，就是，小一點可能要先知道，就是，形狀是什麼！

：那如果到，國高中了，就是舞蹈科班生的話勒？

G1：我覺得要，對我來說我覺得要到高中以上，而且也不是高一就可以！就是可能要高三，就是讓他們比較瞭解說，就是這個形狀，為什麼是這個形狀，那他們可能就必須要拿掉鏡子（去感受、練習）

：好～那你覺得有鏡子，在有鏡子的地方上課，或你假想在有鏡子的地方教學，他的缺點，或優點（為何）？

：學動作會比較快嗎？還是你覺得教學上比較起來

G1：我覺得學動作快不快，多少和鏡子有一點點影響。但我覺得主要的影響還是學生自己的，心思吧！

G1：（心思）有沒有在那裡，但是，但是我覺得還是跟上一個題目那個有點關係，就是我覺得，可能年紀還不到的人，如果沒有鏡子的話，他們很容易讓自己的身體變形。但我覺得，其實好像也沒有不行啦～就是會變成說老師可能不會只是舞社的那種，就是必須要是拿到學校裡面變成一個課綱的那種。就是，如果你要他沒有鏡子的學的情況，但是在台灣好像不太有這種事情，就是，因為要花比較多的時間，去讓他們知道，什麼是發現自己的身體。

：那你可以想像如果是芭蕾課在沒有鏡子的地方上課，你會很慌張嗎？

G1：我自己？

：（點頭）就是（如果）看不到自己的樣子

G1：以現在來說嗎？以現在來說是不會

：那如果大學期間勒？

G1：我覺得可能大學～可能到大一那時候都還會，可是到後面其實就還好

：所以你覺得還是身體的經驗累積起來，跟內心的…對身體的認知有了，環境在哪都沒差別？

G1：就比較還好，因為就是，我自己到後來跳舞，比較喜歡表演性的東西。

附錄八 訪談逐字稿 G2

G2220421

：我想請問你是在什麼契機開始接觸舞蹈？

G2：恩...我是小時候，據說小時候爸爸媽媽太忙，然後就覺得讓小孩做一個可以學習然後又跟體力健康有關係的活動，所以就把我丟去跳舞

：那你這樣子算學舞幾年？正式開始學舞

G2：呃...正式哦，正式算國小好了，這樣好殘忍喔

：就從國小開始

G2：對啊，如果這樣子應該也是十..十五到二十有了吧

：好，那這樣子你認為你了解自己的身體嗎？

G2：了解嗎...我...我有覺得近幾年才有瞭解耶，就是晚期才瞭解

：那你覺得，你自身在舞蹈裡你的優點跟缺點

G2：嗯...缺點，蛤..可是在舞蹈裡講缺點，我覺得身體那種很制式型的，你身體是漂亮的那種，膝蓋是直的、腳背是大的、屁股是小的、骨盆是正的、跨是開的，這一種，如果是很制式化的用這種詞的標準來講，那我真的還是，就是條件很差的那種，可是...如果說優點的話，我覺得舞感很重要！要..就是如果跳舞就是沒舞感的話，就是會很難跳出來，我覺得舞感應該還不錯，舞感，嗯～然後還有那種對跳舞的自信心吧！對，嗯

：那你知道身體覺察這個詞嗎？

G2：聽過

：那從什麼時候開始知道的？

G2：身體覺察...高中或大學吧，嗯

：就是在科班，痾...那也不是在科班的體系...還是在..

G2：算是，可是好像也沒有一個老師在...

：沒有講...講解...

G2：對啊

：好，那就你認知..現在認知的身體覺察，你覺得你開始意識到這件事之後，跟在知道這個事情之前，跳舞上面有什麼差別嗎？

G2：喔～你說我有沒有覺察我的身體，然後才去跳舞這件事情，我覺得有差誒～就是你會覺得沒...你沒有身體覺察的話，你就只是去完成動作，那個連結很少，如果如果你有覺..就是如果沒有那個東西，只是你知道你的動作要去哪，你要長怎樣，然後跟音樂做配合，可是如果你有做覺察的話，你會先...先透過你的腦袋，然後腦袋再傳送，然後再送到給你的身體

：那你覺得...就回顧以往，從以前到現在你是習慣將注意力專注在自己身上的人，還是更習慣於感受當下的氛圍？

：平常跳舞的時候

G2：是感覺我的身體還是氛圍，氛圍是指的什麼

：比如說音樂啊，比如說你的同伴，整個空間

G2：可是我覺得很..很..很有..很有可能有很多種可能欸，那個情況在教室，還是在舞臺，還是在哪...

：所以你是..就是場地..因場地而（改變）...

G2：對呀!也可以..也可以因性質..對啊..哦而且，就是團..而且如果又是自己跟自己工作，那可能就是會很 focus 在自己的身體，可如果旁邊有周圍的人，像那種大學時期的跳舞。那你當然就會很...感覺到你周遭發生的事，的人事物這樣

：那我接一個相關的，那你知道什麼是..你有聽過場地依賴，場獨立、場依賴這個詞嗎？

G2：呃..我沒聽過，可是好像能..就是能就字面上理解

：就是我在教程裡學到的，他是心理學裡面的兩種人格

G2：你..你再講一次什麼...什麼..

：場依賴

G2：場依賴

：場地依賴

G2：恩..場地依賴

：場依賴跟場獨立，就是...

G2：哇～

：場依賴就是，呃..這種..這種，屬於這種特質的人格的人，就是會比較嗯..比如說像剛剛音樂比較大聲

G2：對

：或者是比如說旁邊發生什麼事

G2：對

：可能就比較不能專心在，你容易受到周遭的影響，而沒辦法 focus 你要做的事情上

G2：對

：場獨立就是不管你在什麼環境，你在夜店也可以讀書，你在哪裡..

G2：噗...啊哈哈哈哈哈哈

：就是...你懂嗎，就是不會說

G2：恩

：不會說真的影響，你懂嗎

G2：啊哈哈哈 恩～就自己有一個絕緣體

：對，自己會有一個屏蔽這樣

G2：恩

：你覺得你是屬於哪一種人？

G2：我絕對是第一種，我是場地依賴

：好，那所以你覺得，你有曾經因轉換場地，而在舞台上找不到方向？

G2：有啊！會啊！整個跳錯一定一定可以的

：那如果這樣子的話，你要...就是你知道你自己是屬於這個類型，也會這樣子的話你會怎麼解決這個事情？

G2：可是我單純覺得是我方向感太差誒

：你覺的是方向感

G2：對，因為...因為剛剛講的場地依賴是你在這個環境裡，你有沒有足夠的...安全感嘛

：算是..

G2:對不對，安全感...然後你就覺得哦～周遭會不會有人被觀看你，或什麼事情會影響你，然後可是剛剛講的，你換了一個環境，然後就會跑錯...這樣....換環境就會跑錯，我我是覺得換面向我會跑錯誒，你是指，你是指我從一個很原本熟悉的環境，到一個不熟悉的環境，跳舞會不會就跳錯

：對，誒也不一定要到跳錯，就是你會不會覺得整個很不一樣很不一樣，才會很需要花時間、身心去適應

G2：應該還好，如果如果是場地的大小差超多，那我們的身體一定要去改變，可是如果我到了那個地方，如果我要開始做這件事，應該是不用到超級大的改變

：那就..就...接續這個的話，你覺得在平常在教室練習跟在舞臺上演出最大的差別在哪？

G2：恩....我覺得在教室練習，就是把很多的事情...很多事的細節堆疊在一起，或者是分別去處理，然後也就是一個從零到...從無到有的過程，然後在舞臺上就是那些所有～所有所有，都要同時發生，恩

：所以你覺得會更需要覺察自己的身體嗎？

G2：向內向外都要，嗯

：好，那你....你有聽過意象訓練嗎？

G2：好像有誒～意象訓練是透過想像？

：就類似於想像

G2：對

：然後就是他是更刻意的在腦海中進行一次思考、模擬

G2：嗯嗯

：那你覺得使用意象跟實際運用肢體跳出來有什麼差別？因為我們舞蹈其實應該滿常使用意象，尤其我們舞者

G2：你說有沒有使用意象，或是純身體？

：痾...不是不是，是你使用後，就比如說，我們彩排前或什麼、或者是考試前，你會思考等一下的組合動作

G2：對

：的流程或什麼

G2：對

：那個思考，在腦袋裡運作，跟你實際跳出來的落差

G2：可是你的意象是指我只是思考，我身體沒有動？

：對

G2：恩....你說兩者的差別唷

：恩...你覺得有落差嗎？

G2：有啊！肯定有落差的啊！你是指有沒有透過意象訓...意

象練習後跳出來的有沒有差別嗎？

：對

G2：我覺得如果...如果腦袋是清楚的，才能夠把那個訊息這樣『咻咻咻咻咻咻咻咻～』傳給你的身體，所以如果在那時候，在純...純想的時候，你可以把很多細節想到的話，你應該在你真的跳的那個時候，那個很多細節像一個訊息『啵啵啵啵～』它會一個告訴你說哪裡是哪裡、哪裡是哪裡是哪裡，恩

：哪你覺得你算經常使用意象訓練的人嗎？

G2：我覺得算誒！嗯

：是因為場地受限而使用，還是你就是習慣性會在腦袋裡先想過，即使有空間可以運用，你還是會習慣先想動作？

G2：習慣想過，恩

：好，那你覺得身體覺察跟意象訓練對於舞者的影響，大嗎？

G2：大！就是我覺得就是以前小時候跳舞，都覺得跳舞是身體，可是後來覺得有腦袋，有經過腦袋這件事情才算是真正的在跳舞，對，就是你想清楚了你才去行動

：那你覺得因為我們都..我們算，我們班算比較沒有那麼確切在我的這個研究範圍，接下來的學弟妹因為他們有 M1，那時候他們是完整的使用到有鏡子跟無鏡子，可是你們現主也有在..

G2:也有啊，對

：你覺得在有鏡子跟無鏡子的環境跳舞，有差別嗎？差別在哪？

G2：我覺得有，如果說直接最一秒的那個視覺感受一定有，就是你透過鏡子那個空間是擴大的，然後那個人，你可以直

接從你的眼前看到人，可是如果你沒有鏡子你是周遭看到人，那個直接，因為人類太視覺動物了，所以那個你在那個環境的當下就是很有那個感覺

：那如果以學習一套新組合新動作的話，就是你覺得在有鏡子，我們回想以前小時候有鏡子，跟上大學後，直接在無鏡子的環境下學習，你覺得哪一個的學習效果比較好？就是你比較能夠記起動作跟 catch 到老師要講的重點

G2：恩....如果...如果就我是現主來講，我好像真的會覺得，那個叫什麼...沒有鏡子比較好～對，就是因為有鏡子的時候很像是你透過一個平面去學習，就是即便人在那裡，就是可是因為你很方便，你可以在鏡子裡面看到他，所以你可以你就直接在鏡子裡的外面世界模仿鏡子中的那個他，可是如果今天沒有那面鏡子你會自己去走近那個人，然後選擇你要看到他的角度，每一個人看的角度不同，可是變成你會去觀看這個身體，不是透過一個平面的東西去看他，我覺得是有差的

：那...所以你覺得在這兩個環境，有鏡子跟無鏡子的環境跳舞，哪一個比較能夠容易覺察身體？就以舞者來講，還是你覺得都...有那個能力之後都可以？

G2：恩....覺察身體，我覺得是.....如果沒有鏡子你的思考要多一層！對，因為鏡子你就是可以很簡單的去模仿，然後可是如果沒有鏡子的話你要，你要想說哎～它的是右邊還是左邊，你可以接很直覺性的模仿，或者是你要想想他現在，因為很多那種是已經開始旋轉的動作，你一定會知道說噢他的身體是往哪裡旋、往哪裡走，對

：所以可以把它解讀為在無鏡子的環境下跳舞會比較更加使

用到意象嗎？

G2：嗯～可是我覺得有沒有使用到意象是不是一種個人習慣啊？

：其實身體覺察跟意象好像都會看個人習慣

G2：對～看個人習慣對不對～

：只是因為我們以在舞蹈科班來講，其實老師們，有些老師們指導下，有些會習慣說：你從鏡子裡看我！

G2：對

：有些偏現代老師可能會希望你直接看「我」的示範！

G2：嗯

：然後有些會叫你說「想像～」，就你想像你要去哪裡

G2：嗯～想像去哪 什麼什麼的

：有些老師回習慣提醒學生用想像的

G2：嗯

：所以可以把它解讀成，在無鏡子的環境下跳舞會比較常使用到意象（嗎）？

G2：我覺得應該是跳舞都會用到（意象）

：那這樣子相比之下你比較喜歡在有鏡子的環境下跳舞還是無鏡子？

：就你現在而言

G2：就我...就我還是會覺得鏡子有存在的必要，可是，我想要在有鏡子的情況下的自在，跟無鏡子的情況下的自在要是一樣的。就是因為在有鏡子的時候你太容易看到你自己了！所以你沒有鏡子的時候你的那個自己消失，然後你好像就覺得，誒！我不知道我長怎樣了～然後你，可能，就沒有辦法那麼自在了，對

：那…你覺得，就回想在大學時期好了，離最近的時間點，在老師的教學上，在文英館（無鏡子）跟在一教二教（有鏡子），老師們教課的時候，你覺得他們有差別嗎？你覺得教課的方法、講話的方式、引導的方式？

G2：我現在整個在回想，誰的課在有鏡子的環境。差別喔～可是我覺得，好像其實沒有到說差很多，因為老師們示範都是「邀請」學生來看他示範，所以其實老師在示範的時候我們是觀看老師的身體不是去觀看「鏡子中的老師」。是自己練習的時候，學生才會比較關注鏡子這個事情，所以教學上我覺得，目前我覺得老師的教學沒有很依賴鏡子誒，對啊

：那我現在切換到第二部分的訪問，剛剛主要以學生學習的角度，現在要以教學者的話（角度），你這樣算，教學經歷有多久？

G2：我們畢業…三年….

：就是從畢業後？

G2：差不多

：那你教課的對象平均的年齡層大概在哪？

G2：超廣的耶！最小幼稚園中班幾歲？兩三歲吧～

：然後最大？

G2：也有樂齡啊～什麼六十幾歲

：好，那大部分，最常…

G2：誒！可是算了！我覺得不行！因為六十幾歲有算到瑜珈，不算。所以我們…五十（歲）好了，因為之前也有那種學 mv 舞的媽媽們，五十（歲）啦

：那你覺得你的學生有身體覺察的意識嗎？

G2：哇～～～

：還是我們把範圍縮小好了

G2：可是我覺得他們都沒有耶～無論是大的、中的、小的。我就覺得連科班生也不一定詼！嗯。因為就我自己我都覺得我可能都是到了大學才開始做這件事情。就是很，很有意識地做這件事情。可能高中的時候是，我有知道這好像是一個東西，一種方法，可是我根本沒有很理解，直到大學才....。可是以我的學生我覺得還好

：所以你有曾經在課堂中「強調」，要他們要關注自己.....

G2：會！會！

：那意象的部分你有強調過嗎？

G2：會啊～會！會，就是變成每一次要進組合大跳之前，與其你大跳，我們不如先把音樂聽熟，然後我們把動作想一次

：所以是你習慣性的這樣教學，還是當時有特別發生什麼狀況嗎？

G2：這樣也算是，是我帶的方法吧，嗯

：那你覺得如果從我們學習者的身份，轉變成教學者的話，你是比較希望在有鏡子的環境跳舞還是無鏡子？

G2：我的教課...我的教課，好像也還是都是有鏡子。因為，因為我覺得這很看學生的...的專業度

：那你有在沒鏡子的環境教學過嗎？

G2：應該是有吧！有啦～有

：那你覺得你在沒有鏡子的情況下教學，有困難嗎？教學上

G2：困難是不至於，可是就是變成你要用，你要用你的身體去補足你那個多面向。

：那你覺得在這兩種情況下教學（有鏡子與無鏡子），最大的不同（為何）？

G2：變成如果無鏡子的時候你要讓學生，再次再次再次用不一樣的角度看到你，那有時候有鏡子在那裡很快就解決那件事情了。

：那反過來講，你覺得「鏡子」對於你的教學有什麼缺點嗎？

G2：缺點就是，其實學生覺得「他做到跟我一樣的樣子」，可是他根本不知道身體經過哪裡。（22’10’’示範動作）因為鏡子很容易就是一種模仿，我覺得。

：所以那這樣子的話，你比較提倡學生在有鏡子的環境學習，還是無鏡子？原因為何？

G2：我覺得可以有鏡子，可是大家要練，要慢慢練習就是「放下鏡子」這件事情。就是好像，有鏡子（看），喔我知道了，但我要回歸我自己。

G2：因為鏡子有時候也是幫忙～有鏡子，可是我還是要知道我自己在幹什麼，的感覺，對！

（其他）

G2：其實舞蹈每一次都要經過那個「捨棄鏡子」的過程，可是，可是我覺得是，我們在鏡子裡面找自己。（先從檢視鏡子中的自己動作表情是否標準，再捨棄鏡子，變成我還是很清楚我做到這個事情）

：可是你們現主（現代主修）的那些課呢？你們就是直接在無鏡子的環境排舞、練組合，你們還是會去找到有鏡子的地方嗎？還是你們怎麼克服？

G2：後來我們，我們有一種方法是「我們成為彼此的鏡子」。（圍一個大圓，大家一起做）或者是一個人盯一個人（一人跳一人幫忙看，然後互相告訴對方發生了什麼事、哪裡沒做好、哪裡 ok）

附錄九　訪談逐字稿 G3

G3220421

：是什麼樣的契機讓你開始接觸舞蹈？

G3：就是幼稚園的才藝班，對

：那從正式開始學是什麼時候？正式開始學舞

G3：呃你說在外面舞社那種嗎？從小一

：那你認為，就是到現在你了解自己的身體嗎？

G3：你說使用狀況嗎？還是說…嗯使用算了解

：那你覺得在舞蹈裡你的優點跟缺點為何？

G3：我對我自己所擅長的東西我會比較積極地想要，就是會去展現，然後也會蠻有自信的，對。然後缺點就是對舞蹈這一塊我比較不敢去嘗鮮，也不容易突破自己所害怕的。就像就是現代我就哦～很害怕哈哈

：那你有聽過身體覺察這個詞嗎？

G3：嗯有

：你是從什麼時候開始接觸、認識這個詞彙的？

G3：高中

：是上課嗎？

G3：對！老師上那個肢體開發

：嗯那你覺得你知道身體覺察這個事情的時候，你意識到它之後，你的跳舞的狀態，跟在你了解到身體覺察之前有什麼差別嗎？

G3：應該說我了解這個詞，但是我不會知道要怎麼使用

：哦所以所以你們只是學科課那種講解啊？

G3：是會真的做，但是呃那一堂課我知道會怎麼執行，但是

用在其他堂課我又會放掉他，對就只會在那時知道，喔我要怎麼使用肌肉，我要怎麼觀察身體這樣子，但是，在其他課程我就會又把這些給忘掉了～然後是在，真正會一直在注意我覺得應該就是大學的時候

：好，那回顧以前跳舞的，就以往這麼長的時間，你覺得你是習慣將注意力專注在自己身上的那種人？還是更習慣於感受當下的氛圍？比如說音樂的那個氛圍，或是整個周遭環境？

G3：我外在吧！比較喜歡感受旁邊的嗯

：那你有聽過場地依賴這個詞嗎？

G3：沒有欸

：好，我是在教程的心理學裡面學到這個詞，然後他是場地依賴跟場地獨立兩個對比的。然後他的意思是說場地依賴你有擁有這種人格特質的人，就是比較會受到周遭環境的影響。比如說我們現在很安靜就 OK，可是如果我們現在是周圍很吵，你可能就會比較沒辦法專注。就是他會很容易受到周遭的影響；然後場獨立就是你不管在哪裡你都可以讀書，不管在哪裡你都可以專注在自己的事情上。你覺得你是屬於哪一種？

G3：我我覺得我比較偏向第一種

：就是會受到周遭的環境影響？

G3：對

：那你有曾經因為轉換場地而在舞臺上找不到方向過嗎？

G3：有！有！有

：那這樣子的話那你覺得就以表演的舞臺跟平常練習好了，你覺得平常在教室練習跟舞臺上演出最大的差別在哪裡？

G3：教室跟演出哦～嗯～燈光吧！因為在演出臺上，背黑啊，

然後還有頭頂上的燈光啊，還有翼幕那些比較會讓我迷失方向，對！然後因為都黑黑的嘛～黑盒子（劇場）會迷失方向。那教室也就是相對來說比較明亮，就比較能分辨出就是前後左右啊之類的。

：那你有聽過意象這個詞嗎？

G3：意象嘛？

：意象訓練，他這其實跟想像蠻類似的，只是他更進階，他是比較刻意地在腦海裡思考，你比如說你接下來要做的事情、要做的動作的細節，甚至是一整個流程，比如說我們進劇場要從早到晚，會經歷過哪些事，就是刻意在腦海裡重複的思考、重複的模擬一遍這樣。

：那你覺得就是在舞蹈裡，比如說像我們馬克動作就是比正式跳出來還要再小了嘛～可是意象是可能你完全沒有空間可以馬克，你可能就在腦袋裡想一次，想很多次。那你覺得在想在腦袋裡想，就是用意象跟實際跳出來有什麼差別？

G3：差別～我覺得意象的話你可能就是帶過帶過，但是你可能 A 帶到 B 的時候你可能會忘記中間要經過了什麼細節部分，然後實際做出來可能又會跟你所想像的不太一樣

：那你覺得身體覺察跟就是現在你了解到的意象，你覺得這兩個對於舞者的影響大嗎？

G3：影響歐～我覺得身體覺察比較大耶

：那你覺得為什麼？

G3：你說哪一個為什麼？還是兩個都說？

G3：身體覺察我覺得，你能早點覺察你比較能知道你到底做了這些動作是為了什麼，然後你的身體的能量會到哪裡，你才會比較清楚。然後意象我覺得還好是因為，那就只是想像，

你實際還是要真的做出來你才會知道妳怎麼做。你懂嗎？對！所以我覺得意象只是一個，他只 for 想像這一塊，所以你到最後你還是會執行，自己去做，你才明白自己有沒有達到你想要做的點，這一塊。

：你覺得在有鏡子跟沒有鏡子的環境下跳舞，哪一個可以比較覺察自己的身體，專注在自己的身體？

G3：嗯我覺得這個前提是妳有沒有記得動作哎！

：有記得動作的話就環境沒有影響嗎？

G3：對！嗯

：那就你之前的經驗，你覺得哪一個比較會使用到意象？在這兩個環境下

G3：意象嗎，意象哦～我覺得是沒有鏡子的

：那這樣子的話你比較喜歡在有鏡子的環境下跳舞，還是沒有鏡子？

G3：有鏡子

：好，那妳覺得 xx 老師在沒有鏡子的環境下上課，就以現代課來講，就是老師們教學的時候在有鏡子跟沒鏡子，你覺得老師們教學上有什麼落差、差別嗎？他們在教你們的時候

G3：xx 老師他就會比較一直說到空間，空間這一塊，讓你去感受空間。那之前現代就只會讓你注意一個肢體而已，你的肢體做了些什麼，你要注意的細節這一塊

：那好，你現在有在教課對不對？

G3：對

：那你教課你這樣算教了多久？你的教學經歷？

G3：恩～從畢業後就開始，快要一年

：那你教課的對象大概是多大年齡？

G3：幼稚園到國小小三，但是也有個別課，國中的

：那你覺得你的學生對於身體覺察是有意識的嗎？

G3：都沒有

：那你就你有曾經在課堂中強調要他們覺察自己的身體嗎？你覺得你就你目前的教學

G3：沒有誒～只有要求他們動作要做到到位這樣子。算嗎？這種

：呃～會更細節地說你的手要再哪還是什麼，會叫他們感受？

G3：嗯有

：那就算。算。那你有曾經在課堂中就是強調要他們使用頭腦意象訓練嗎？

G3：沒有

：你就讓他們一直練一直練？

G3：對對對

：好那如果，就我們的身份都從以前單純學生轉換到現在都有在教學了，你覺得你轉變成教學者之後，你會比較希望在有鏡子的環境下跳舞還是無鏡子？

G3：有鏡子的，因為我教學年齡他們比較小，沒有鏡子會比較慘，因為他們那時候還是一個模仿階段，所以有鏡子對他們來說也比較安心一點

：那你有在沒有鏡子的環境下教過課嗎？

G3：沒有，沒有

：那你想像如果在，如果現在要你在沒有鏡子的環境下教學，你覺得會有什麼困難嗎？

G3：困難噢～我會不知道學生的立即反應是什麼，無法從他們的眼神...因為我在教所以我可能只會專 for 我自己示範動

作，但是我就沒辦法從鏡子看到他們的反應啊～然後知道他們有沒有認真在看我，這件事誒

：那你覺得鏡子在你的教學上有什麼優缺點？優點就是你剛剛講的沒有鏡子的反面嘛，那缺點你覺得有缺點嗎？

G3：我覺得蠻幫助到你就是好的嗯

：所以你也會提倡小朋友，學生在有鏡子的環境下學習嗎？就是一路到大

G3：呃到大是不用啦～但是就是如果要面對升學的話，勢必就是要讓孩子有沒有鏡子的時候，所以我覺得年齡大概約在就是幼稚園到國中還有可能還需要，但對，然後後續就可以不用到一定要每一堂都需要鏡子。

：所以就是那，那如果以我們就不要以我們現在教學對象，如果以你覺得一個舞者舞蹈科班生就高中大學的話，你覺得會比較需要在有鏡子的環境下練習上課，還是沒有鏡子？

G3：我自己會比較傾向於有鏡子

：那你說你之前有曾經就是因為教室大部分又是有鏡子，可是在表演的舞臺上是沒有鏡子的嘛～那那個轉換的調整，你要怎麼讓自己克服？

G3：克服喔～就是走位的時候要認真一點！要知道方向。

：那你覺得你教學的話呢？如果你的學生要表演，你會怎麼提醒他們嗎？或者是你會怎麼教學他們說下在教室跟真的要上舞臺了的這個轉換？

G3：我就會模擬，模擬就是沒有鏡子的那一面然後讓他們去想，這時候就要靠意象了，對！就要去想說這裡就是沒有鏡子，這裡就是觀眾所以那你們要怎麼變這樣子，嗯。

附錄十　訪談逐字稿 G4

G4220421

：你是什麼時候開始學舞？最一開始為什麼會學跳舞？

G4：我們幼稚園剛好有那種才藝律動課，然後就開始有接觸，然後就一直學到現在。

：那正式學舞是什麼時候？

G4：你說正式那種？不是律動的嗎？小學四年級

：那你覺得你了解自己的身體嗎？現在

G4：恩～我覺得...我不了解

：好，那你有聽過身體覺察這個詞嗎？

G4：有

：你是從什麼時候開始知道？

G4：從國中。因為我國中有一個舞蹈聯絡簿，然後裡面就有一個那個（身體覺察的選項），然後我通常都是沒有勾的那個（笑）沒有用

：那麼老師有跟你們講過什麼是身體覺察嗎？

G4：老師有跟我們講過，但我覺得在我國中的時候我沒有辦法理解這件事情

：那你現在理解了嗎？

G4：喔我現在可以理解了，可以理解

：那你大概從什麼時候開始理解？

G4：我很慢誒～我一直到大學，如果真的要講，高三吧，高三。但到大學才真的明白這件事

：那你覺得你意識到，就是你了解到什麼是身體覺察之後，你回想你以前還不知道的時候，跟你懂得覺察身體之後，那

個跳舞有什麼差別嗎？

G4：痾～好像就是，就是老師說的靠老本在跳。就是在模仿而已。就是老師跳什麼就跟著跳什麼，但是好像沒有真正的所謂用到應該要去的肌肉或者是什麼，就完全就是，我覺得靠本能在跳舞。

：那你有聽過意象這個詞嗎？

G4：沒有

：意象就是有點類似於想像，可是意象是你在腦海中思考模擬你真的發生過的事情，然後就重複的去模擬，比如說我們在馬克，在真正跳然後馬克不是再更縮小嗎，然後假如你連馬克的場地都沒有的話，我們可能就站在側幕旁邊想一下我等下要跳什麼，或是甚至是想一下你今天進劇場一整天的流程是什麼，或者是你想像這一套組合的細節是甚麼……。就它可以到很大也可以很小，接近想像啦～

：那妳覺得使用意象跟實際運用身體跳出來有什麼差別嗎？

G4：恩～我是腦子動得比身體快的人，所以我如果用意象的話我可以想得很快，就是我也有辦法意會說我等一下要幹嘛，可是它傳達不到我的身體，對！就是可能我腦子可以很清楚，但是我自己本身的話我還是要一直跳，就是一直去做實體的這件事情，它才會有辦法讓我的身體去記憶跟發現。

：那妳覺得所以你覺得意象並不會幫助你…它可以幫助你記憶動作嗎？

G4：我要實際（無法幫助記憶）

：那你是常使用到意象的人嗎？

G4：蠻常的

：OK那你覺得回顧你以往這麼長時間的跳舞，你是習慣將注

意力專注在自己身上，還是感受當下的氛圍？你是哪一種？

G4：我應該是感受當下的氛圍，對，因為我會怕別人看，所以我會一直去分心注意這件事情

：那你有聽過場地依賴這個詞嗎？

G4：沒有

：好那它是心理學裡面的一種人格特質，然後它有一個相對的是場地獨立。場地依賴的人簡單來說，就是比較容易受到周遭環境的影響，可能它在現在在家裡可以讀書，可是他在麥當勞、在外面很吵的環境他就不能就沒辦法專心。然後場地獨立就是它不管在哪裡，他都可以專心在他自己要做的事情上這樣。那你覺得你是屬於哪一種？

G4：我屬於依賴

：所以你會受周遭環境影響

G4：對

：你有曾經因為轉換場地，而在舞臺上找不到方向嗎？

G4：有

：那你會怎麼克服這種狀況，避免這種狀況發生？

G4：我覺得是習慣耶，應該是說，很小的時候有，就可能國中會！但好像到大學之後，因為小時候的表演經驗豐富了之後會知道哦～大概會有幾道幕，然後有可能會架燈，然後哪裡是後面哪裡是前面。會好像對我來說沒有太大的障礙，這件事情。可是我記得我有迷失過。

：所以你現在會覺得就你現在，我們長大了，你在教室練習跟舞臺上演出的差別在哪？還是就幾乎沒差了？

G4：我覺得在燈光（有差），對，就燈光。因為太暗的話會很容易很暈，然後有的時候側燈打下來的時候其實就是，眼睛

會張不開之類的，這種外在因素，我覺得。

：那妳覺得身體覺察跟意象、意象訓練對於舞者的影響大嗎？如果以專業舞者？

G4：我覺得...大。

：那你有辦法講一下，你覺得影響在哪？

G4：哦～呃～因為我自己是有一個例子是，我是真的身體覺察蠻爛的，就是比較沒有辦法去感受這件事情。就是可能就是腦袋知道，但身體沒有辦法。然後我曾經因為這樣，然後請同學幫我慢慢找我應該是哪裡要動，所以才會有那個感覺，不是只是站在那裡像花瓶這樣。然後我自己對照過就是前版跟後版我覺得在看，單一看的感觀上面的話，有很大的差異性，但我覺得很難講。就是像老師有時候說，就是什麼少一點少一點少一點的那一種東西，對，或者是什麼再延伸再延伸的那種東西。

：那當時同學是怎麼幫你？同學怎麼幫你去練習這件事？

G4：他，呃因為那時候（動作）是一個聳肩要放下來的重量，可是我一直找不到我就是輕輕的，然後哎！也是用打的欸！哈哈呃用打的，然後讓那邊（部位）有痛覺，然後才意識到這件事情，然後讓它有意識之後再用模仿的。就是我請他站在我前面讓我看那個律動。

：啊當下是有在有鏡子的環境嗎？還是沒有鏡子？

G4：當下沒有

：所以你覺得你身體覺察比較沒有那麼敏感，那有鏡子的環境跟無鏡子的環境對你而言會有很大的差別嗎？

G4：在安全感上，會。

：那你覺得在有鏡子跟無鏡子的環境下跳舞，哪一個比較可

以覺察身體？

G4：有鏡子。

：那哪一個比較會使用到意象？

G4：我想一下喔～有鏡子

：所以你是比較喜歡在有鏡子的環境跳舞嗎？

G4：好像是哈哈哈

：那你覺得在沒有鏡子的環境下學習，學習新動作，對你而言會有哪個地方很困難，或者很不適應，很不喜歡嗎？

G4：我覺得在換方位的時候，就會比較混亂一點，我自己

：在記動作的時候嗎？

G4：記動作會逼自己記快一點，因為沒有鏡子可以看（笑）

：所以你覺得沒有鏡子的空間是可以幫助學習速度嗎？

G4：我覺得可以誒！因為我會，我如果不知道動作就會超沒有安全感，所以就會想要趕快把他記起來，不然會被唸哈哈

：那你覺得老師啊～在沒有鏡子的環境下教你們，跟平常其他老師在有鏡子的環境下教你們，他們教學上有什麼差別嗎？

G4：我覺得沒有太大的差別耶～就好像有鏡子跟沒鏡子這件事對他們來說。只是有的時候可能是，沒鏡子的時候可能是他在雕動作，或者是說你動作錯的時候，我們（學生）沒辦法用，沒辦法有鏡子可以看到自己的樣子。

G4：就是...沒辦法直接這樣看，因為有時候老師就是會說，喔～你自己看鏡子你自己哪裡不對。好像，看鏡子，然後再看鏡子裡面的老師，會比較快意會出來我自己哪裡不對。但是，如果沒有鏡子的話，你單看老師，就像我比較沒有那麼敏感的人就會根本不知道自己錯在哪。可能知道自己錯，但不知道錯在哪。

：所以你覺得老師在沒有鏡子的環境下教課，會比較常告訴你們說什麼，明確地說比如說你手肘再抬高一點，或者說哪裡的動力再大一點，你覺得老師會更常用指導語嗎？

G4：恩～會，就好像又會再冒出一些新的詞或形容詞，去形容這個動作的質地或者是更多的什麼

：你現在有在教課嗎？

G4：有，但是比較少

：那你覺得如果你想像，你在沒有鏡子的環境下教課，你覺得會有什麼困難嗎？

G4：我現在都在沒有鏡子的耶！～

：真的喔！？

G4：恩，因為是國小，他們沒有鏡子。

G4：我覺得對我來說，沒有差別，可能就是跟剛剛一樣，就是如果說有人跳錯的話，我可以說「你可以看鏡子，你跟同學哪裡長不一樣」，可是因為現在都在沒有鏡子的地方，所以沒有這個問題，就是說他們只能模仿我（老師）。

：那你覺得你會比較喜歡在哪一種環境下教學？

G4：如果是對於比較小的孩子的話，我會比較喜歡在沒有鏡子的環境下，因為像我之前（有鏡子的環境）他們（學生）容易被鏡子裡的自己吸引，或者是同學（被同學吸引走），然後就會跑去鏡子那邊去做自己其他的事情。反而是他們沒有鏡子的時候比較能把專注力放在我（老師）身上。

：所以你會比較提倡學生在沒有鏡子的環境下學習？

G4：我覺得可能國小、國中到高中，就是在四年級嘛～如果以這樣的話，就是可能以小學四年級為一個分水嶺，就是我覺得他們好像也必須要有鏡子去校正他們的動作跟學習、欣

賞自己。

：好，所以你都是教國小嗎？

G4：對，所以他們很容易就是，ㄟ～分心分心分心這樣

：那你覺得你的學生有身體覺察能力嗎？他們有意識嗎？

G4：沒有

：那你覺得以你是老師，教學者的角色，你會在什麼樣的年紀的小孩子，會讓他們強調身體覺察？你會開始讓他們接觸，讓他們了解，讓他們熟悉？

G4：我覺得也是國中耶

：那你覺得意象訓練呢？在你教學上，你現在你會叫他們想像嗎？

G4：會，你是說比如說像，噢～這裡要有像海草的感覺…？

：恩恩恩或者是動作，你會叫他們想動作嗎？

G4：想動作不會，想動作還會就是放音樂一遍又一遍地來過，但是如果要他們去瞭解意義的話，會要他們用想像的。