

教育部審定 普通高級中學

高中體育 1

總校正　陳相榮
主　編　杜登明　林輝雄

遵照最新課程綱要編輯

華興文化事業有限公司 印行

作者介紹

總 校 正

陳相榮

◆前國立臺灣體育學院教授、副校長、代理校長

主　　編

杜登明

◆前國立臺灣體育學院教授

林輝雄

◆國立臺灣體育學院教授兼競技運動學系主任

助理編輯

劉秣榛

◆國立臺灣體育學院兼任講師

編 著 者

陶武訓（短距離跑）

◆國立臺灣體育學院講師、田徑教練

乃慧芳（急行跳遠）

◆國立臺灣體育學院講師、田徑教練

劉秣榛（水上運動）

◆國立臺灣體育學院水上運動兼任講師

李振昌（水上運動）

◆國立臺灣體育學院講師、游泳教練

高明峰（體操運動）

◆國立臺灣體育學院助理教授、體操教練

林彥廷（籃球）

◆亞洲大學講師、籃球教練

許壬榮（排球）

◆國立臺灣體育學院教授、排球教練

林華韋（棒球）

◆國立臺灣體育學院副教授、棒球教練

林輝雄（手球、國際運動動態）

◆國立臺灣體育學院教授、手球教練

謝有義　施國森（桌球）

◆前國立臺灣體育學院副教授、桌球教練

◆國立臺灣體育學院兼任助理教授

周桂名（跆拳道）

◆國立臺灣體育學院講師、跆拳道教練

羅友維（柔道）

◆國立臺灣體育學院講師、柔道教練

鄭幸洵（拳術）

◆私立康寧醫護暨管理專科學校講師

鐘瓊珠（伸展操、肌力運動）

◆國立臺灣體育學院講師、田徑教練

吳雅珍（有氧舞蹈）

◆國立臺灣體育學院講師

潘莉君（中國古典舞）

◆國立臺灣體育學院副教授

陳相榮（運動保健、國際運動動態）

◆前國立臺灣體育學院教授、副校長、代理校長



第二節　中國古典舞—敦煌舞蹈

01 緒言

敦煌舞蹈是中國古典舞中一門風格獨特的舞蹈，其動作、舞姿及舞蹈風格與形式，皆來自敦煌莫高窟中「神」「佛」的壁畫及彩塑，以及反映當時社會現實生活中各種藝術形象而創作的娛佛、獻佛的舞蹈場面。敦煌舞蹈蘊藏豐富的樂舞資料，如伎樂菩薩安詳莊重的舞蹈造型、飛天優美的舞姿、金剛力士粗獷豪放的氣魄，及蓮花童子活潑靈巧的形象等，這些造型獨特，栩栩如生的舞姿中，充分展現濃郁的民族風情及地方色彩，更提供中國古典舞蹈豐富、完整的學習領域。

敦煌莫高窟是佛教文化的寶庫，其藝術的形成，據傳是早期中原人離鄉赴西域取經或是做生意時，爲求旅途平安順利，紛紛在此許願祈福，一旦功成名就，便請畫工及雕刻師在此留下感謝之意，有的以佛教故事爲題材，有的以「佛」「神」的形象爲主體，有的則以當時社會現實生活的情景爲創作依據。

本節的教學內容以手姿及腳位的動作爲基礎，並加以組合變化與運用，從單手、雙手的基本手姿及腳位的掌握練習，到手腳軀幹的整體協調運用，及利用水平空間的變化所設計的雙人組合練習等，由淺入深，從簡到繁，循序漸進及反覆的練習，充分掌握敦煌舞蹈的美感。

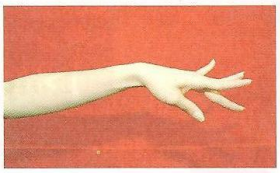
02 基本動作

一、手姿

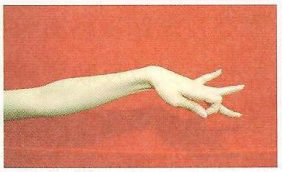
菩薩捏花、捧果或持法器的各種手勢，以及伎樂菩薩演奏各種樂器的手形。

1 單手

1.蘭花式：大拇指與中指靠近，其餘三指伸直向上翹起，狀似蘭花圖8-10。


圖8-10 蘭花式

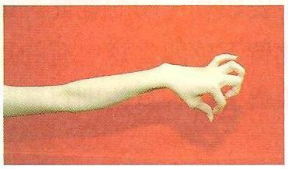
2.翹三指式：大拇指與食指相捏，其餘三指伸直向上翹起，是菩薩持花的手形圖8-11。

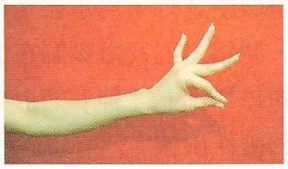

圖8-11 翹三指式

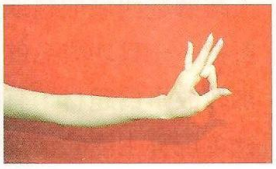
3.彎三指式：大拇指與食指相捏成環狀，其餘三指彎曲，形狀猶如花朵一般圖8-12。

4.開三指式：大拇指與食指相捏，其餘三指伸直向上翹起，形狀似孔雀的頭冠圖8-13。

5.佛手式：大拇指與中指相捏，其餘三指伸直向上翹起，是佛的手形圖8-14。


圖8-12 彎三指式


圖8-13 開三指式

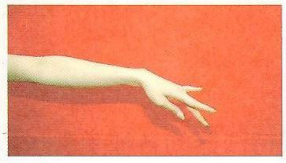

圖8-14 佛手式

6.鹿角式：大拇指與中指、無名指相扣，食指及小拇指伸直向上翹起，狀似鹿角圖8-15。

7.垂手式：五指輕靠自然放鬆下垂，成下垂手形圖8-16。

8.平托式：五指併攏攤平，掌心朝上，似托盤手形圖8-17。


圖8-15 鹿角式


圖8-16 垂手式

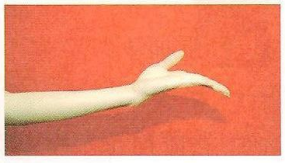

圖8-17 平托式


圖8-18 合掌式


圖8-19 抱拳式


圖8-20 捧托式

2 雙手

1.合掌式：雙手五指併攏，掌心相合，似祈禱手圖8-18。

2.抱拳式：雙手掌心相對，十指相握，雙手抱拳圖8-19。

3.捧托式：雙手掌心向上，以蘭花式手姿相併，似托貢品，或托腮圖8-20。

4.荷花式：五指用力撐開，雙手掌心朝上交插於胸前，狀似盛開的荷花圖8-21。

5.三指對腕：雙手以翹三指手形，上下垂直相對而立圖8-22。

6.佛手對腕：雙手以佛手形，上下垂直相對而立圖8-23。

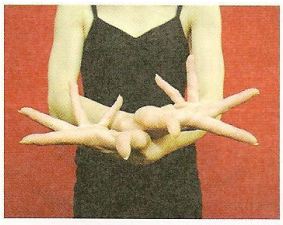

圖8-21 荷花式


圖8-22 三指對腕

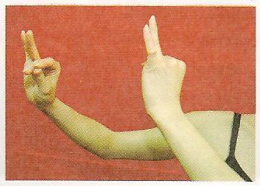

圖8-23 佛手對腕

7.吹奏式：雙手大拇指與食指、中指相捏，一前一後水平而立圖8-24。

8.抱笙式：雙手五指用力撐開擰轉，掌心相對而立圖8-25。

二、腳位

1.側靠膝步：以一腳爲重心，另一腳虛站，膝蓋靠攏，依重心的轉換分別向左右兩側


圖8-24 吹奏式

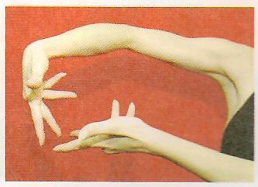
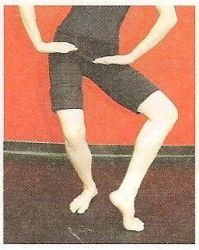
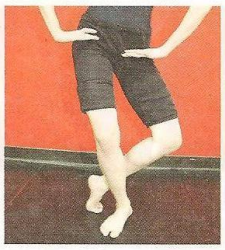
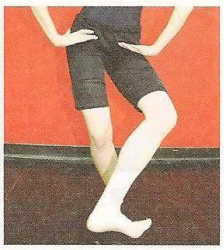

圖8-25 抱笙式


圖8-26 側靠膝步


圖8-27 戳點步


圖8-28 靠腳踏步


圖8-29 歪腳

出跨圖8-26。

2.戳點步：以一腳爲重心，另一腳以半腳尖在主力腿斜前方點地圖8-27。

3.靠腳踏步：以一腳爲重心，另一腳後踏圖8-28。

4.歪腳：腳掌朝前，腳趾翹起圖8-29。

5.靠腿：活動腿勾腳翹趾輕靠於主力腿前、後側，依高度不同分別有小靠腿、中靠腿及大靠腿之分圖8-30～圖8-32。

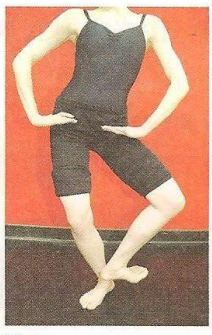
6.勾腳吸腿：活動腿勾腳屈膝向上吸腿圖8-33。

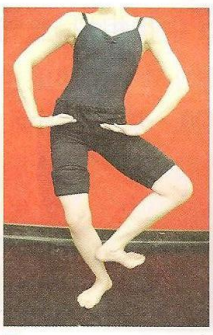
03 應用組合

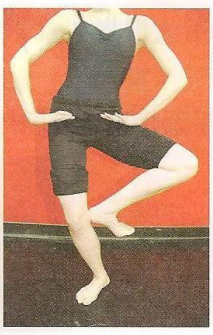
一、坐姿——手姿組合練習

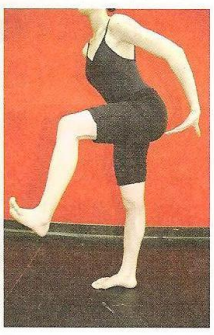
1.預備動作：雙手合掌盤坐地上，雙眼目視斜下方圖8-34。

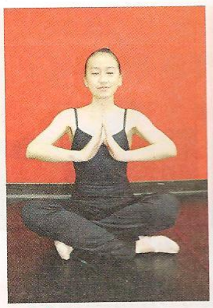
2.第一個八拍——抱拳式：1～4拍吸氣，雙手由兩側向上提至頭

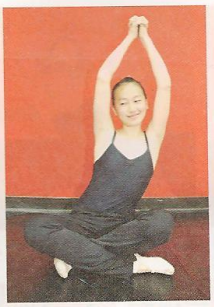

圖8-30 小靠腿

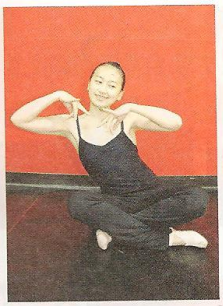

圖8-31 中靠腿

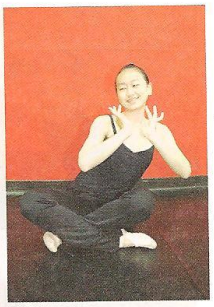

圖8-32 大靠腿


圖8-33 勾腳吸腿


圖8-34 合掌式


圖8-35 抱拳式


圖8-36 捧托式

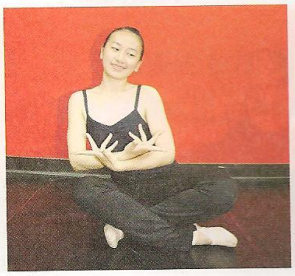

圖8-37 捧托式

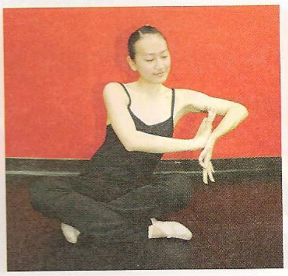
頂。5～8拍抱拳吐氣下沉，軀幹向右後靠，目視左下方圖8-35。

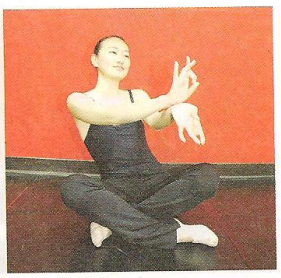
3.第二個八拍——捧托式：1～4拍雙手以蘭花式相對，手背朝上，於胸前提腕托肥，軀幹向左後靠，目視右下方圖8-36。5～8拍雙手原地經提壓腕成手心朝上托肥，軀幹向右後靠，目視左下方圖8-37。

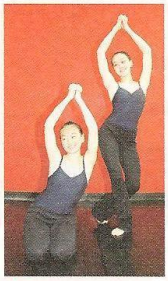
4.第三個八拍——荷花式：1～4拍雙手於胸前小五花一圈（左手在上），手心相對盤腕收指（由小拇指依序收至大拇指）成握拳狀。5～8拍雙手拳心朝上貼靠於胸前下方（左手在上），依大拇指至小拇指的順序開指，猶如一朵盛開的荷花；軀幹向左後靠，目視右下方圖8-38。

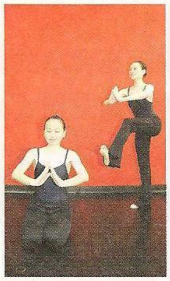
5.第四個八拍——三指對腕、佛手對腕：1～4拍雙手以翹三指式，左上右下於右肩前方對腕；軀幹向右側旁移，目視右下方圖8-39。5～8拍雙手以佛手式，左上右下於胸前對腕；軀幹吐氣向左後靠身圖8-40。

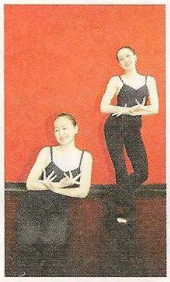

圖8-38 荷花式


圖8-39 三指對腕


圖8-40 佛手對腕


圖8-57 雙人抱拳式組合


圖8-58 雙人合掌式組合


圖8-59 雙人荷花式組合

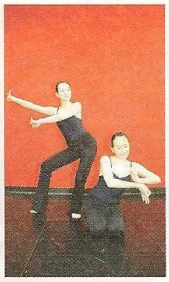
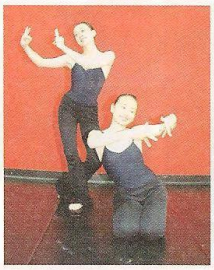
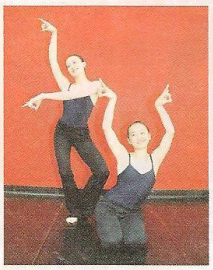
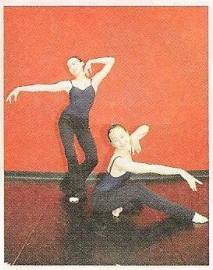
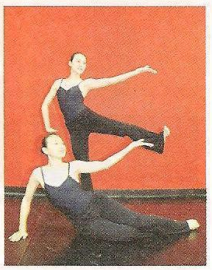

圖8-60 雙人翹三指、三指對腕組合


圖8-61 雙人開三指式組合


圖8-62 雙人吹奏式、抱笙式組合


圖8-63 雙人鹿角式組合


圖8-64 雙人垂手式組合


圖8-65 雙人平托式組合

04 表演與欣賞

1.可藉由各種舞姿組合動作搭配音樂，以自願方式輪流表演。

2.利用舞姿組合動作，學習編配並在適當場合參與表演。

3.經由表演，欣賞他人優點，提升審美能力。

4.觀賞舞蹈影片，領會敦煌舞蹈獨特風格。

05 問題討論

1.敦煌舞蹈是屬於何種舞蹈？

2.敦煌舞蹈的內容有哪些？

3.請列舉10個敦煌舞蹈的基本手姿。

06
學習評量

一、是非題

____ 1.敦煌莫高窟位於中國甘肅省敦煌市。

____ 2.敦煌藝術的形成反映人民對神佛的信仰與依賴。

____ 3.敦煌舞蹈屬於中國西北少數民族舞蹈。

____ 4.敦煌舞蹈是基督教的舞蹈。

____ 5.常見的飛天舞蹈是敦煌舞蹈中的一種。

二、選擇題

____ 1.敦煌舞蹈是 (A)天主教的舞蹈 (B)道教的舞蹈 (C)佛教的舞蹈 (D)回教的舞蹈。

____ 2.以下哪些是敦煌舞蹈的內容？ (A)飛天舞蹈 (B)金剛力士舞蹈 (C)蓮花童子舞蹈 (D)以上皆是。

____ 3.以下哪一個是伎樂天彈奏樂器的手勢？ (A)吹奏式 (B)鹿角式 (C)荷花式 (D)開三指式。

____ 4.以下哪些是敦煌舞蹈的特色？ (A)出跨沖身下沉的體態 (B)赤腳的腳形 (C)多彎多稜角的手臂線條 (D)以上皆是。