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

芭蕾基礎訓練對運動舞蹈影響之研究-以臺中市9歲兒童選手為例

THE STUDY OF TRAINING BASIC BALLET : THE CASE OF DANCESPORT CHILD ATHLETE

研 究 生 ：鄭伊汝 撰

指導教授：羅雅柔 博士/教授

中 華 民 國 111 年 06 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：鄭伊汝

論文題目：芭蕾基礎訓練對運動舞蹈影響之研究-以臺中市9歲兒童選手為例

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 黃于庭

口試委員 董增[illegible]

指導教授 羅雅[illegible]

系主任 羅雅[illegible]

中華民國111年6月27日

論文名稱：芭蕾基礎訓練對運動舞蹈影響之研究-以臺中市9歲兒童選手為例

總頁數：157頁

校（院）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學期碩士學位論文

研究生：鄭伊汝　　指導教授：羅雅柔博士/教授

中文摘要

本研究為改善運動舞蹈選手之動作實施，運用俄派古典芭蕾基礎訓練課程進行訓練，並探討此課程對運動舞蹈選手之學習成效影響。本研究採用行動研究法及訪談法，以臺中市某知名藝術學院之9歲運動舞蹈選手為研究對象，每週上課一次，每堂課時長為90分鐘，共為期8週的研究週期。本研究透過實際教學後的檢討，進行下一堂的課程設定，針對學生的身體反應狀態，以滾動式修正的方式來建立專屬於兒童運動舞蹈選手的芭蕾基礎課程，試圖透過芭蕾基礎訓練解決選手於運動舞蹈課程中所面臨的困難，更於教學過程獲得教師自我的專業成長。由蒐集課程影像、教學觀察員訪談以及文字紀錄等質性資料中分析學生學習轉變歷程與成果。研究發現，兒童運動舞蹈選手經過8週的芭蕾基礎訓練課程後，在肢體延展性、肌肉控制力、身體穩定性以及軀幹協調性，均有具體能力的提升；其探究總結為芭蕾基礎訓練對運動舞蹈選手的專業技巧與展現有積極正向的影響。

關鍵字：芭蕾基礎訓練、運動舞蹈、標準舞

Cheng, Yi-Lu (2022). The Study of Training Basic Ballet: The Case of DanceSport Child Athlete. Unpublished Master Thesis, National Taiwan University of Sport.
Chair of the committee: Dr. Ya-Jo Lo

Abstract

This study implements basic Russian classical ballet training lessons to improve the performance of DanceSport athlete and analyzes the effect of the lessons towards the learning progress of DanceSport athlete. The study uses action research method and interview research method and recruits a 9-year-old DanceSport athlete from a renowned art academy in Taichung City as the subject for this study. The subject participates in a 90-minute lesson once a week, with a total of 8 lessons in 8 weeks. The study evaluates each lesson by observing the subject's state of body responses and modifies the lessons to develop basic ballet training lessons that are most suitable for DanceSport child athlete. The study applies basic ballet trainings to solve problems faced by athletes in DanceSport lessons and the instructor's professional teaching skills are improved through the process. The study utilizes qualitative data including lesson videos, interviews of in-class observer and written documentation to analyze the learning progress and outcome of the subject. The study discovers distinctive improvements in limbs extension, muscle management, body stability and body coordination for the DanceSport child athlete after completing 8 weeks of basic ballet training lessons. Thus, the study concluded that the implementation of basic ballet training has a positive effect on the skills and performance of DanceSport athlete.

Keywords: Basic ballet training, DanceSport, Ballroom dancing

謝誌

終於迎來下筆寫謝誌的時候了！這也代表著研究所的學習生涯將接近尾聲。在研究過程中，感謝讓我有所蛻變的一切。論文能夠順利完成，承蒙許多人的支持及鼓勵，讓曾經想要放棄的我又見一絲曙光。

首先感謝指導教授羅雅柔博士。教授是我求學中的「貴人」，因為有教授的提攜，讓我有機會前往俄羅斯深造，並取得碩士文憑。歸國後，在恩師的親切關懷與諄諄教誨下，才能順利完成臺灣碩士學位之研究，並讓芭蕾教學對運動舞蹈領域有更深的結合，師恩浩瀚，在此謹向恩師致上最高的敬意！

接著，承蒙口試委員黃增榮博士與黃于庭教授所給予的寶貴意見與細心指正，讓論文更臻完善，在此表示深摯的謝忱。感謝所有曾經幫助我的師長們，課堂中所習得的知識與能力，都是我完成論文不可或缺的能量。感謝運動舞蹈領域專家們給予我專業的意見與回饋，以及本研究之某藝術學院執行長與學生的幫助，最重要的是我的研究參與者們，因為有您們對我的信任，才能使研究順利完成。感謝同學、朋友們在我遇到挫折時給予我力量，甚至犧牲自己的休息時間，幫助我修飾文句、校正錯字，提供各種協助。

最後，感謝默默支持與關心我的家人，讓我在求學過程中無後顧之憂，在忙碌之餘總是為我加油打氣，我終於要畢業了！謝謝您們的陪伴，因為有您們，我是幸福的！！

伊汝　撰

111 年 8 月

目　錄

中文摘要 I

Abstract II

謝誌 III

目　錄 IV

表目錄 VI

圖目錄 VIII

第一章　緒論 1

　第一節　研究動機與目的 1

　第二節　研究問題 4

　第三節　名詞釋義 5

　第四節　研究範圍與限制 7

第二章　文獻探討 8

　第一節　芭蕾基礎訓練概況 9

　第二節　運動舞蹈的訓練概況 17

　第三節　芭蕾基礎訓練與運動舞蹈的相關分析 25

第三章　研究方法 30

　第一節　研究方法之論述 30

　第二節　研究架構與流程 34

　第三節　研究成員及場域 37

　第四節　課程架構 42

　第五節　研究資料來源與分析 46

　第六節　研究倫理 50

第四章　課程實施歷程與分析 51

　第一節　芭蕾基礎訓練融入運動舞蹈課程之可行性 ..51

第二節　教學實施歷程 59
第三節　芭蕾基礎訓練對運動舞蹈的技巧與展現力的影響與分析 90
第四節　研究者的自身專業成長 99
第五章　結論與建議 118
第一節　結論 118
第二節　建議 122
參考文獻 123
附錄一　研究倫理暨學術倫理規範聲明書 129
附錄二　知情同意書 130
附錄三　家長同意書 132
附錄四　訪談同意書 133
附錄五　課程共備紀錄表 134
附錄六　參與觀察表 135
附錄七　觀課後課程議課紀錄表 137
附錄八　教師日誌 138
附錄九　八週詳細教案 139
附錄九　教學觀察者訪談大綱 155
附錄十　運動舞蹈教練訪談大綱 156
附錄十一　芭蕾術語對照表 157

表目錄

表 2-1-1 芭蕾基礎課程安排 13
表 2-2-1 運動舞蹈之音樂與特色 17
表 2-2-2 標準舞的動作元素及要求 21
表 2-2-3 拉丁舞動作元素及要求 22
表 2-3-1 芭蕾與運動舞蹈之相關研究 25
表 3-3-1 研究對象的學習背景 37
表 3-3-2 研究對象獲獎經歷 38
表 3-3-3 教學觀察員之專業經歷 39
表 3-3-4 領域專家之專業經歷 40
表 3-4-1 芭蕾動作對照表 44
表 3-4-2 課程設計大綱 45
表 3-5-1 研究資料分類編碼 49
表 4-1-1 課程共備紀錄表 59
表 4-1-2 第一週教學流程 61
表 4-1-3 第二週教學流程 64
表 4-1-4 第三週教學流程 67
表 4-1-5 第四週教學流程 69
表 4-1-6 第五週教學流程 72
表 4-1-7 第六週教學流程 74
表 4-1-8 第七週教學流程 77
表 4-1-9 第八週教學流程 79
表 4-4-1 第一週教學內容對照 99
表 4-4-2 第二週教學內容對照 101
表 4-4-3 第三週教學內容對照 104

表 4-4-4 第四週教學內容對照 107
表 4-4-5 第五週教學內容對照 109
表 4-4-6 第六週教學內容對照 111
表 4-4-7 第七週教學內容對照 112
表 4-4-8 第八週教學內容對照 114

臺灣體大

圖目錄

圖 2-1 文獻架構圖 8
圖 2-1-1 古典芭蕾教育等級制度 11
圖 3-2-1 研究架構圖 34
圖 3-2-2 研究流程圖 35
圖 3-3-1 舞蹈教室 41
圖 3-3-2 舞蹈教室旁之休息室 41
圖 3-4-1 課程設計概念圖 43
圖 3-5-1 三角交叉驗證架構圖 48
圖 4-1-1 芭蕾與運動舞蹈基本要求對照圖 53
圖 4-1-2 芭蕾與運動舞蹈繃直動作對照圖 54
圖 4-1-3 運動舞蹈雙人旋轉預備 55
圖 4-1-4 芭蕾與運動舞蹈後仰動作對照圖 56
圖 4-2-1 教師指導學生脊椎的運行 62
圖 4-1-2 柔軟度與肌肉力量訓練 63
圖 4-1-3 利用瑜珈磚增加柔軟度的訓練強度 71
圖 4-1-4 利用抗力球訓練胸腰力量 76
圖 4-3-1 肢體延展調整前後對照圖 91
圖 4-3-2 調整學生動作執行 94
圖 4-3-3 穩定性之單腿重心訓練 96
圖 4-4-1 獎勵卡 103
圖 4-4-2 地面 Battement tendu 調整前與後之對照 . 105

第一章 緒論

本研究旨在探討芭蕾基礎訓練對運動舞蹈的影響之行動研究。第一章緒論一共分為四節。第一節分別探討研究動機與目的，第二節為研究問題，第三節為研究的名詞釋義，第四節則為研究範圍與限制。以下分節逐一說明與解釋。

第一節 研究動機與目的

壹、研究動機

臺灣的教育隨著108課綱的推動，在過去強調學生「知識」的建立與「能力」的習得，到現今結合學生在學習過程中的「態度」，進而培養所謂的「素養」。「素養」乃指個人在成為一個健全個體的過程中，為了健全發展，因應社會之複雜生活情境需求，所須具備其不可或缺的知識、能力與態度(陳伯璋、張新仁、蔡清田、潘慧玲，2007)。素養其概念強調學習者除了能活用所學之知識、技能、態度與價值之外，同時也能反思自己的學習歷程。簡單來說，即學習者能在學習的路途中，擁有「帶得走的能力」，並且能「學以致用」。

面對教育方針的改變與多元升學管道，家長們更重視自家孩子的成長與教育。投資時間與金錢培養孩子各種才藝，為孩子儲備能力，以面對未來變化萬千的挑戰。而使自家孩子學習舞蹈成了熱門的選項。學習舞蹈的好處，除了能促進身體健康並強化身體體質，增進人際關係與思考敏捷性，進而還能培養優美體態及審美情感(蔡佳君，1998)。

研究者自俄羅斯留學歸國後，便致力於培育國內的芭蕾人才，透過引薦進入臺中的知名藝術學院擔任芭蕾教師。學院以培養運動舞蹈選手為主，並聘請運動舞蹈之退役國手來擔任教練。在與教練討論課程規劃中得知，芭蕾訓練與運動舞蹈有眾多相同元素，例如芭蕾中的 pirouette、tour chaines 時常被運用在拉丁舞中(鄭小寶，2006)。陳雪譽(2020)研究指出芭蕾基礎訓練重於身形的雕塑、肌肉的線條與控制，而運動舞蹈重於力量的對抗、速度的體現，芭蕾基礎訓練的姿態、體能及動作要素，都對運動舞蹈有積極的影響，因此教練希望透過扎實的芭蕾基礎訓練來強化運動舞蹈選手們的身體素質，進而提升舞蹈技巧能力與美感。

黃鄧軍(2009)提到教師的教學活動是通過「言傳身教」所進行的。教師的語彙表達是最直接影響教學成效的因素，而表達方式則分為口頭語言與肢體語言兩種。教師根據學生的先備知識，長時間的相處默契來累積與學員建立共同的語彙，以提升學生學習成效。

研究者自幼接受專業舞蹈訓練，曾赴俄羅斯聖彼得堡進修碩士學位，並於學習期間取得俄羅斯瓦加諾娃芭蕾訓練系統之合格教師證照。雖然研究者精熟芭蕾訓練之要點，卻完全不懂運動舞蹈的要求與規範。為了能在課堂上更有效率的協助運動舞蹈選手們，研究者開始蒐集運動舞蹈訓練之相關文獻。發現臺灣的運動舞蹈文獻大多以作品分析、經營模式、老人學習運動舞蹈之行為分析、運動舞蹈參與動機與滿意度、幸福感的研究居多，而關於運動舞蹈的訓練或芭蕾對運動舞蹈之作用的

相關文章卻相當少見。因此促發研究者想運用自身所學的芭蕾教學專業去探究芭蕾與運動舞蹈訓練有何相似之處？是否能起到輔助作用？並從中增加自我教學的省思能力與專業成長知能。透過融合芭蕾與運動舞蹈課程的結合，來開發學生的肢體表現，藉此提升選手們的競賽成績。

綜合以上動機，研究者希望透過為期 8 週的古典芭蕾基礎訓練課程，以臺中市知名藝術學院之其中一位 9 歲兒童選手作為研究對象，將研究過程詳細記錄並在教學內容上做滾動式修正。並藉由教學實況錄影、議課討論及觀察紀錄等相關研究資料，進行統整後加以分析，以了解芭蕾舞基礎訓練對運動舞蹈選手之輔助角色定位。

貳、研究目的

依據上述研究動機，本研究主要目的如下：

一、探討芭蕾基礎訓練融入運動舞蹈選手訓練課程的可行性。

二、探討芭蕾基礎訓練融入運動舞蹈選手訓練課程的實施歷程。

三、分析芭蕾基礎訓練融入運動舞蹈選手訓練後對選手的技巧與展現力影響情形。

四、探討研究者在上述的研究結果後，自身專業成長情形。

第二節　研究問題

針對上述之研究動機、目的，提出本研究之研究問題：

壹、探討芭蕾基礎訓練融入運動舞蹈選手訓練課程的可行性為何？

貳、探討芭蕾基礎訓練融入運動舞蹈選手訓練課程的實施歷程為何？

參、分析芭蕾基礎訓練融入運動舞蹈選手訓練後對選手的技巧與展現力影響為何？

肆、探討研究者在上述的研究結果後，自身專業成長情形為何？

臺灣體大

第三節　名詞釋義

為能更清楚瞭解本研究與其中探討的問題，本節將釋義與本研究相關之名詞，以下就「芭蕾基礎訓練」與「運動舞蹈」兩個領域依序分述如下。

壹、芭蕾基礎訓練

本文所提及的芭蕾訓練內容皆為俄羅斯Vaganova古典芭蕾教材教法為主，此派別將芭蕾教學分為初級、中級、高級三大階段，其派別之教學內容重點在於通過特定的動作規範且正確的肌肉使用，例如腿部和臀部之間的角度，當肌肉得到了適當的加強，受傷的機率也就隨之降低。本研究中僅以初級階段之教材教法作為探討範圍。其課程內容包含「地板動作」、「扶把訓練」及「中間訓練」。

貳、運動舞蹈

根據世界運動舞蹈總會(WDSF)之定義，運動舞蹈英文為DanceSport。其分為「標準舞」與「拉丁舞」兩大舞科，「標準舞」包括華爾滋(Waltz)、探戈(Tango)、慢狐步(Slow Foxtrot)、快步舞(QuickStep)、維也納華爾滋(Viennese Waltz)五項；「拉丁舞」包括恰恰恰(Cha Cha Cha)、倫巴(Rumba)、森巴(Samba)、捷舞(Jive)、鬥牛舞(Paso Doble)五項，共計十種舞蹈。

臺灣最早獲內政部註冊認可的舞蹈協會，是成立於民國59年的「中華民國國際標準舞蹈協會」，有鑑於世

界潮流與傾向，將國際標準舞易名為體育運動舞蹈，以凸顯其隸屬「體育部」與「體育性」，並運用其位居亞洲與世界體育優勢，將運動舞蹈推向亞奧運之比賽項目，於2004年正式更名為運動舞蹈，因此本研究中所提及之「國際標準舞」、「體育舞蹈」皆意指「運動舞蹈」。本研究之研究對象以學習標準舞為主，為配合研究對象之學習類別，故本研究僅以標準舞科為主要論述並加以分析。

臺灣體大

第四節　研究範圍與限制

壹、研究範圍

本研究以臺中市某藝術學院之某選手為研究對象。其選手年齡為9歲，每週90分鐘(1.5小時)的芭蕾基礎訓練。在運動舞蹈選手的培訓課程中，芭蕾為基礎必修課程。而本研究以俄羅斯 Vaganova Ballet Academy 芭蕾訓練系統之教材進行連續8週的課程。

貳、研究限制

一、本研究的參與對象為女性兒童，因此無法擴及其他年齡層以及不同性別選手在學習芭蕾的過程中是否對運動舞蹈動作實施有影響。

二、本研究採用質性研究進行觀察與深度訪談，僅能儘可能地瞭解與分析兒童學習舞蹈所獲得的影響，並無法擴及其他學習領域。

第二章　文獻探討

本研究主要以臺中市某兒童運動舞蹈選手為例子，來深入探究芭蕾基礎訓練融入運動舞蹈訓練課程的影響。在研究開始之前，研究者針對主題相關文獻進行分析與探討，並加以整理、比較與歸納，以作為本次研究的理論基礎。本章共分為三節。第一節為芭蕾基礎訓練概況，第二節為運動舞蹈訓練概況，第三節則是芭蕾基礎訓練與運動舞蹈之相關分析。研究者希望能透過文獻的蒐集與分析，梳理出芭蕾基礎訓練與運動舞蹈訓練既有之理論與發展基礎。

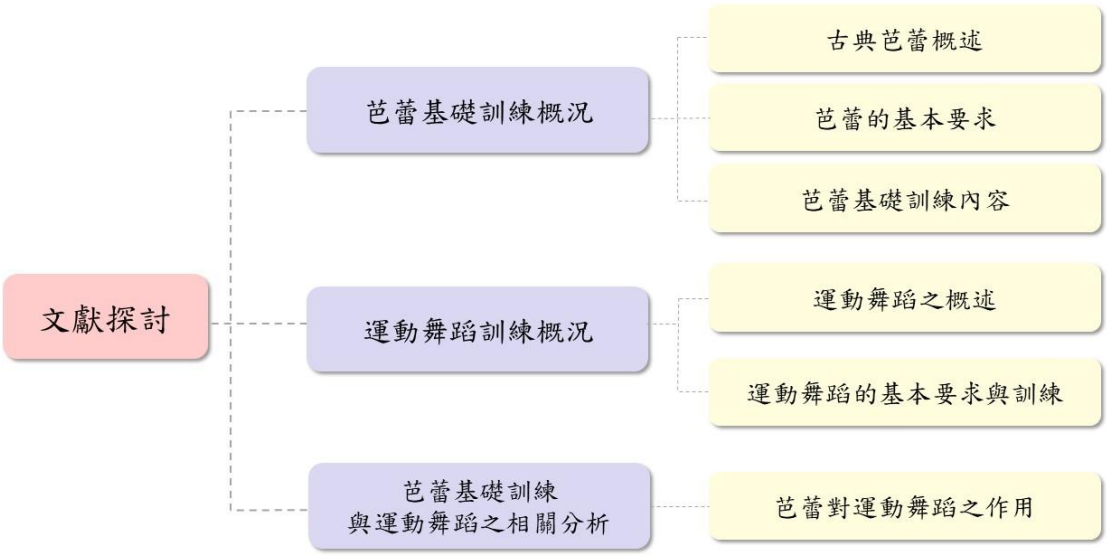


圖 2-1 文獻架構圖

資料來源：研究者繪製

第一節　芭蕾基礎訓練概況

本研究為芭蕾基礎訓練對運動舞蹈之影響，學生經由接受芭蕾基礎訓練加強身體能力進而去輔助運動舞蹈技巧的實施，研究者針對芭蕾基礎訓練相關文獻進行探究，以支撐研究者後續之教學分析，因此本節共分為三個部分:一為古典芭蕾論述；二為芭蕾的基本要求；三為芭蕾基礎訓練內容。

壹、古典芭蕾論述

芭蕾起源於義大利，興盛於法國，而俄羅斯將其芭蕾發揚光大至全世界。熱愛芭蕾的太陽王路易十四於1661年成立法國「皇家舞蹈學院」，創立芭蕾的基本動作規範與舞步，奠定芭蕾的基礎(珍妮佛˙或曼斯，2013，頁46)。

芭蕾帶給人的印象總是氣質優雅、體態優美，而這美麗的形象並非短時間訓練即能完成的。在臺灣的舞蹈教育中，芭蕾被視為入門必修課程，它是舞蹈身體養成的必要訓練(黃淑蓮，2019)。芭蕾之所以如此重要，是因它的訓練內容富有邏輯性、科學性、規範性及嚴謹性，舞者透過基本元素「開、繃、直、立」等要求進行嚴格訓練，其能展現完美體態(董惠，2009)。孫丹萍(2016)指出現今的古典芭蕾基訓課程，是在傳統的訓練基礎上結合新思維而發展出來的，利用系統性的規畫安排以解決柔軟度的問題，並透過循序漸進的課程訓練，一點一滴的培養學生的身體控制能力，進而全面的提升身體素質條件及表現力。

Блок, Любовь Дмитриевна(1987)指出俄羅

斯芭蕾學校之舞蹈訓練的傳統教學模式，以漸進式課程為首要，強調課程內容的安排應按照順序由淺入深、從簡單至複雜的原則去編排動作組合。而現今Vaganova Ballet Academy仍沿用此教育制度。古典芭蕾教育制度分為1~8級，在進入學校前的準備分為「訓練模式」、「芭蕾基礎訓練實踐」二個階段。「訓練模式」是指剛開始接觸芭蕾時的發展訓練，此階段的訓練內容以地面訓練為主，其訓練原則與目標為加強肌肉力量、韌帶的彈性、脊椎的靈活性、各關節的活動度、耐力、協調性與骨骼的發展；「芭蕾基礎訓練實踐」是以扶把杆訓練為主，單一的基礎動作不斷的進行反覆訓練，如Demi-Plié（雙腿外開半蹲）、Battement tendu（單腿支撐，伸直腳移動），上身以維持規範之形態，脊柱向上延伸，在此訓練中深刻的體會自身之肌肉力量之使用，並提升身體覺知能力，為未來的訓練課程奠定良好的基礎；有了扎實的基礎後便可進行考核，通過考核即可開始長達八個級數的訓練。這八級的訓練中，又可再切分為三個階段，1-3級為初級階段；4-5級為中級階段；6-8級為高級階段，而每個階段皆有該完成的任務技巧及明確的教學內容，舞者在接受如此完善系統的訓練下，身體肌肉控制能力、表演性皆可獲得強化。研究者將上述之論述以圖的方式呈現，詳見圖2-1-1。

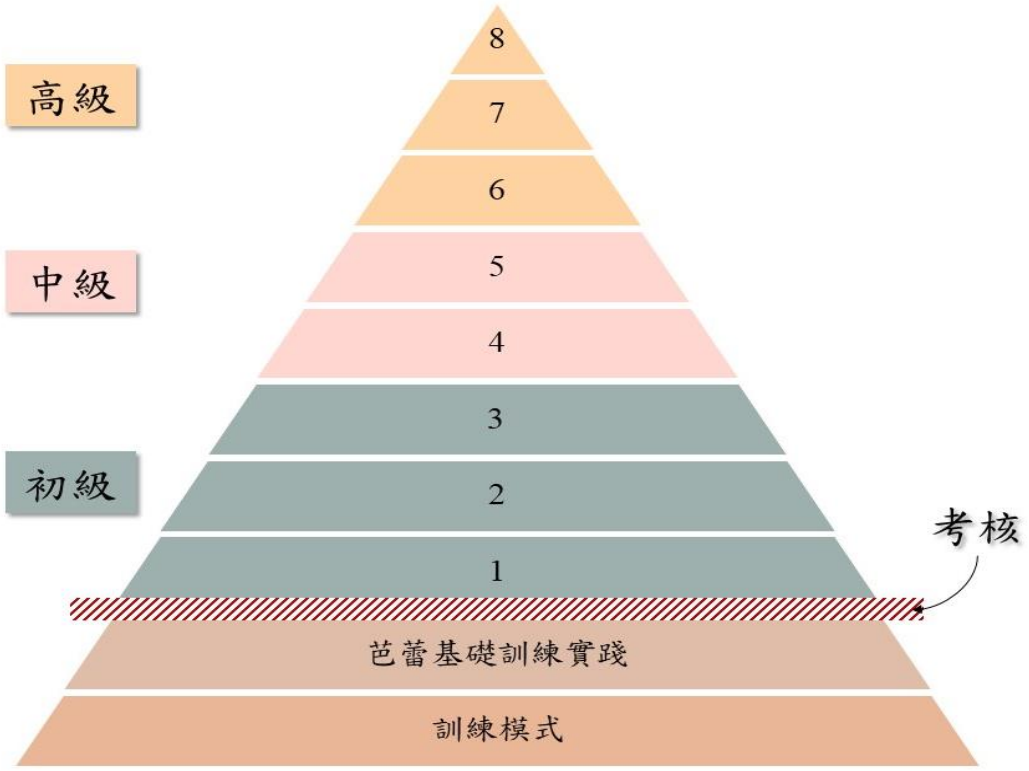


圖 2-1-1 古典芭蕾教育等級制度

資料來源：研究者繪製

貳、芭蕾的基本要求

李巧(2020)在《古典芭蕾基訓初階一至三年級的教學》一書中提到古典芭蕾舞者必備的條件包含腿的外開與大跨度伸展能力、柔軟度、穩定性、旋轉、輕盈和高度兼具的跳躍、手臂線條運用自如、動作準確而協調，充沛的體力及無比的耐力。而芭蕾的四大基本動作強調「開、繃、直、立」，四者缺一不可，是芭蕾舞者必須具備的條件，其中「開」為四者中最重要的元素，也是訓練的第一任務(丁雁冰，2003)。做為訓練之起點的「開」，是其他三項條件的身體基礎，它又以軟度

為前提，可稱為柔軟度(丁雁冰，2003)，除了柔軟度外，其身體基礎能力也包含肌肉的韌性與彈性。「開」指的是舞者的踝、膝、髖、胸、肩五大關節部位，左右對稱的向外旋轉打開(任杰，2010)，簡而言之為髖關節及腿部的外旋、外開。外開不僅是舒展人體之線條，是讓舞者以最大限度的擴張肢體範圍的方法，更是提升舞者動作的靈活度及下半身之表現能力，使舞姿更加挺拔，同時為舞蹈增添一份高雅的氣質，為技巧奠定深厚的基礎(A.Ya.Vaganova，2007)。「繃」指的是舞者身體之各部位皆須向外伸展、繃直，尤其是踝關節蹠屈、繃壓腳背，此要求能使舞者延展肢體原有的線條，使線條看起來更加修長(任杰，2010)。「直」指的是舞者腿部充分伸展時，需將膝關節收進腿部的線條裡，以確保腿部的線條具有暢若流水的美感(丁雁冰，2003)。「立」指的是舞者對於站立的身體型態、身體中心位置垂直與平衡的發展，舞者像是懸吊木偶般，由一條線貫穿身體中心並持續向上拉長，使其身體維持挺拔，凸顯出舞者的高雅氣質體態(任杰，2010)。朱立人(2013)提出對於舞蹈訓練而言，芭蕾基礎訓練不僅能塑造舞者的體態，更能有效的提高舞者的表現能力與身體素質，且能廣泛的運用在不同的領域上，作用也十分顯著。

依據上述之文獻資料分析，研究者認為古典芭蕾基礎訓練對提升肌肉控制、柔軟度或是其他舞蹈都具有重要的作用。芭蕾基本訓練是具規範性的，芭蕾為舞蹈的入門課程，在條件的要求上相對較嚴苛，於形象上的要

求甚高，身體素質的養成需要靠長時間的努力與累積而成。透過芭蕾的訓練，開發學生的身體基礎條件，為往後的舞蹈奠定深厚的基礎。

參、芭蕾基礎訓練內容

芭蕾開、繃、直、立等四大核心元素，主要訓練舞者腿部的肌肉能量，頭與四肢的協調性，提高舞者身體的柔軟度、靈活性、穩定性、平衡感與控制能力，使身體的各關節、肌肉皆獲得系統性的鍛鍊，同時去修飾舞者的體態，養成肌肉線條修長，舞姿高貴的外型(孫丹萍，2016)。芭蕾基礎訓練是由地面訓練、把杆訓練和中間訓練三部分組合而成(李巧，2013)。研究者蒐集芭蕾訓練之教材，將其文獻加以研究整理，分析如表2-1-1。

表 2-1-1

芭蕾基礎課程安排

訓練	內容順序
地面訓練	1.教室流動 繃腳走－腳跟走－踮腳尖走－吸腿走－後attitude走－腳向前跨一步，雙手碰地－後踢腿跳－前踢腿跳－加手畫圈向上高跳。 2.站於教室中央 (1)頭部活動：前後左右倒頭、繞圈 (2)脖子移動：前後、左右 (3)肩、腰部：手臂畫圈、腰部左右橫移、

(續下頁)

	前後繞圈 3.坐於地面 勾繃腳—腿部的外開—柔軟度訓練(壓腿、抬腿、踢腿、腰部訓練)
把杆訓練	Plié → Battement tendu → Battement tendu jeté →Battement Frappé →Battement found → Grand battement jeté
中間訓練	Epaulement → Allegro

資料來源：研究者自行整理

一、地面訓練

地面訓練為開發舞者之身體可能性，動作訓練的原則需遵守由簡單到困難、從走步到跑動、肢體由上至下依序活動(A. Ya. Vaganova，2007)。地面訓練強調暖身的重要性，爾後到開展度的訓練。

(一)勾繃腳動作的訓練為，舞者坐在地面上，背部挺直，兩腿向中間靠攏並伸直，動作為半勾腳、全勾腳、半繃腳背、全壓腳尖，其動作主要是訓練腳掌、腳踝之力量，練習腿部的姿態及繃腳的力量。

(二)腿部的外開動作訓練是以身體為中心，從髖關節開始旋轉，帶動膝關節與踝關節，至腳掌呈現外開180度的樣態，其動作主要訓練髖關節的外旋能力與靈活性。

(三)柔軟度訓練使用系統化的方式進行柔軟度的訓練，透過對肌肉韌帶的反覆拉伸，增加其肌肉的彈

性與力量。

二、把杆訓練

把杆訓練分為雙手扶把與單手扶把兩種方式，根據學生對身體的控制能力優異，來判斷適用何種方式。

(一)Plié 中文解釋為蹲，分為 Demi-Plié 半蹲與 Grand-Plié 大蹲， 動作時臀部與大腿的肌肉收緊並將後背上提，從髖關節向外轉開、膝蓋朝腳尖方向外開。此動作主要訓練身體肌肉的控制能力，與訓練髖關節外旋，正確的執行動作時，核心、後背肌力、腿部肌肉的韌性會獲得提升。

(二)Battement tendu 是發展腳掌肌肉最重要的動作，是接下來課堂中所有動作的基礎，動作的過程中是將腿繃緊伸直，上身需持續的向上提升，給予腿部活動的空間與減輕腿的負擔。

(三)Battement tendu jeté 動作是將伸直緊繃的動力腿踢出，要求學生保持身體重心，鍛鍊腿在空中的力量，踢出與收回時髖關節皆須保持平穩，運用大腿內側用力迅速收回一位或五位。

(四)Battement Frappé 動力腿以乾脆、果斷的方式拍打主力腿，主要目的是訓練腿部力量及膝關節的敏捷、靈活性。

(五)Battement found 中文有融化的意思，執行動作的過程中須雙腿同時伸直、同時彎曲，沒有停頓，強調動作的延伸感與協調性，培養腿的柔韌性與力量，使動作柔和且平穩。

(六)Grand battement jeté 為大踢腿的動作，訓練

肌肉力量讓伸直的腿能大幅度的抬起，此動作需要有良好的柔軟度，動作執行時髖關節須處於固定狀態，上踢腿同時要提高背部及主力腿的控制能力。

三、中間訓練

(一)Epaulement 為中間訓練的大舞姿統稱，包含八個方位的位置與身體姿態訓練，執行站姿動作時，上身的肌肉持續的向上延伸，持續進行髖關節的外旋，維持雙腿的外開，此動作主要目的用來訓練學生對空間的概念及舞蹈姿勢的審美角度調整。

(二)Allegro 跳躍，是古典芭蕾基訓中最困難的部分。芭蕾的跳躍是當雙腿的肌肉強而有力的動作時，身體不得搖晃，因此先前後背控制的訓練相當重要。

由上述可知，芭蕾的訓練相當的嚴謹並且具有規劃，其中包含柔韌能力、身體平衡穩定能力、肢體伸展能力，(孫丹萍，2016)，從動作中可得知芭蕾對於外開和直立的要求非常的嚴格。而芭蕾訓練強調重複、精確、長時間累積，是因為這影響著各種舞姿的展現形象及技巧的提升。

第二節　運動舞蹈的訓練概況

本研究為芭蕾基礎訓練對運動舞蹈選手之影響，透過運動舞蹈訓練相關文獻之探究，以奠基研究者對運動舞蹈訓練的理論認知。本節分為二部份：其一為運動舞蹈之概述，其二為運動舞蹈之基本要求與訓練方式。

壹、運動舞蹈之概述

根據世界運動舞蹈總會(WDSF)之定義，運動舞蹈英文為 DanceSport。其分為「標準舞」與「拉丁舞」兩大舞科。它是將傳統的宮廷舞、交際舞及各種土風舞等，匯集整理，訂定規則與技術。運動舞蹈共有十項舞科，受各種舞蹈的特色影響，因此這十項舞蹈所呈現的風格不盡相同(林幼萍，2003)。英國皇家舞蹈教師協會將運動舞蹈分為標準舞與拉丁舞兩大舞科。標準舞包含華爾滋、探戈、慢狐步、快步舞、維也納華爾滋；而拉丁舞包含倫巴、恰恰恰、捷舞、鬥牛舞、森巴(張家瑜、陳漢瑛，2013)。英國皇家舞蹈教師協會將運動舞蹈的舞姿、舞步、方向等整理成統一標準，並制定相關舞蹈理論、技巧、音樂、服裝等相關規定。研究者將運動舞蹈以音樂速度與特色風格進行重點整理，詳見如表 2-2-1。

表 2-2-1

運動舞蹈之音樂與特色

名稱	音樂速度	特色與風格
華爾滋	3/4，	華爾滋整體風格溫

(續下頁)

	28-30 小節/分鐘	馨、浪漫，具有優美、柔和的特質，其中以旋轉為華爾滋的技巧精髓。
探　戈	2/4 或 4/4， 31-33 小節/分鐘	探戈舞步的整體風格屬於壯麗，音樂的速度平穩，動作多為滑步，很少有起伏。
慢狐步	4/4， 28-30 小節/分鐘	狐步的整體風格屬於輕靈灑脫，其舞步具有流暢與優美的特質。
快步舞	4/4， 50-52 小節/分鐘	快步舞整體風格輕鬆、歡快、活潑。舞步輕盈跳躍、動作敏捷、伶俐，以直線輕快移動為主。
維也納華爾滋	3/4， 58-60 小節/分鐘	維也納華爾滋為歷史最悠久的舞種，舞步給人一種暢然的感受，以快速左右旋轉動作交替，繞著舞池飛舞。

(續下頁)

恰、恰、恰	4/4， 30-32 小節/分鐘	恰、恰、恰屬於俏麗風格，給人明朗、輕快的印象，音樂節奏性強，而舞步乾脆俐落、不拖泥帶水。
捷　舞	4/4， 42-44 小節/分鐘	以敏捷為最大的特點，音樂輕巧歡快，而舞步輕靈活潑。
倫巴	4/4， 25-27 小節/分鐘	倫巴的舞蹈情境多為情侶的愛情生活，總給人浪漫的氛圍，舞步是柔媚的、抒情的。
森　巴	2/4， 50-52 小節/分鐘	森巴像華爾滋一樣屬於移動性舞蹈需要繞著舞池轉，帶給人歡樂十足的感受。
鬥牛舞	2/4， 60-62 小節/分鐘	鬥牛舞風格以豪放為主，舞步振奮有力，舞姿神氣。

資料來源：研究者自行整理

由上述可知，運動舞蹈種類繁多，而每種舞蹈的風格皆有有差異。舉例來說：標準舞的風格循規蹈矩、端莊典雅，猶如古詩一般；而拉丁舞的風格較生動活潑、神采飛揚、綺麗動人，像一首絢麗的詩歌。運動舞蹈選手們需學習這十種風格迥異的舞蹈，並且能夠依據不同的風格與要求來做合宜的展現。然而如何在短時間內讓身體進行快速的轉換，來做出各式不同的舞蹈風格與動作質地，這時身體基本的力量就顯得特別重要。而唯有良好的身體素質，才能在短時間順利轉換並詮釋不同舞蹈風格之展現。

貳、運動舞蹈的基本要求與訓練

運動舞蹈的競賽中以舞蹈基礎、音樂表現力、舞蹈風格、舞蹈編排、動作的表現力、服裝的搭配等方面進行評分(賈琳，2010)。為取得出色的成績，運動舞蹈選手需讓自己的身體具備足夠從容面對挑戰的身體素質。

所謂的身體素質通常指的是人體肌肉活動的基本能力，其包括：力量、速度、耐力、柔軟及敏捷等，是技術訓練的基礎（葉憲清， 2003）。而身體素質中的柔軟度是指人體活動時，各關節的靈活性及活動的幅度外加肌肉和韌帶的彈性與伸展度 (查建芳，2010)。查建芳(2010)提出身體素質與運動舞蹈的成績有著高度密切的相關性，然而身體素質的訓練方式應與運動舞蹈動作結合，且需先了解其肌肉的使用再進行訓練。當運動舞蹈選手的柔韌度獲得提升時，便可輕鬆的擴大舞蹈動作之表現力，使肢體線條獲得伸展並提高整體的展現，

使動作看起來更加細膩、優美(查建芳，2010)。為了能快速且清楚的了解運動舞蹈力量運用，研究者蒐集相關文獻，將運動舞蹈之動作元素及對應的基本要求加以分類整理，詳見如表 2-2-2、表 2-2-3。

表 2-2-2

標準舞的動作元素及要求

動作元素	基本要求
立腰	要求穩固扎實，同時也具靈活性
沉肩	沉肩的同時，要拉長頸部線條
立腳踝	腳踝要有力量且有彈性
延伸	頸部線條、脊柱的向上向外拉伸
架勢	穩定、扎實、保持基本舞蹈形態
升降	在膝、踝關節的屈、伸轉換中完成，保持重心的穩定和步伐的滑動性
傾斜	腰胯連同腳步一起橫移，且腰胯以上部分保持重心平穩
擺盪	由上而下到最低後再繼續上升至另一邊的最高點，擺盪的感覺
反身	肩和胯的配合，靈活運用於舞蹈動作中
流動	舞步要穩、速度敏捷、步伐大，動作軌跡的流動性強，具有視覺感
旋轉	要求重心穩定，身體中心垂直地板，雙人的默契配合

資料來源：研究者自行整理

表 2-2-3

拉丁舞動作元素及要求

動作元素	基本要求
立腰	核心要紮實有力，同時又具靈活性
沉肩	做任何動作時都要有沉肩的狀態，以便保持舞蹈基本框架
立腳踝	要求腳踝的力量與彈性
延伸	身體肌肉線條向外拉長
律動	指髖關節前、旁、後的律動，需要髖關節與身體中段和肋骨的對抗來完成。
擰轉	身體核心收緊，身體肌肉分別向兩個方向擰轉拉伸到最大限度
跳躍	跳躍時要輕盈、準確、有力度
控腿	對大腿的肌肉靜態控制能力有高度要求
開胯	充分外開髖關節、大腿根部及腳踝
旋轉	要求快、穩、準

資料來源：研究者自行整理

透過相關文獻之整理可得知，不論是步伐嚴謹、端莊典雅的標準舞，或是嫵媚瀟灑、婀娜多姿的拉丁舞都將「立腰」、「沉肩」、「立腳踝」、「延伸」作為共同的基本動作要素，欲達到這些動作元素之基本要求則需仰賴強而有力且可控制的身體肌肉能量。賈琳(2010)提出體育舞蹈的身體姿態要求控制能力標準較高，選手需做到將整個脊柱直線向上伸直、雙臂自然延展、肩部下沉

及頸部向上延伸。何忠、許志琳(2007)提出運動舞蹈項目的技術特徵分為三個向度，一為「身體姿態的控制技術」，舞蹈的過程中，選手透過靜力性收縮產生足夠的肌肉力量去控制身體各關節，以確保舞姿的體態及穩固的握抱架勢，形成緊繃而不僵硬的最佳自然狀態，若無足夠的肌肉力量，則會出現翹臀、凸肚、駝背等不良姿態，且無法與舞伴產生良好的互動合作關係；二為「身體重心快速而有節奏的彈動技術」，在快節奏的舞步中，對掌、踝、膝三關節有著高度的彈動技術要求，選手的肢體要快速伸展與快速反彈，表現出輕快靈活且優美內斂的質地，剛中帶柔、柔中帶剛。如何做到剛柔並濟，選手必須要擁有更精細的肌肉控制能力；三為「身體重心以拋物狀和螺旋狀的運動技術」，此形式多用於華爾滋和維也納華爾滋中，重心在三維空間中反覆轉換並做出傾斜與反身之動作技巧。

掌握了運動舞蹈中肌肉的運動性質、發力的特點與方法才能進一步的安排訓練的課程。運動舞蹈的教學步驟一般為講解、示範、模仿、練習的教學模式。根據此基礎可再分為三個階段。第一階段，選手為被動的接收訊息者，直觀的接受教師所傳遞的教學內容，並快速將教學內容牢記在腦中；第二階段為模仿與練習，經由反覆的練習達到熟練的狀態，練習的過程中教師擔任提點之角色，給予學生動作的修正與方法；第三階段為評價階段，教師根據選手最終完成的成果，作為總結性評量(吳稚安，2010)。謝權(2009)提出運動舞蹈教學的三要素分別為舞曲節奏、舞步與舞伴間的配合。舞蹈與

音樂密不可分，教師運用音樂的節奏與旋律做為舞蹈動作表現力的提示，隨著節奏舞動身體，加上呼吸的引導達到舞蹈詮釋的技能，同時培養音樂鑑賞之能力(謝權，2009)。

綜合相關學者對運動舞蹈之動作要素及訓練方法的理論發現，肌肉控制能力在運動舞蹈中佔重要的比重。運動舞蹈選手所需的肌肉力量必須是強大又得兼顧細膩的。除了追求動作的技術外，培養對美感的詮釋也同樣不可少，因為舞蹈是由藝術、音樂、舞蹈所組成。研究者認為舞蹈是看的見的音樂、視覺的美感饗宴，而美的事物往往是需要花費長時間的琢磨與練習，才能在既定與制式規範下產出結合諸多元素的優美舞者絢麗姿態。

第三節　芭蕾基礎訓練與運動舞蹈的相關分析

研究者蒐集國內、外有關芭蕾基礎訓練運用於運動舞蹈選手之能力探討的相關文獻，加以整理分析，研究結果如表2-3-1。

表 2-3-1

芭蕾與運動舞蹈之相關研究

作者(年份)	題目	研究結果與建議
鄭小寶(2006)	芭蕾對體育舞蹈的影響	一、體育舞蹈受芭蕾的影響，制定了具有規範性的一套訓練系統。 二、體育舞蹈與芭蕾對舞者的姿態要求相同，舞蹈時應要保持抬頭挺胸、收腹、立腰、肩膀與膝蓋放鬆、大腿與臀部向上提。 三、芭蕾的審美及規範對體育舞蹈有最直接的影響，因此芭蕾基礎訓練被體育舞蹈列為必修課程。 四、身體各部位的軟開度、肌肉韌帶的彈性影響著舞者控制、旋轉、跳躍及表現力，也連帶影響著速度、靈敏

(續下頁)

		度、力量及耐力等要求。
賈琳 (2010)	芭蕾基礎訓練在體育舞蹈教學中的運用	一、借鑒芭蕾基礎訓練方法，作為輔助體育運動選手的手段，縮小選手與世界級舞者的差距。 二、芭蕾基本條件「開、繃、直、立」對體育舞蹈選手之動作規範相同。
陳雪譽 (2020)	芭蕾基礎訓練對體育舞蹈專業學生運動技能影響的研究	一、經由17週的芭蕾基礎訓練，體育舞蹈選手在柔韌、力量、爆發、速度、靈敏等身體素質方面明顯增高。 二、經由17週的芭蕾基礎訓練，學生在藝術表現力、身體姿態、旋轉、平衡等方面有顯著性的提升。 三、芭蕾基礎訓練在身體素質與技術上提高，使學生姿態更加修長優美、動作實施更加細膩。
張詩琪 (2020)	芭蕾基礎訓練在華爾滋教學實踐中的應用研究	一、透過教學實證，影響體育舞蹈學生藝術表現力的核心在於舞蹈技術實踐與累積，姿勢、平衡、足部動作皆能通過芭蕾基礎訓練獲得提升。

(續下頁)

		二、透過華爾滋結合芭蕾基礎訓練的教學，對學生的身體靈活性、穩定性、身體姿態、身形動作、舞蹈熟練度和完成度均有顯著性的提高。 三、結合訓練的教學，促進學生學習的積極性，幫助學生領悟動作的要領，從而快速提升華爾滋的藝術表現力。
周聞 (2013)	體育舞蹈與芭蕾基礎訓練的耦合研究	一、從運動解剖學方面著手，發現芭蕾基礎訓練中強調的開繃直立與體育舞蹈中得出腳、開胯、立腰、肌肉收緊、四肢延伸等基本技術要求擁有共通點。 二、芭蕾基礎訓練中的旋轉、跳躍、體態等技巧能對體育舞蹈動作技巧產生正遷移，芭蕾訓練對體育舞蹈技巧能力的提升具有重要的作用。 三、從藝術文化素養方面，體育舞蹈與芭蕾基礎訓練在審美意識、音樂素養、情感意識、表現能力等方面皆有共通點，二者訓練可以有互補

(續下頁)

		的作用。 四、在教學時應改變學生對芭蕾基礎訓練的不重視，建議將芭蕾訓練成績作為學生畢業成績的重要依據。
吳文俊 (2021)	芭蕾基礎訓練對少兒拉丁舞選手踝關節力量的影響研究	一、經過3個月的芭蕾基礎訓練，實驗組學生之踝關節測試皆有顯著提升。研究證實芭蕾基礎訓練對拉丁舞選手之踝關節力量有提高。 二、芭蕾基礎訓練比常規教學內容更有助於提高拉丁舞選手的拉丁舞技能水平。 三、芭蕾基礎訓練在各項舞蹈中都有著重要的基礎性作用，對身體各方面都有著密不可分的作用，建議訓練中能多借鑑芭蕾基礎訓練來為選手的技能打基礎。

資料來源：研究者自行整理

依據以上相關文獻之分析，芭蕾與運動舞蹈在舞型上有著明顯差異，卻能藉由芭蕾的訓練給予運動舞蹈選手偌大的幫助。

就舞蹈身體姿態方面，芭蕾與運動舞蹈皆要求上身挺拔，腹部收緊、腰背挺直、肩膀下沉與頸部延伸以及臀部力量的內縮並向上提，非常講究體態美感與修長的外觀。

就身體素質方面，芭蕾與運動舞蹈對肩、腰以及腿的柔軟度都有一定的標準，而芭蕾在此方面的要求更為全面與嚴格。在力量的部分，為了完成舞步中跳躍、轉圈以及踮立等技巧動作，選手與舞者皆須持續不斷的訓練，以增強身體肌肉力量。

就審美方面，不論是運動舞蹈或芭蕾，都屬於人體動作藝術，皆以肢體來傳達豐富的情感，經由展現的過程使身心都獲得美化；在規範化方面，兩者各有對舞步的明確規範及動作的實施要領，其訓練內容皆是由簡單至複雜，循序漸進的安排，但研究者發現，多數的運動舞蹈教學，並非從單一舞步訓練開始，更多的是從一組套路中去訓練學生，透過模仿來學習舞步組合。

欲在運動舞蹈上取得優秀的表現與成績，除了奠定扎實的基本功外，最重要的是上身的基本姿勢一定要夠挺直以及姿態優雅，而這些基本功的實現並非一時半刻就學能達成的，是需要長時間的反覆訓練累積與修正。運動舞蹈課程可借鑒芭蕾基礎的訓練方法，去補足選手缺少的力量運用與柔軟度，也可從中獲得美感的培養。兩者皆重視體態的美感，也透過舞動身體達到塑身的目的，亦可提高生活幸福感，更增進人與人之間的互動。

第三章　研究方法

本研究主題為「芭蕾基礎訓練對運動舞蹈影響之研究-以臺中市 9 歲兒童選手為例」，為了能更深入的探討芭蕾基礎訓練對運動舞蹈訓練的幫助，因此採用質性取向的行動研究作為研究方法。本章節共分為七節：第一節為研究方法之論述；第二節為研究架構與流程；第三節為研究成員及場域；第四節為課程架構；第五節為研究資料來源與分析；第六節為研究倫理，茲分節詳述如下。

第一節　研究方法之論述

壹、行動研究

Lewin(1947)曾說：「行動研究是三種螺旋式的探究過程：一為計畫行動（包括勘查和實情調查）；二為採取行動；三為事實搜尋關於行動研究的結果。」（轉引自蔡清田，2000）。行動研究是透過「行動」與「研究」相結合，目的在於拉近理論與實務的距離(蔡清田，2000)。其研究法強調「立即應用」，透過實際的行動，嘗試解決正在發生的實際問題。蔡清田(2000)提出根據實務上所遭遇的問題進行研究，擬定解決問題的方案，並且付諸行動，進而加以評鑑、反省、修正及回饋。

教育行動其最主要目的是期望能藉由某個研究過程中來發現教育問題，並進行改善教育工作，讓學習者能有更加完善的學習系統（蔡清田，2000）。而行動研究是指對於社會中的實務工作者於工作之中經由省思和

批判來發現問題，再透過具體的行動來去解決問題（王雲東，2012）。

此外行動研究是可以協助實務工作者成為具有反思能力的專業人員(Schon，1995)。教師不應一味的執行他人規劃好的課程，而應採取「教師即研究者」的立場，將課程視為研究假設，並透過行動研究，進行反思教學，提升學生的學習素質，同時也能增強教師的專業發展(蔡清田，2007)。

綜上所述，行動研究是實務工作者結合「行動」與「研究」的一種研究方式，對工作情境遭遇之事件提出問題，釐清問題或困難所在的情境，研擬出解決問題的策略，發展行動策略並付諸實踐，透過不斷省思與檢視之循環歷程，解決所面臨的困難，以求得實務工作者在專業上之成長。

本研究基於兒童運動舞蹈選手透過芭蕾基礎訓練，增進選手之身體素質與肌肉控制能力、協調性，進而改善兒童選手在運動舞蹈中的動作實施與技巧展現之提問，而採用行動研究法。以規劃芭蕾基礎訓練課程來探討，藉由芭蕾基礎訓練提升兒童運動舞蹈選手肌肉控制力、動作的協調性及身體的穩定性，是否能有效改善兒童運動舞蹈選手之動作實施及技巧展現之問題。經由課程研究之歷程，研究者透過每堂課程的教師省思與共備討論，不斷地循環修正進行分析與探究。因此，研究者將先了解運動舞蹈選手之動作實施困難部分，再進行芭蕾基礎訓練之課程規劃，經過專家審核後，再進行課程實施階段。在每堂課程實施過程中，將使用攝影機記錄

上課之情形，並邀請一位教學觀察員參與研究，於第四次、第八次課後進行訪談。研究者也將於每堂課後撰寫教學紀錄。藉由運動舞蹈教練、教學觀察員、研究者的文字、影像紀錄等多方資料蒐集，以進行分析與檢討。

貳、訪談法

訪談是由兩者或兩者以上的人相互對話交流而成的，在特定的目的下，經由雙方都理解的方式去進行知識的建構與資訊的生產，達到蒐集資訊的方法（Janet M. Ruane，2007；Ranjit Kumar，2010；李藹慈，2013）。而質性訪談包含了個人訪談、焦點團體訪談以及線上訪談三種類型。本研究將採用個人訪談的方式進行資料的蒐集，提供證據以支撐本研究之信效度。

一、個人訪談-引導式訪談

本研究採用個人訪談，邀請教育機構中運動舞蹈教練作為本研究之教學觀察員，教學觀察員自幼學習芭蕾亦是運動舞蹈選手。通過兩次課後與教學觀察員進行訪談，利用教學觀察員對研究對象的了解以及運動舞蹈領域的專業知能，使研究者能更深入瞭解其訓練內容之作用。本研究將採用半結構性訪談的方式進行。所謂半結構性訪談又稱為引導式訪談，意指研究者在訪談過程中使用有目的談話方式，但不需依據訪談大綱的順序進行訪問工作(Marilyn Lichtman，2010)。此種較開放的導引方式目的可使受訪者處於輕鬆的訪談情境中，表達內心的想法。

由上述得知，引導式訪談是採用一對一的訪談模

式，可以將受訪者的真實想法充分地展現出來，並進行問題的補充與解釋。因此，本研究採取引導式訪談的方式進行一手資料的蒐集，於第四堂及第八堂之課程結束後利用 15-20 分鐘進行引導式訪談，使用條列式開放性問題讓受訪者進行回答與分享。在所有的訪談中，研究者皆透過錄音、錄影的方式進行資料蒐集。

臺灣體大

第二節　研究架構與流程

壹、研究架構

本研究透過與運動舞蹈教練議課，為運動舞蹈選手制定為期 8 週的芭蕾基礎訓練課程，於第四堂及第八堂教學實施後與教練及教學觀察員進行議課與訪談。根據學生在運動舞蹈項目之肢體上需求與身體素質上的變化，不斷地對課程內容做滾動式的修正。在教學歷程中以芭蕾基礎訓練來提升身體素質，以提高運動舞蹈選手實施動作的表現力與正確性，並自行記錄學生的上課實況以及身體能力轉變之情形，透過教學觀察員的反饋、教練的專業檢核與研究者的省思，讓行動研究形成三角交叉檢核的研究歷程設計，以下為本研究的架構圖：

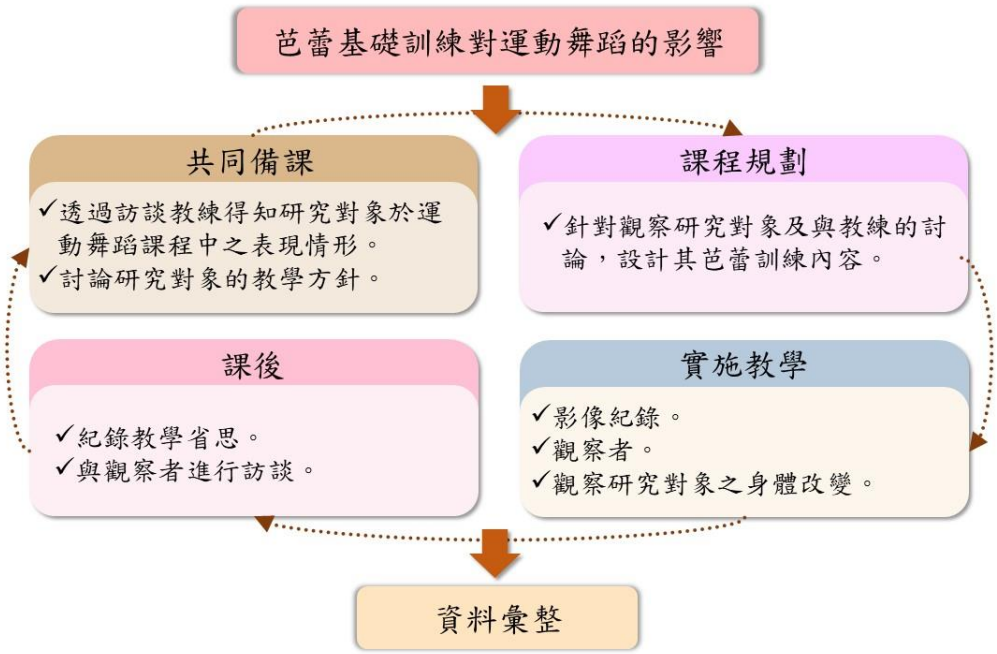


圖 3-2-1 研究架構圖

資料來源：研究者繪製

貳、研究流程

為增進行動研究之課程實施狀況及檢視研究歷程，在訂定研究架構後，圖 3-2-2 為研究者擬定研究流程圖，以利於掌握研究過程。

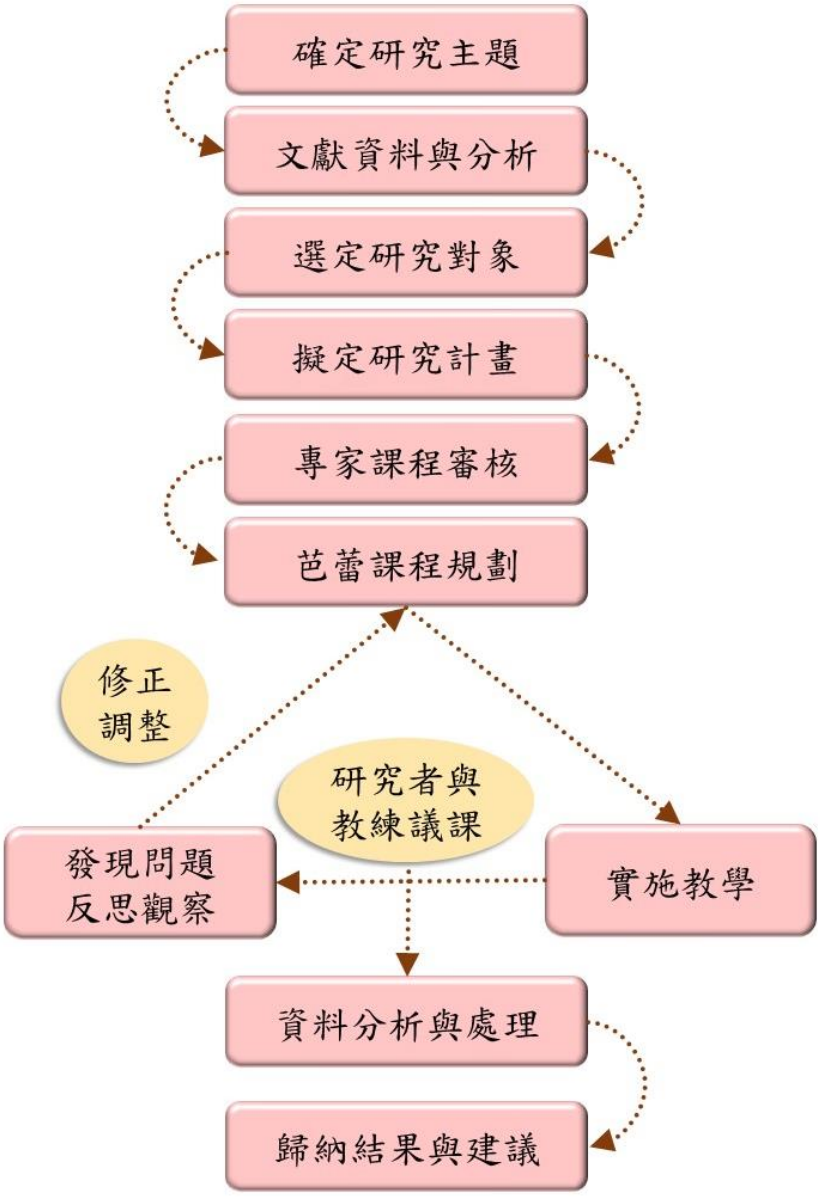


圖 3-2-2 研究流程圖

資料來源：研究者繪製



圖 3-2-3 研究進度圖

資料來源：研究者繪製

確定研究主題後，研究者大量蒐集相關論文、期刊以及書籍資料，爾後擬定研究問題、研究的範圍與限制以及探討研究動機，並教授討論後擬定研究設計，接著尋求領域專家之協助，確定研究方式、研究參與人員以及擬定課程大綱。實施課程的產出是由實施前研究者與運動舞蹈教練訪談中得知研究對象的身體素質於運動舞蹈領域的表現狀態，從中尋找研究對象需加強之動作，經討論後，研究者分析運動舞蹈之動作的肌肉使用方式，並透過自身的芭蕾專業知能，將兩者間的肌肉運作方式找出共通性，並設計符合研究對象之程度的課程內容。每週課程時皆有一位教學觀察員餘教室旁紀錄課程的一切，客後研究者對教學觀察員進行訪談，藉由教學觀察員的每週回饋進而調整課程的內容。這一連串的實驗過程皆透過影像、紙本所記錄下來，便於研究者日後的分析，透過蒐集的資料分析歸納出結論及建議。

第三節　研究成員及場域

研究中最主要的是研究者參與教學事件的操作過程，規劃性的蒐集資料、分析問題、擬定研究計畫，接著課程實施後，加以檢查、省思、修改、調整，針對發生的問題進行探討與解決。本節分別以研究者、研究對象、教學觀察員、研究場域層面，說明研究者所進行研究的真實情況。

壹、研究者

研究者目前任教於臺中市知名藝術學院，擔任芭蕾教師，於 2019 年取得俄羅斯 Vaganova 芭蕾合格教師證，教授芭蕾已有六年經驗。

貳、研究對象

本行動研究之對象以臺中市知名藝術學院之運動舞蹈的學員，本研究對象年齡 9 歲，有 2 年芭蕾學習經驗，中途曾停學芭蕾，有 1.5 年的運動舞蹈學習經驗。此研究課程實施為每週上課一次，課程時長為 90 分鐘，實施為期 8 週，共有八堂的教學課程內容。因研究對象未滿法定年齡，因此由家長代為簽屬知情同意書。

表 3-3-1

研究對象的學習背景

舞蹈類別	習舞狀況	年份
芭蕾	2 年經驗	2018.07-2020.09 2022.02 迄今
運動舞蹈	1.5 年經驗	2020.09 迄今

資料來源：研究者彙整

表 3 - 3 - 2

研究對象獲獎經歷

學年度	比賽經歷	成績
110	新竹國賓盃全國運動舞蹈錦標賽暨中華舞總國手選拔賽	CTDSF兒童一級 A 組標準舞第一名
110	第 27 屆全國中正盃運動舞蹈錦標賽	國小 C 組標準舞第四名
		CTDSF兒童一級 A 組標準舞第一名
110	泛太平洋盃運動舞蹈全國錦標賽暨中華舞總國手選拔積分賽	CTDSF兒童一級 A 組標準舞第一名
110	金卓越盃全國運動舞蹈錦標賽暨中華舞總國手選拔積分賽	CTDSF兒童一級 A 組標準舞第二名

資料來源：研究者彙整

參、研究參與人員

一、教學觀察員

本研究邀請臺中市知名藝術學院之運動舞蹈璘璘(化名)教師擔任教學觀察員，同時也是研究對象的母親。教學觀察員自幼學習芭蕾，在修習舞蹈系學位期間，更加入運動舞蹈社團，投身於運動舞蹈的世界，橫掃國內外各大賽獎項，成為運動舞蹈國手。經營國手身分同時，也獲得英國皇家舞蹈教師協會 ISTD 職業教師檢定合格。

表 3-3-3

教學觀察員之專業經歷

年份	專業經歷
?	國立彰化師範大學 運動科學研究所 碩士
2016	臺灣全民運動會運動舞蹈項目雙金牌
2010	廣州亞洲運動會運動舞蹈標準舞項目國手
2010	職業亞洲巡迴賽職業A組摩登舞冠軍
2009	香港東亞運動會標準舞項目銅牌
2009	越南室內亞洲運動會標準舞項目銅牌

資料來源：研究者彙整

二、領域專家

本研究邀請運動舞蹈領域專家，臺中市知名藝術學院之運動舞蹈教練倫倫(化名)，參與研究前的準備及在研究過程中給予意見。

教練自九歲開始學習運動舞蹈，舞齡30年，曾任國家代表隊選手11年，出賽33個國家，完成國內外所有競賽，更是運動舞蹈的十項全能好手。精進舞蹈過程中，同時獲得英國皇家舞蹈教師協會ISTD職業教師檢定合格，更鑽研運動心理學與動作行為學。將長期的選手實務經驗與專業教學方法結合，除了教學舞蹈技巧，更注重陪伴學員加強心智訓練，依據生物力學因應學員身體條件調整課程，將舞蹈教學科學化。專業經歷詳見表3-3-4。

表 3 - 3 - 4

領域專家之專業經歷

年份	專業經歷
	國立臺灣師範大學體育系博士班 動作行為學門
2016	臺灣全民運動會運動舞蹈項目雙金牌
2010	廣州亞洲運動會運動舞蹈標準舞項目國手
2010	職業亞洲巡迴賽職業 A 組摩登舞冠軍
2009	香港東亞運動會標準舞項目銅牌
2009	越南室內亞洲運動會標準舞項目銅牌

資料來源：研究者彙整

肆、研究場域

本研究場域為臺中市知名藝術學院，此學院特別重視學生的人格素養，並以培養多元表演藝術人才為宗旨，其課程除了芭蕾、民俗、現代舞等專業舞蹈類群外還包含了運動舞蹈、街舞、彩妝課，甚至溝通表達課、寫作課等各種表演藝術課程。其中以運動舞蹈為教室主要發展推動。

進入學院便能感受到濃濃的藝術氣質，推開門映入眼簾的是挑高的空間，在空間中擺放著學員們的成長紀錄更擺設了雕塑品、插畫、陶藝等亦作品。教室內部空間明亮，兩大面的落地鏡、活動式把杆、藍芽音響一台、舞蹈木質地板，於教室旁有學員休息室，提供舒適的休息空間，另外休息室與教室間僅以透明玻璃隔開，也可供家長在課程中從休息室觀察自家小孩之上課情形。

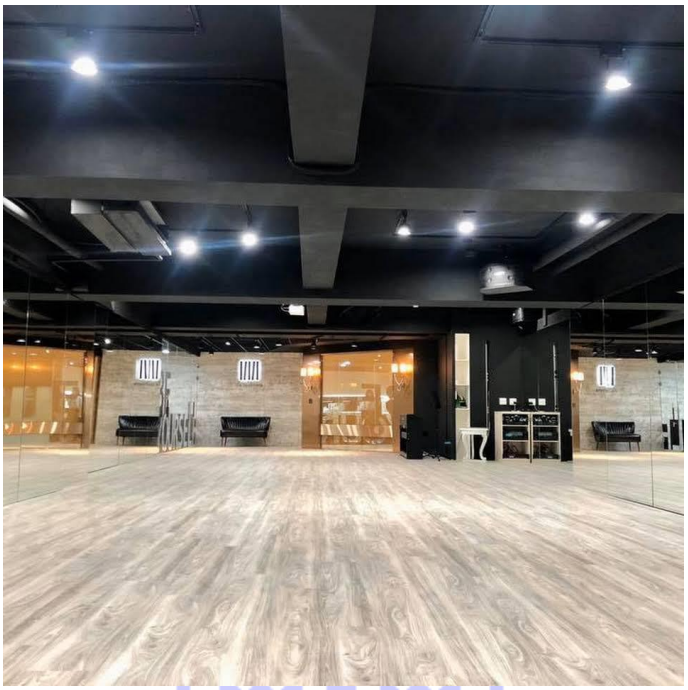


圖 3 - 3 - 1 舞 蹈 教 室



圖 3 - 3 - 2 舞 蹈 教 室 旁 之 休 息 室

第四節　課程架構

壹、課程設計理念

本研究以芭蕾基礎訓練之初階教材為主軸，將其教材與運動舞蹈舞步所須具備的身體條件形成相互輔助之關係，並透過引導語的方式，讓研究對象更加了解如何運用自身的身體肌肉。本研究之對象已有2年的芭蕾學習經驗，因此課程設計的理念主要針對研究對象在運動舞蹈動作實施的弱項著手，運用芭蕾基礎訓練來進行改善，增加研究對象之肢體柔軟度、肌肉控制能力、動作穩定性、軀幹協調性及延展性。

研究者以俄羅斯Vaganova古典芭蕾初階訓練之相關概念及動作去設計課程，其中以延展原則中「朝兩極方向延伸」的概念，根據靜態時肌肉等長性的收縮，讓肌肉長度保持不變，使身體透過肌肉的收縮和延長進行動作的表現，進而提升肢體線條的延展性與美感(A.Ya.Vaganova，2007)。然而，芭蕾與運動舞蹈動作中肢體的延展性為必備能力，使其動作表現更加的優美且流暢(Блок, Любовь Дмитриевна，1987)。從上述得知，芭蕾訓練中，兩極力量的延展能力與運動舞蹈不謀而合，故研究者將探討兩舞種之相似性的動作發展，並進行融合，作為設計八堂芭蕾基礎訓練課程之原則。

本研究將提取芭蕾基礎訓練中對柔軟度、肢體延展力、肌肉控制力、身體穩定性、軀幹協調性之輔助訓練動作，設計八堂芭蕾課程活動，透過課程實施讓研究對

象察覺自身肌肉的使用，幫助研究對象感受肢體、控制身體，有效的應用於實施運動舞蹈之動作。研究者將課程設計概念整理如圖 3-4-1。



圖 3-4-1 課程設計概念圖

資料來源：研究者繪製

貳、課程目標

本研究的研究對象已有 2 年的芭蕾學習經驗，因此研究者將先進入柔軟度的開發、核心肌群的訓練、背部肌群訓練，再藉由幾項芭蕾基礎動作，來訓練研究對象對身體使用的方式，實施過程中研究者將依研究對象的身體能力、教學現場狀況做適當的調整，以下依照擬定課程目標加以說明。

本研究的教學內容包含：地面訓練、把杆訓練以及

中間訓練，透過引導語的教學方法，進行芭蕾基礎課程的實施，研究課程共八堂課，課程將依據運動舞蹈教練、教學觀察員共同議課後的共識目標去進行課程。課程開始，將先透過師生交流來複習前一堂課程的重點以及實施感受，並以反覆且延續的方式進行下一堂課程的動作實施。藉由芭蕾動作的執行過程，感受肌群的發力方式，同時提升身體的控制力、延展力、協調性及穩定性。

參、教學動作對照

研究者將運動舞蹈選手所需具備的身體素質能力與芭蕾動作進行對照，詳見如表 3-4-1。

表 3-4-1

芭蕾動作對照表

身體素質	芭蕾基礎動作
柔軟度	壓腿、抬腿、踢腿、腰部訓練
肢體延展力	地面坐姿練習、勾繃腳、腳背推牆動作、Port de bras
肌肉控制力	地面:turn out 外旋練習、橋式、動態背部肌力動作 把杆:Plie、Battement tendu、Battement tendu jete
穩定性	Plie、Battement tendu、Battement tendu jete、Releve
協調性	Port de bras、Epaulement

資料來源：研究者彙整

肆、課程設計大綱

表 3-4-2

課程設計大綱

	動作	時間
地面訓練	1.髖關節暖身 8X8 拍 2.活動脊椎(正向) 8X8 拍 3.活動脊椎(反向) 8X8 拍 4.勾繃腳訓練 8X8 拍 5.turn out (外開) 8X8 拍 6.turn out (向外/內繞圓) 16X8 拍 7.柔軟度訓練(壓腿、抬腿、踢腿、腰部訓練)	30分鐘
把杆訓練	1.Demi-Plié (蹲4拍、起4拍)4X8 拍 實施第一、二、四、五位置。 2.Battement tendu 旁(出腿4拍、收回4拍)3X8 拍 Demi-Plié (蹲4拍、起4拍) 1X8 拍，依序實施旁、前、旁、後之 Battement tendu 3.第一位置 Relevé (上升4拍、停留4拍、下降4拍、站姿4拍)16X8 拍。	40分鐘
中間訓練	1.Epaulement (croisé 前、後； effacée 前、後 ；écartée 前、後) 2.Allegro (一位跳躍 1.2 蹲；3 跳；&蹲；4 伸直)8X4 拍	20分鐘

第五節　研究資料來源與分析

本研究採用質性之行動研究，其中包含參與觀察法、觀察教學紀錄、觀察反思、教學觀察員訪談紀錄、攝錄影像等資料。在行動研究中文字、影像的紀錄是研究中最重要的資料來源。依據此研究之目的，採用信效度檢驗，將資料紀錄並透過三角交叉驗證作分析整理。以下就本研究質性資料來源與分析，加以說明。

壹、質性資料來源

一、場域觀察紀錄

於課程實施過程中，透過一台專業型相機進行攝影，鏡頭將朝向落地鏡便於直接觀察到學生的肢體動作與臉部表情。因研究者身兼教學者之身分，為能更細微的觀察研究對象的身體變化，透過影片記錄方式，以便課後進行細微研究與探討。

二、教學日誌

本研究教學者即為研究者，於課堂中進行影像紀錄，於每次課程結束後，透過文字來紀錄課程中的發現與想法。教學者在課程前、中、後會將教學的討論、想法紀錄成文字，紀錄教學時所發現的問題、教學內容的調整、師生互動及學生反饋回應等。在這日誌中，檢討學生學習狀況及自身教學的優劣勢，作為分析之用途。日後，再將日誌紀錄裡的文字整理成文件檔，便於之後撰寫論文使用。

三、教學觀察員訪談紀錄

所謂當局者迷旁觀者清，當研究者於教學現場時，

對於細節或是教學上仍會充滿許多疑點，這些疑點可能導致學生在學習時無法進行理解。溫麗榮(2010)提出參與觀察的情境較為自然，不但能全程深入觀察所發生之現象，亦能提出自己想了解的問題。研究者與教學觀察員進行訪談，紀錄訪談過程並透過教學觀察員之建議回饋，作為教學課程規劃之修正依據。

四、議課紀錄

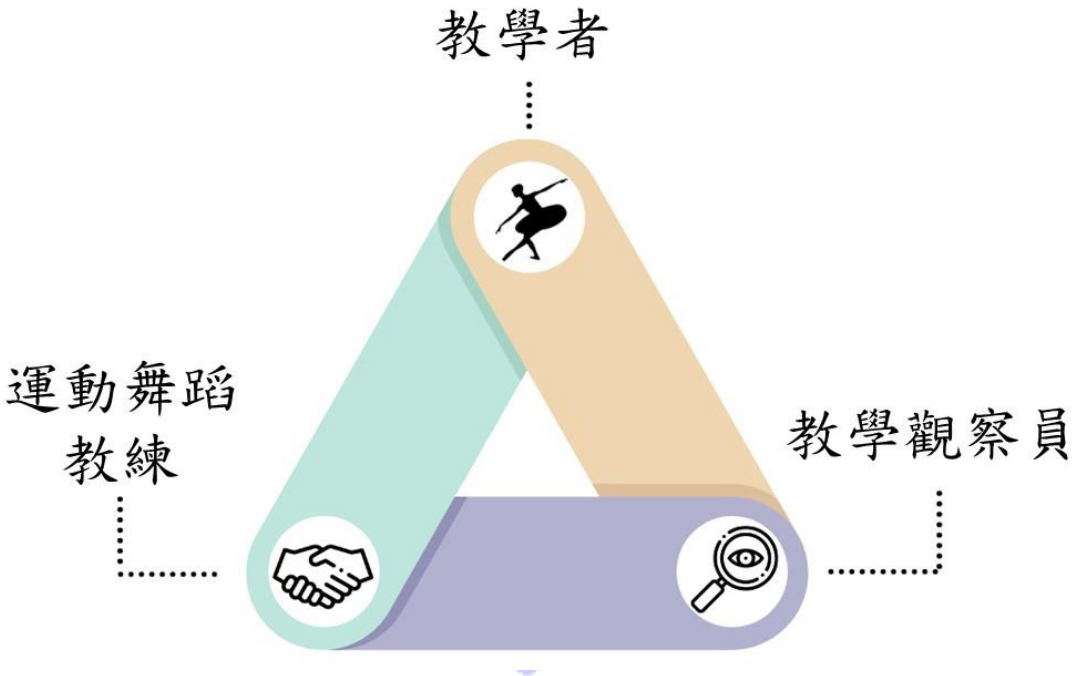
研究者與運動舞蹈之教練以及教學觀察員共同議課，教練與觀察員相當熟悉研究對象的身體表現能力，透過討論，針對研究對象之舞蹈執行實況提出問題並藉由芭蕾基礎訓練進行改善。

貳、質性資料分析

三角交叉檢核是一種研究資料的檢核方式，指對同一事件使用一個以上的理論方法、資料來源進行檢驗，分別通過不同方法，從不同的面向來瞭解情境，藉以提升研究的信效度(胡幼慧，1996)。本研究採用三角交叉檢核法進行資料的比較，試圖尋求資料的聚合性。本研究之課程規劃透過教學者、教學觀察員、運動舞蹈教練之三方觀點，蒐集錄影紀錄、教學觀察員訪談紀錄、教學日誌等資料交叉對比後，獲取學習者在本課程中實踐過程之轉變及研究者如何調整課程、提升專業能力。

本研究主題為「芭蕾基礎訓練對運動舞蹈影響之研究-以臺中市9歲兒童選手為例」，為更深入的了解兩種領域的交互作用，採用行動研究作為本研究之方法。研究者於第四堂及第八堂課程結束後，與教學觀察員進行訪談，其內容為課程中所發生的問題及學生之回饋，兩

者從溝通討論中取得共識，以獲得觀察員與研究者的信度檢測；於每堂課程結束後，教學觀察員將學生上課情形進行記錄，經由研究者與運動舞蹈教練的觀察訪談對照並加以比對，獲得教學觀察員與運動舞蹈教練之效度



檢測。

圖 3-5-1 三角交叉驗證架構圖

資料來源：研究者繪製

研究者將資料彙整，進行編碼，以研究者教學日誌、教學觀察者訪談、共同議課等資料進行分析，採用三角驗證法檢核，提高本研究之信效度。以下為本研究的資料編號說明：

表 3 - 5 - 1

研 究 資 料 分 類 編 碼

資 料 類 型	紀 錄 內 容	編 號
課 程 影 像 紀 錄	紀 錄 課 程 實 況 及 師 生 互 動 情 形	影 年 月 日 例：影 1 1 1 0 3 2 5
課 程 照 片 紀 錄	記 錄 學 生 之 上 課 情 況	照 年 月 日 例：照 1 1 1 0 3 2 5
教 學 觀 察 員 訪 談	課 後 觀 察 心 得 與 意 見	訪 A 年 月 日 例：訪 A 1 1 1 0 3 2 5
運 動 舞 蹈 教 練 訪 談	學 生 運 動 舞 蹈 課 程 之 進 步 情 形	訪 B 年 月 日 例：訪 B 1 1 1 0 3 2 5
教 師 日 誌	課 程 前 、 中 、 後 之 紀 錄	誌 年 月 日 例：誌 1 1 1 0 3 2 5
議 課 紀 錄	與 國 標 舞 教 練 討 論 學 員 之 身 體 須 改 善 之 處	議 年 月 日 例：議 1 1 1 0 3 2 5
觀 察 記 錄	課 程 的 觀 察 記 錄	觀 年 月 日 例：觀 1 1 1 0 3 2 5

資 料 來 源 ： 研 究 者 彙 整

第六節　研究倫理

行動研究與人有高度的密切關係，通常是在研究場域中與研究對象有長時間的接觸，在過程中，人與人之間的道德、責任及權利等規範將顯的重要(黃瑞琴，1994)。

在本研究的歷程中，研究者將會關注以下之研究倫理事項。

壹、知情同意原則

研究者在邀請研究對象時，以研究計畫說明研究目的、實施方式以及參與者在研究中的各項權益，在確定研究對象充分了解並同意時才開始進行安排課程及訪談。

貳、匿名保護原則

徐漢儀(1998)指出因私權涉及的對象是人，而保密和匿名指的是研究對象的資料。本研究所獲得的影像資料、訪談資料，研究者會妥善保存，並將獲取之資料進行編碼、歸類的工作，達到保密性之原則。研究參與者的訪談過程紀錄，均先經過當事人同意，在訪談過程中獲得之訊息皆不隨意透漏給他人。

參、研究中的自我省思

研究者在課程結束後，不隱藏對研究對象的感覺及印象，真實的記錄下來。在訪談的過程中，扮演著聆聽的解色，研究者也將在訪談過後，真實的紀錄當下的訪談感受與建議。研究者將以客觀角度、真實的感受對研究進行分析。本研究之研究倫理暨學術倫理規範聲明書，詳見附件。

第四章 課程實施歷程與分析

本研究以行動研究的方式進行課程實施，經由實際教學後所蒐集到的觀察、訪談紀錄作為資料分析素材，實施歷程主要經行動研究之規劃、行動、觀察、反思，透過實際教學活動的進行與課後修正，了解課程實施的可行性，且分析芭蕾基礎訓練對兒童運動舞蹈選手所帶來的影響。本章共分為三節，一為芭蕾基礎訓練融入運動舞蹈課程之可行性；二為教學實施歷程；三為芭蕾基礎訓練對運動舞蹈選手的技巧展現的影響與分析；四為研究者的省思與專業成長。

第一節 芭蕾基礎訓練融入運動舞蹈課程之可行性

研究者透過文獻探討分析及實際觀察運動舞蹈課程的訓練情況，將所獲得之資料進行分析，從中探究兩者之間的關係。

壹、芭蕾基礎訓練

芭蕾是一門具有完整規範化且具科學性的舞蹈，具備嚴謹的訓練內容與方法。完整的一堂芭蕾訓練課程皆為依序從把杆訓練到中間訓練，再到跳躍訓練，最後為複雜的技巧組合或硬鞋技巧訓練，循序漸進的鍛鍊著肢體的各部位肌肉力量、肢體柔軟度與頭、手、腳的相互配合等肢體協調性，進而培養舞者的身體穩定性及重心轉移的能力。

芭蕾基礎訓練所要求的身體素質較高，透過地面訓練來培養舞者的肌肉力量、柔軟度與韌性；在把杆訓練中有許多不同的基礎肌肉建立動作，例如：Plié

(蹲)、Battement tendu(腿部擦地延伸)以及及控腿訓練，這些動作皆要求拉長伸展肢體的韌帶及肌肉的控制能力。而中間訓練則是以基本手位、各種基礎舞姿、站姿、跳躍等訓練，其中間訓練是課堂中最難的部分，主要是訓練舞者的身體穩定性、靈活性、平衡感、彈跳能力及肢體姿態等綜合能力。

貳、運動舞蹈訓練

運動舞蹈是由社交舞轉化而來的，英國皇家舞蹈教師協會將運動舞蹈中的舞姿、舞步、方向彙整成統一的標準，並制定了相關的舞蹈理論、音樂節奏、技巧展現、服裝等運動競技標準。運動舞蹈主要分為標準舞與拉丁舞兩大類別，各有5種舞科，共計10項舞科。標準舞包括華爾滋、慢狐步、探戈、維也納華爾滋及快步舞。在教學上也有循序漸進的安排，如華爾滋初階選手首要學習的舞科。

標準舞的訓練中要完成身體的傾斜、擺盪、反身等動作技巧需要選手擁有良好的肢體延展性；而升降、轉動是需要強大的腳踝力量及身體平衡力，標準舞是項對肢體中段部位肌肉力量有著高度要求的舞科，唯有選手提升肢體中段力量，才具有相當能力與舞伴配合，共同維持動作的穩定度與協調性。由上述可知，運動舞蹈對肢體中段力量的要求與芭蕾基礎訓練之目標不謀而合。

參、兩者相互運用訓練的可行性

芭蕾要求以開、繃、直、立為原則，而在運動舞蹈的舞步技巧中不難發現其共通之處，研究者將兩者的共通點彙整成圖，詳見圖4-1-1。

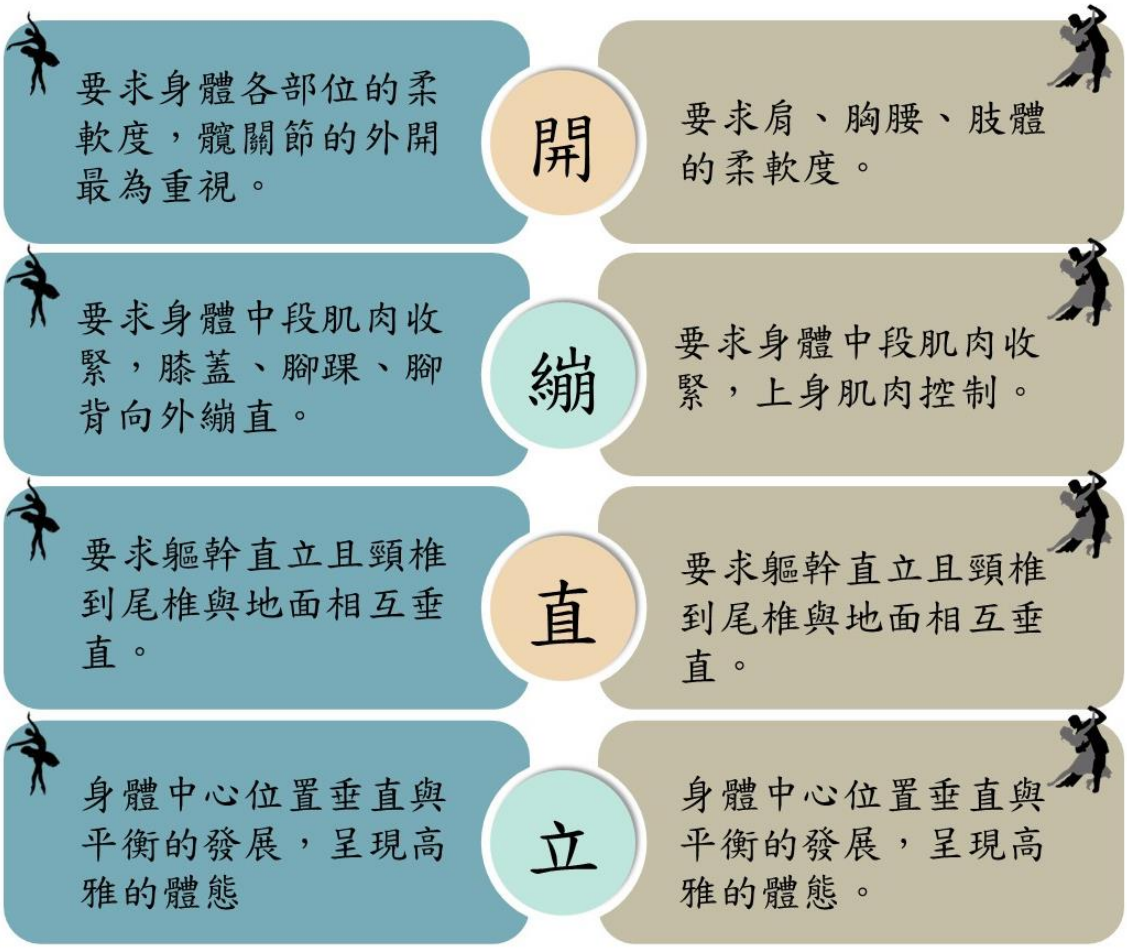


圖 4-1-1 芭蕾與運動舞蹈基本要求對照圖

資料來源：研究者繪製

一、以「開」為原則

在芭蕾中「開」是指肢體的各部位的開展度與柔韌性，並通過肌肉力量與柔軟度的配合讓身體線條更加延伸；運動舞蹈中「開」的部分較多是使用在拉丁舞科中，因為拉丁舞的動作舞步幅度展現較大，所需的韌帶韌性與柔軟度相對要求較高，但在標準舞中依然有肩、胸、腰以及上身的開展度標準，而標準舞在舞蹈行進中，需要大幅度的位移，因此對於腿部的伸展也有相對

一定的要求。

二、以「繃」為原則

芭蕾中「繃」主要是指肢體的使用肌肉需要使勁繃緊，向內收緊，不鬆懈，且身體同時要向外伸展、繃直，使其肌肉線條看起來更加修長；而運動舞蹈中「繃」是需要軀幹中段力量收緊，將核心肌群繃緊才能完成其連貫而複雜的舞步。從圖 4-1-2 中可看見運動舞蹈動作因需要大幅度的移動，需將腳背繃直，提升腿部線條的美感，在核心收緊的方式芭蕾與運動舞蹈皆為相似。



圖 4-1-2 芭蕾與運動舞蹈繃直動作對照圖

資料來源：教學觀察員拍攝

三、以「直」、為原則

芭蕾與運動舞蹈所要求的「直」皆是身體中軸線的

直立狀態，各式各樣轉的動作舞步都是需建立在直立的狀態上才得以完成，像是陀螺的中心需要一個中央軸，才得以平衡的旋轉。如圖 4-1-3 雙人轉圈預備，兩人需取得自我的中心垂直線，才能夠與對方相互配合。



圖 4-1-3 運動舞蹈雙人旋轉預備

資料來源：教學觀察員拍攝

四、以「立」為原則

芭蕾與運動舞蹈中「立」的展現重點在於舞者或選手將頸椎的力量同時往上、往下兩極的力量延伸並產生抗衡，而所產生出的延展力與張力。從圖 4-1-4 可以清楚的看見，舞者在上身後仰時的動作，兩種舞蹈訓練動作其背部的肌肉運用非常相似。運動舞蹈中完成此動作需要肩、胸腰以及後背的開展度，核心肌肉的繃緊、腿部肌肉控制能力，產生身體之穩定性，在軀幹中軸心

的直立狀態下進行後仰及動作時脊椎的向上延展力與張力。在芭蕾中此後仰動作需要肩、胸腰以及後背的開展度，重要的是身體中段的核心肌群運用，在雙腿大腿內側收緊、雙腳直立且腳掌穩定的站立於地面，腹部力量將腿部肌肉從髖關節往上帶領，進而將脊椎往頭頂正上方延展後，再向後彎曲，做出具有張力與延展性的後仰動作，互相比較、對照後可得知運動舞蹈與芭蕾的基本原則要求具有高度相關及互相影響的能力。



圖 4-1-4 芭蕾與運動舞蹈後仰動作對照圖

資料來源：教學觀察員拍攝

運動舞蹈教練指出「國外頂尖的運動舞蹈選手，會藉由芭蕾基礎訓練的課程來提升自我的身體能力」(訪B20220408)。將芭蕾基礎課程融入運動舞蹈訓練課

程中是具有可行性的。就舞蹈的身體素質來分析，芭蕾對舞者的身材比例、柔軟度與肌肉韌性有著嚴格的標準；而在運動舞蹈方面，身材比例的要求並無嚴格的標準，對選手的柔軟度與肌肉韌性要求嚴格。選手可透過特定的計畫訓練，針對腹部、背部、腰部、身體的爆發力及耐力訓練，同時透過芭蕾的柔韌訓練達到身體協調性、靈活性、柔軟度的提升。

就技巧能力方面來看，芭蕾對於旋轉、彈跳及硬鞋(足尖鞋)技巧較為重視，要求嚴謹，也很重視動作的展現美感，肢體的靈活運用能力；而運動舞蹈在旋轉的技巧上相對要求較嚴格，且動作的力量與速度皆需在一定的能力才能配合上節奏，其中更重視雙人舞之間的默契配合能力。芭蕾基礎訓練課程中，相當注重動作行進中的姿態、肌肉的靜態控制能力以及肌肉的動態控制力，運動舞蹈選手可透過芭蕾訓練身體的細微肌肉控制、強化肌力，為運動舞蹈建立良好的基礎。

就展現能力來看，芭蕾講求音樂、情感與動作的結合，展現其舞作的狀態；運動舞蹈也相當重視音樂、情感及表現力的展現。兩者在美感、節奏、情感表現皆有嚴格的訓練要求，運動舞蹈選手透過學習芭蕾可累積身體不同的情感表現力，再經由自身的吸收、轉化，表現出獨特的舞蹈性格與展現力。

經過分析可以得知在芭蕾與運動舞蹈中有相當多的肢體運用共通性，培育運動舞蹈選手時，我們可以運用芭蕾基礎訓練做為運動舞蹈選手的首要輔助訓練課程，先為選手們建立良好的身體素質，扎實的建構舞蹈基

礎，因此芭蕾基礎訓練課程融入運動舞蹈選手之課程訓練是十分重要的。

第二節　教學實施歷程

本研究以芭蕾基礎訓練為主，分析研究對象經過芭蕾基礎訓練對運動舞蹈的技巧與展現力之影響。課程分別為 30 分鐘地面訓練，40 分鐘把杆訓練及 20 分鐘中間訓練三個階段，實際教學中，使用引導語啟發研究對象在做芭蕾動作時對肌肉使用的覺知能力。完整課程共有八堂，課程的內容依據研究對象之身體表現力、教學觀察員之課程觀察紀錄、共同議課與課後討論及教師的芭蕾專業知能，進行滾動式修正。透過實際教學影片分析、訪談之資料來檢視研究之成效。

本節詳實記載教學實施前的準備工作、進入教學的實施階段說明、實際課程描述及教學後的修正與建議，呈現教學實施的流程與情形。

壹、教學前準備

一、教學前課程共備

研究者於教學前與研究對象之運動舞蹈教練進行課程共備，研究者預先擬定教學大綱，經由共同備課，了解研究對象在實施運動舞蹈舞步時，肢體哪方面的肌肉較為薄弱而需加強。討論之紀錄，詳見表 4-1-1。

表 4-1-1

課程共備紀錄表

備課日期/時間	111 年 4 月 8 日	**授課者**	鄭伊汝
共備參與人員	鄭伊汝、倫倫教練(化名)		

(續下頁)

討論內容	1.標準舞之舞步質地要求流暢、控制，因此在身體肌肉的控制力與穩定性需要更多的輔助。 2.研究對象之柔軟度偏開，但無法掌握肌肉力量的使用。 3.標準舞的上身動作需具有往上的延展性，並非往後下胸腰，因此在肢體的延展力尚需加強輔助訓練。 4.研究者將於第一堂課對研究對象進行動作的檢核，透過動作的執行來檢視研究對象的柔軟度、肢體延展力、肌肉控制力、身體穩定性、軀幹協調性。 5.研究者將安排地面柔韌度伸展配合肌肉的力量運用，執行較靜態的肌肉感知活動與動態的肌肉力量訓練。 6.研究者將透過 Demi-Plié 的組合，訓練研究對象之外開能力、腿部內側肌肉使用、上身與腳的兩極力量感知。

資料來源：研究者整理

二、攝影器材架設

實施場地為臺中市某知名藝術學院，將攝影器材架設於教室角落，由教學觀察員進行拍照及攝影。

三、課程實施的說明

研究者在實施芭蕾課程前，向參與人員們說明課程實施的架構與研究實施的時間長度，並取得研究之相關人員的知情同意書、家長同意書及訪談同意書。正式進

入實施課程時，同時向研究對象詳細說明課程內容及方式，若有不了解的相關疑問，可向研究者詢問，讓研究對象充分明瞭實施課程內容及方式。

貳、教學實施

一、第一週芭蕾課程

(一) 教學流程

表 4-1-2

第一週教學流程

階段	動作	時間
地面訓練	1.活動脊椎(正向/反向) 2.勾繃腳訓練 3.turn out (外開) 4.柔軟度訓練	40 min
把杆訓練	1.Demi-Plié(第一、二、四、五位) 2.Battement tendu 旁	40 min
中間訓練	古典芭蕾舞姿 1.Effacée 往前 2.Effacée 往後	10 min

(二) 教學實施狀況概述

第一堂課程，教師向研究對象說明今日的課程安排，撥放著舒緩的音樂，開始進入今日的課程。教師示範脊椎活動之動作，描述動作的出發點、過程及結束點，請學生呈現兩腳掌相對的坐姿，運用呼吸去帶動脊椎的運作，在過程中教師運用肢體的觸碰，為學生調整動作的準確性，讓學生在緩慢的節奏上，執行動作細節、透過教師的引導及研究對象靜下心去真實感知脊椎與肌肉的運行(圖 4-2-1)。



圖 4-2-1 教師指導學生脊椎的運行

資料來源：教學觀察員拍攝

教學中發現學生在執行勾繃腳動作時，容易專注於腳踝以下的動作而忽略上身的延展與腿部的肌肉使用(誌 1110412)，教師讓學生想像兩

腿內側皆有磁鐵，兩腿需互相吸引、靠近。教師示範外開組合，讓學生進行模仿，接著透過詳細講解及切分動作來使學生認識外開的動作原理，思考力量的出發點。

學生的柔軟度良好，在劈腿與拉筋時較無太大的阻礙，最大的問題在於力氣的不足(誌1110412)。透過施加外力，學生能將腿伸展至最直的狀態，若移除外力的施加則無法完成延展。教師利用靜態的動作，規範學生動作的定位，以增強小肌肉的能量，例如:二位腳打開於地面、勾腳、膝蓋與天花板呈現相對，身體中軸心不偏移，停留於此動作，引導學生利用呼吸調節身體狀態，努力的維持此動作(圖 4-1-2)。



圖 4-1-2 柔軟度與肌肉力量訓練

資料來源:研究者自行拍攝

進入芭蕾的把杆訓練，教師以示範教學法為主要教學模式，首先示範一次動作組合，其次進

行動作的講解與重點提醒，緊接著配合適當的節奏樂曲，請學生與教師共同執行動作，最後讓學生獨立完成動作組合。教師在旁進行觀察、提示研究對象動作之要點，並給予立即輔助。動作過程中，發現學生在第一位置站姿時因大腿內側力量薄弱，無法於原地穩定的執行外開動作(誌1110412)，且觀察員提到「學生於站姿時，重直地面的重心容易前後晃動」(觀 1110412)，由此可以判斷學生軀幹前與後側的力量不穩定，肌肉力量未準確的向中軸心集中，因此造成執行動作中不平衡的身體重心。

中間組合是古典芭蕾舞姿訓練，其訓練重點為軀幹的穩定性、手腳協調性及方位的認知，教師在本堂課對組合的要求先訂定在記住動作即可，再經由每週的反覆練習，去檢視其成長狀態。

二、第二週芭蕾課程

(一) 教學流程

表 4-1-3

第二週教學流程

階段	動作	時間
地面訓練	1.活動脊椎(正向/反向) 2.勾繃腳訓練 3.turn out (外開) 4.柔軟度訓練	40 min

(續下頁)

把杆訓練	1.Demi-Plié(第一、二、四、五位) 2.Battement tendu	40 min
中間訓練	古典芭蕾舞姿 1.Effacée 往前 2.Effacée 往後	10 min

(二) 教學實施狀況概述

本週教學的教材內容設定與上第一週相同，重複上週的組合，複習動作的重點，並增加新的肌肉感知訓練。課程的開始與學生進行問答，確認學生對肢體部位與芭蕾基本動作的要求概念是否清晰，並透過雙向的問與答，來建立課程的共同語彙，為接下來教學所使用的詞語確認定義，以協助學生能更快速的理解動作。因動作組合與上週相同，教師在示範時，學生能更專注地從旁觀察教師的動作過程、呼吸的配合及聆聽動作要點。地面訓練的脊椎活動組合，執行過程中仍無法讓脊椎一節一節地去完成捲曲，而脊椎回正的過程中需要依賴腹部肌肉的收縮來進行，由此可知學生的腹部力量稍顯薄弱，需再透過不同方式進行增強(誌 1110419)。值得誇獎的是學生的坐姿動作與上週相比身體的中軸心位置相對穩定(觀 1110419)，可以明喜觀察到學生能夠感知身體的中軸心是否正確，並使用其他肌肉來輔助自己完成動作，這對接下來的訓練有著高度的幫助。

在把杆組合訓練裡，站姿尤為重要，腳掌、腳趾頭的張力與足弓提起是站姿的重點之一，教師將第一位置腳位形容為「微笑形狀」，在外開能力許可下，可以將第一位置的腳位轉變為「大笑的狀態」，而足弓提起則是請學生想像足弓底下放有半根牙籤，過程中不能踩到牙籤，藉由想像力的引導與教師的觸覺調整讓學生去感受腳掌的正確位置。爾後提醒上週的內側肌肉收縮能力、上身向上延伸的展現力。在 Demi-Plié 的組合中持續的調整動作的規範，於第四位置 Demi-Plié 時，學生因想努力的外開而犧牲了上身的規範位置，發現學生的第四位置的腳步，兩腿距離過開以至於無法端正的使髖關節下沉(誌 1110419)，透過單獨動作的調整，增加此動作的肌肉記憶。上週 Battement tendu 僅施作向旁延伸的組合。重心的轉移、兩腿向旁外開、腿部外旋、上身挺拔以及肩膀下沉等都是在執行 Battement tendu 時，必須同時注意的，因此教師決定先從單一動作開始訓練，讓學生感受重心的轉移及腳掌的重量分配。學生的重心轉移因腿部與腹部力量的不足，以至於無法在轉換重心時同心做出外開且延伸的 tendu(誌 1110419)。

中間訓練的組合延續上週的進度將動作進行記憶，此組合加上方向的變化，學生對於空間的分配、動作的記憶感到小挫折(誌 1110419)，

當下教師立即給予安撫與鼓勵，說明我們先一起記起動作順序及方位，從模仿開始。

三、第三週芭蕾課程

(一) 教學流程

表 4-1-4

第三週教學流程

階段	動作	時間
地面訓練	1.活動脊椎(正向/反向) 2.勾繃腳訓練 3.柔軟度訓練 4.Battement tendu	30min
把杆訓練	1.Demi-Plié(第一、二、四、五位) 2.Battement tendu 旁	40min
中間訓練	古典芭蕾舞姿 1.Effacée 往前 2.Effacée 往後	20min

(二) 教學實施狀況概述

課程的開始與前兩週相同，熟悉組合後，學生更快的進入課程狀態，因此教師將地面訓練的第一、二套組合配上音樂，藉由樂曲的柔和質地帶領學生完成組合(誌 1110426)。教師從旁觀察學生的動作時，以口語方式提醒學生動作的要點，並適時地調整學生的肢體動作。

針對上週學生在把杆訓練中 Battement tendu 的髖關節外旋、重心的轉移之困難，在今

日的地面訓練中增加了其動作之分解，透過運用不同的方式讓學生尋找 Battement tendu 的肌肉運用，特別強調訓練髖關節外旋的同時，腹、背部肌群的收縮不能遺忘。

教師向學生描述髖關節外旋，將其動作比喻為開關水龍頭的意象，幫助學生透過想像且經過思考並反應在肢體上(觀 1110426)。透過意象的語詞進行引導，讓學生藉由生活經驗與具體的事物去感知肌肉使用的變化。

在把杆訓練的階段，教師從 Demi-Plié 的組合開始，請學生運用在地面訓練的臀部收緊力量做髖關節向外旋轉。Demi-Plié 組合中動作與動作之間的銜接是運用 Battement tendu 來進行轉換，透過地面的訓練，學生能更完整的做出上身體挺拔，下肢動態運行，可得知學生的肢體肌肉素質正在提升，肢體的穩地性也逐漸成長。

在中間訓練階段，學生熟記了八個方位，並將動作的對應位置模仿出來(誌 1110426)。Effacée 往後本身就是一個相對困難的舞姿，脫離把杆的輔助，對於上身與下肢的協調、穩定性是個大考驗，以反覆動作及停留練習來提升學生的姿態穩定性。

四、第四週芭蕾課程

(一) 教學流程

表 4-1-5

第四週教學流程

階段	動作	時間
地面訓練	1.活動脊椎(正向/反向) 2.勾繃腳訓練 3.柔軟度訓練 4.Battement tendu	30min
把杆訓練	3.Demi-Plié、Grand Plié 4.Battement tendu 旁	40min
中間訓練	古典芭蕾舞姿 1.Effacée 往前 2.Effacée 往後 3.Croisé 往前 4.Croisé 往後	20min

(二) 教學實施狀況概述

課程原於訂於111年5月3日進行，因逢勞動節假期，學生全家出遊，故將課程時間調整為111年5月4日19點至20點半。

今日學生因放學後的活動較緊湊，沒有足夠的休息緩衝時間，所以身體狀態較為疲憊。教師原先設定增加的動作也在教學現場中視學生精神、體力狀況進行取捨(誌1110504)。

地面訓練階段，在勾繃腳的組合中，可以明

顯地看見學生想盡辦法地完成每一項要點，不論是上身挺拔、腹部肌群收緊，兩腿併攏且伸直，更令人驚豔的是學生能夠仔細地完成勾腳-半腳尖-全腳尖-半腳勾之過程的每一個小細節，雖然肌耐力不足以撐過整套組合，但能夠從接收動作到理解要點，再到肢體的展現，這個成長無疑是個大突破，由此可得知學生透過一點一滴的扎實累積是具有效果的。在學生執行此套組合後，教師立刻進行口語的表揚，於課後給予獎卡，進行獎勵，讓學生的努力獲得心靈上的肯定與實質上的收穫，同時產生學習成就感。今日在柔軟度訓練部分，增加了瑜珈磚的輔助練習，利用瑜珈磚墊高學生的腳踝處，進行柔軟度的拉伸，此動作對膝蓋有一定的壓力，故在執行動作時請學生盡全力地將膝蓋伸直，教師也在一旁觀察提醒及適時的作肢體調整(圖 4-1-3)。

把杆訓練階段將 Grand Plié 的動作加進組合中，教師先行示範正確的 Grand Plié 動作，其次進行要點的講解，再與學生共同配樂回想整套動作組合流程，透過示範-講解-配樂三階段的教學，讓學生能更快速地記住舞步，將新動作建立在舊動作之基礎上，這樣循序漸進的安排很恰當(觀 1110504)。學生的外開展度能力極佳，但因肢體中段的肌群力量不足，以至於無法將 Grand Plié 維持在適當的高度，導致在執行中呈現屁股坐在腳後跟的狀態；調整了 Grand

Plié 的停留高度後，身體為了保持大蹲的狀態，因而向前傾，身體的中軸心因此而偏離了(誌1110504)。教師將其動作比喻為懸絲木偶，上身與下肢的力量走向呈現兩極，同時間將上身往上而下肢往下沉與外展開，利用兩極相互拉扯的力量以及腹部收緊的能量來執行 Grand Plié。原先設定今日要增加 Battement tendu 前的動作，但因學生的精神狀態不佳，注意力較無法集中，故維持與上週組合相同。執行 Battement tendu 組合時學生的重心轉移、單腳站立之腳掌重心仍舊前後晃動，不停地改變，未達穩定的程度(觀 1110504)，重心的轉換需要肌肉的平衡使用，透過不間斷地嘗試，去找出一個平衡點，僅有肢體的彼此協調才能更穩定的呈現動作。



圖 4-1-3 利用瑜珈磚增加柔軟度的訓練強度

資料來源：研究者自行拍攝

中間訓練階段，延續上週的進度，增加了古典芭蕾舞姿 Croisé 往前的動作，與上週的動作相似，上身動作方向不改變，僅改變左右腳。學生在執行動作時容易站不穩(誌 1110504)，這是因為身體肌肉未去進行協調及平衡，需要頭手腳的相互協調配合，踝關節的力量支撐才得以穩定的執行舞姿。

五、第五週芭蕾課程

(一) 教學流程

表 4-1-6

第五週教學流程

階段	動作	時間
地面訓練	1.活動脊椎(正向/反向) 2.勾繃腳訓練 3.turn out (外開) 4.柔軟度訓練	20min
把杆訓練	1.Demi-Plié、Grand Plié 2.Battement tendu 旁、前、後	45min
中間訓練	古典芭蕾舞姿 1.Effacée 往前 2.Effacée 往後 3.Croisé 往前 4.Croisé 往後	25min

(二) 教學實施狀況概述

進入第五週的課程，教師將教學方式再次進

行調整更動。地面的動作原先為單一能力訓練，於本週將其各單一能力訓練動作，連貫成一大套的地面組合訓練，搭配音樂節奏讓學生連貫的完成整套組合，且無中間休息時間。經過前四週的分項單一能力訓練，學生對動作的要點已有基礎概念，也能夠確實的呈現。連貫的組合除了考驗學生的體力、記憶力外，也能藉由學生的表現在第一時間觀察到其身體反應力與肌肉記憶程度，就此協助教師能更精準的判斷學生在前四週的課堂訓練中吸收了多少能力。

學生於執行地面訓練大組合時，教師從旁觀察並以口語的方式，來提醒學生動作的順序和該調整之要點。今日嘗試使用口語表達的方式，來替代觸覺的動作調整。一方面是想觀察學生對於教師表達的內容是否能真正的理解並能實際運用肢體做出呈現；一方面是檢視自身的形容用語是否能讓學生聽懂。

把杆訓練階段，今日強調脊椎的延伸，在執行 Demi-Plié 的過程中，除了髖關節的外旋，更需要將上身脊椎延展。教師將 Demi-Plié、Grand Plié 形容成「空飄氣球」，頭是氣球，腳掌是銅片，而脊椎是連接銅片與氣球的那條線，想像著雙腿下蹲時，頭猶如氣球一般，只想往上升，捨不得下沉。透過意象的引導訓練讓學生了解動作過程中脊椎的上下延展關係及肌肉張力。在 Battement tendu 時，教師說明執行動作

時，腳掌需經過擦地和髖關節外旋、臀部肌肉收縮，幫助學生複習上週在地面訓練所強調的腿部力量。本週的Battement tendu加入了往前、往後兩個方向，教師詳細的說明往前擦地的出發動作為腳後跟內側，並藉由錯誤的示範讓學生分辨及提出改變的方法，透過問答，可以清楚得知學生對於動作的形象非常清楚明瞭，接下來就是運用不同的訓練法來引導如何作出正確且優雅的Battement tendu。

中間訓練階段，先前扶把的Battement tendu往前、往後的訓練，學生在執行動作時的擦地過程及舞姿的狀態稍微進步，在主力腿重心的部分仍然處在不穩定的狀態，但髖關節的穩定性是有提高的，可以在口語的指導下，將自身的恥骨、尾骨的位置擺正，並將臀部肌肉收緊。

六、第六週芭蕾課程

(一) 教學流程

表 4-1-7

第六週教學流程

階段	動作	時間
地面訓練	組合串聯	20min
把杆訓練	1.Demi-Plié、Grand Plié 2.Battement tendu 旁、前、後	45min

(續下頁)

	古典芭蕾舞姿 1.Effacée 往前 2.Effacée 往後	
中間訓練	3.Croisé 往前 4.Croisé 往後 5.En face 往旁 (組合串聯)	25min

(二) 教學實施狀況概述

地面訓練階段延續上週的整套串聯組合進行，教師從旁觀察學生的身體狀態，以口語的方式提示學生動作順序、動作要領以及學生動作過程中忽略的小細節。學生掌握脊椎的運行能力愈來愈穩定，今日地面訓練的重點在「挑胸腰」，腰部力量訓練前，一定要先進行暖開肩與腰這兩部位，因此在執行挑胸腰前需要先進行壓肩。教師讓學生面對把杆，與把杆有一大步的距離，雙腿打開站好；雙臂向上伸直，將手腕放在把杆上，胸口下壓往地板方向用力，胸肩伸展，讓腰背呈現 U 字型，透過此動作讓學生進行開肩。接著請學生躺在地面上，雙腿併攏伸直，腳尖輕輕觸碰鏡面，教師將小抗力球放置於學生的上胸腰處(圖 4-1-4)。

球為圓狀，因此若上背兩邊的施加力量不平均，球會滑動並造成晃動，學生要透過思考，慢

慢調整力量分布，來使球不隨意晃動。



圖 4-1-4 利用抗力球訓練胸腰力量

資料來源：教學觀察員拍攝

把杆訓練的部分，教師示範完整套組合後，接著請學生獨立動作，在學生熟記組合的基礎上，教師加快上課的進度，讓此階段的流程變的更加順暢。教師發現學生在 Plié 組合的第一、二位置動作時能夠較穩定的執行脊椎上下拉扯的延展力，髖關節的穩定性也有相對的提升，但在第四、五位置時，因腿部呈現交叉的狀態，需要使用到更多的內側肌肉力量，更需使用的腹、背兩側力量將身體提起，在這動作上容易出現歪跨、聳肩等動作。Battement tendu 仍在尋找往前、往後的力量出發點，教師透過觸覺的牽引去調整學生的姿態，學生太專注於腳步的動作肌肉

走向，因而忽略上升的延展性，容易出現骨盆歪斜、塌腰、低頭等動作，教師以口語的方式不斷的叮嚀。

中間訓練階段，對方位與舞姿的造型有基礎概念後，今日將動作串聯為一套組合，將所有的位置連貫，考驗學生的反應能力，特別請學生注意主力腿重心的轉換。

七、第七週芭蕾課程

(一) 教學流程

表 4-1-8

第七週教學流程

階段	動作	時間
地面訓練	1.活動脊椎(正向/反向) 2.勾繃腳訓練 3.turn out (外開) 4.柔軟度訓練 (組合串聯)	20min
把杆訓練	1.Demi-Plié+Grand Plié+ Port de bras 2.Battement tendu 旁、前、後 3.Relevé+跳躍	45min
中間訓練	古典芭蕾舞姿 1.舞姿組合 2.Allegro	25min

（二）教學實施狀況概述

地面訓練延續了上週的抗力球-胸腰訓練，近日將動作轉換為動態，請學生從地面上經過挑胸腰動作到上身垂直地板的狀態，此動作首次執行較為困難，需全身的力量配合，因此教師將手掌放置於學生的胸腰處，在學生做動作時給予力量的幫助，讓學生先有完整的動作流程經驗，幾次後學生對施力方式較熟悉了；接著進入第二階段，教師用雙手固定學生的大腿前側，穩定其腿部肌肉，讓學生獨力完成推胸腰的動作，因腹、背肌肉的力量不足，仍會仰賴雙手推地，將推胸腰動作完成。

把杆訓練增加了Port de bras，從第一堂開始的脊椎活動能力建構，為此動做建立了良好的基礎。學生在做向前Port de bras時能自己注意並調整身體的肌肉，但在做向後Port de bras時，容易站不穩，抓不到平衡的重心而擰轉了後背。在Plié組合中，手的運行與肢體的配合也是本堂課程的重點，透過手腳的相互協調，軀幹與四肢的合作，可以有效的提升學生的肌耐力訓練，更能增添動作與動作之間的順暢度與美感。

蹲的基礎能力穩定，新增了Relevé的組合，請學生在執行動作時膝蓋繃直不彎曲，呈現直上直下的型態，上升的過程中想像空飄氣球往正上升；下降的過程中需要做到髖關節的外旋、

臀部的肌肉收縮，慢慢地、依序讓雙腿從大腿內側及膝蓋內側到腳後跟內側收緊。想像兩腿中間有磁鐵的存在，在緩慢的下降中相吸，回到起始姿勢。學生對脊椎的延伸有一定的認知，因此在執行動作時能更準確地做出直上直下的要求，但由於膝蓋後側的力量不足，偶爾會發生膝蓋微彎曲的行為。

延續上週中間訓練的進度，教師將舞姿訓練串聯為組合，學生將其動作記憶完全後做出，在動作執行過程中發現，學生的重心轉移不穩定，而產生上身無法平衡，影響到下肢腿部延伸不完全。新增了跳躍的組合，延續把杆訓練的Relevé，訓練學生腳掌推地的力氣，與爆發力，同時檢視學生的中軸心穩定度。

八、第八週芭蕾課程

(一) 教學流程

表 4-1-9

第八週教學流程

階段	動作	時間
地面訓練	1.活動脊椎(正向/反向) 2.勾繃腳訓練 3.turn out (外開) 4.柔軟度訓練　以上組合串聯	20min

(續下頁)

把杆訓練	1.Demi-Plié+Grand Plié+ Port de bras 2.Battement tendu 旁、前、後 3.Battement tendu jete 4.Relevé+跳躍	45min
中間訓練	古典芭蕾舞姿 1.舞姿組合 2.Allegro	25min

(二) 教學實施狀況概述

今日是最後一堂課程實驗，課程開始，教師講述整堂課的流程並向學生說明今天的課程著重在「動作與動作之間的連貫性」，轉換動作的過程像流水一般的順暢，過程中可運用呼吸的調節、脊椎的相互拉扯力量、髖關節的外旋來幫助。

課程組合延續上週的進度，學生已熟悉組合順序，使這程進度非常流暢。地面訓練的部分唯獨挑胸腰之動作尚未找到合適的肌肉運用，教師仍循序漸進的給予學生輔助，幫助學生尋找腰、背發力的方式。教師透過語意引導，讓學生想像胸口中間被線勾住了，教師在學生的胸口正上方，模擬將線拉起的動作，讓學生進行思考並動作。

把杆訓練部分的穩定性相較於第一週有明顯的進步，雖然動作過程中時常聳肩，但在教師的

口語提醒後便能自己完成調整，表示學生對自我身體的認知能力提升了。中間組合訓練，教師選擇了慢板的音樂，讓學生跟隨的緩慢的節奏做出動作，學生在過程中會發生第三位置手姿未在頭頂的上方，而是外開至斜上方，導致上身無牽引向上的指標，而造成重心的不穩定。

參、課程實施的修正與調整

研究者依據課程實施內容、課後與教學觀察員之回饋與討論，進行教學內容的修正與調整，實施的過程中與運動舞蹈教練討論選手之進步狀況，以及與教學觀察員進行訪談，遵循討論後之建議進行課堂修正，內容如下：

一、第一週課程(111年4月12日)

地面訓練中，坐姿動作，後背脊椎的伸展與向前捲曲之動作，學生在執行中相當費力，且無法體會脊椎的運行順序、方向，針對此狀況研究者採用手部去觸摸學生後背，利用觸覺感受引導學生對肌肉的知覺。

「從尾椎經過腰椎、胸椎到頸椎往上延伸，學生對於一節一節的脊椎活動知覺感受較薄弱」(觀1110412)。

課程進行到後半段，學生的專注力明顯下降 (誌1110412)。透過與教學觀察員的討論中得出也許是動作中所需要記憶的細節太多，也可能是因此研究計畫為個人課，在課程中的每一分鐘都被老師專注地盯著，而

體力及精神上尚未適應。研究者調整上課的節奏，將動作的細節依序的規劃在每堂課的學習目標。

「課程中一次性給予學生太多的動作細節要點，學生無法全數接收，至課程尾聲，學生的專注力不集中」(觀 1110412)。

二、第二週課程(111 年 4 月 19 日)

為了更扎實的訓練學生的身體素質，本週的課程內容組合與上週相同。透過組合熟稔度的提升，能夠依序的曾將動作的細節要求，研究者會持續地以重複組合的方式為原則去修正後幾堂課的教學內容。

「從上週的動作累積至本週，可以看見學生對動作的熟稔度提升，教師也可再增加動作的細節要點」(觀 1110419)。

學生於把杆訓練階段，因身體的力量使用不平衡，造成軀幹的晃動情形。研究者運用口語解說，想像引導，肢體示範來向學生解釋恥骨與尾骨相互平行的狀態，肩膀的力量向下沉，脖子持續地往上延伸。

「站姿時，垂直地面的重心容易前後晃動，軀幹的前側與後側力量不穩定，引此造成動作中不平衡的身體重心」(觀 1110419)。

在地面、把杆訓練階段，花費太多時間在讓學生體驗動作的肌肉酸疼感，以至於時間的分配不均，研究者在日後的課程會進行調整。

「在地面訓練、把杆訓練所使用的時間較長，導致中間訓練較少，故時間的掌握需再更佳準確」(誌 1110419)。

三、第三週課程(111 年 4 月 26 日)

為改善學生於上週的Battement tendu外開問題，本週教師將動作移至地面上做練習，利用地面平坦的特性，讓學生沿著地板與牆壁執行動作，單純的只需要將注意力放在臀部收緊，髖關節外旋之上即可，減少了不必要的晃動因素，使學生精準的執行動作。

「為讓學生更清楚的感知 Battement tendu的使用力氣，改變了教學的引導方式，運用另一種做法讓學生去理解同一肌肉的使用」(觀 110426)。

「在地面上的臀部收緊力量牽引髖關節外開訓練動作，使得學生在把杆訓練的外開力量使用稍有進步」(誌 1110426)。

四、第四週課程(111 年 5 月 4 日)

因學生今日的精神狀態不佳，研究者立刻將原先設

定的教學內容進行修改更動，也增加了課間休息的次數。

學生在地面訓練階段的上身延展性有著明顯進步，感受到學生在使用肌肉時是有在思考肌肉的力量使用方法，過程中發現學生為了延展而造成聳肩的情形，研究者會在肩膀、後背的使用方法增加更多的引導及調整。

「學生在做第三位置手姿時，為了做到手臂的延伸要求而聳肩」(誌 1110426)。

在把杆訓練的部分，學生的髖關節力量不穩定，研究者試著在每一次動作時，先穩定腿部的內側肌肉，再開始進行腿部動作，將動作拆解，讓學生仔細的去感受肌肉的運用方式。

「腿部的動作要讓髖關節為動作的出發點，髖關節向外旋轉，臀部力量向內集中」(觀 1110504)。

在動作的進行中，學生易太過專注或緊張，出現憋氣的行為，研究者透過口語的提醒讓學生憶起呼吸帶動的重要性。

「在中間訓練的組合中學生容易太過專注而有憋氣的行為出現」(觀 1110504)。

反覆的訓練對兒童來說相當困難，在疲憊的狀態下容易有情緒出現，透過放慢節奏，用輕鬆的方式去排解學生的情緒，也是幫助學習的重要環節。

「面對學生的疲憊狀態，冷靜且有耐心的去處理學生的反應，運用輕鬆的口氣及生動的比喻讓學生在枯燥乏味的芭蕾訓練中感到有趣」(觀 1110504)。

五、第五週課程(111 年 5 月 10 日)

針對 Plié 組合的質地要求，研究者運用想像引導的方式，讓學生體會動作的質地，反覆的執行動作，調整學生的肢體狀態。

「空飄氣球的比喻讓學生在執行動作時有明顯的質地改變，看的見學生努力地將脖子向上延展，肩膀下沉」(觀 1110510)。

六、第六週課程(111 年 5 月 17 日)

研究課程剩下最後三堂，研究者試圖將動作皆串聯為組合，訓練學生動作與動作間的連貫性、重心轉移能力，進而培養優雅體態的舞蹈美感。

「課程中，學生對訓練動作愈來愈熟悉且標準，大腿內側力量逐漸建構起來，髖關節的穩定性也獲得提升，只是腹部與背部的力量稍

微薄弱，兩者的配合度還不夠熟練，需要在更加強」(誌 1110517)。

本週新增的胸腰訓練，在訓練上研究者運用輔助用具-抗力球來進行訓練，訓練中有著肌肉的不穩定、不適應，研究者適時的輔助學生，給予方法。

「學生在做挑胸腰訓練時需要相對應的平衡控制，不然無法有較佳的協調動作」(觀 1110517)。

「胸椎、腰椎的動作需要相互協調，才能使動作有更多的延展性」(觀 1110517)。

「透過器材的輔助，幫助學生進行動作控制，讓動作在平衡穩定的控制中產生」(觀 1110517)。

七、第七週課程(111 年 5 月 24 日)

單腿站立除了需要上身的上提幫助外同時也需要踝關節的穩定力量輔助。學生的腳掌重心會晃動不穩，研究者將針對其問題，在接下來的兩堂課增加單一部位的穩定練習。

「重心轉移時，單腳站立，學生的腳掌重心仍持續改變」(觀 1110524)。

隨著學生動作組合完成度的提升，研究者將單一動作連接成組合，目的是有效地訓練到學生展現動作流暢度，但在音樂節奏的選擇上稍快，學生無法於指定拍子內準確完成動作。

「在音樂的選擇上，可以挑選較緩慢的節奏音樂，讓學生有足夠的時間去完成動作的細節」(觀 1110524)。

研究者於課程中強調骨盆的位置擺正，從動作中可以得知學生清楚該使用臀部及內側肌肉去完成，但用力過頭導致骨盆不正，研究者以口語的方式提醒學生在力量使用上的分配，會在更多的關注此情況，慢慢調整。

「學生過度的收縮導致骨盆後傾，無法維持身體重心的平衡」(觀 1110524)。

訓練課程因規範而枯燥乏味，兒童階段可能難以接受長時間的不有趣訓練氛圍，研究者在課堂中運用語氣的改變、想像的引導讓學生在愉悅的氛圍下學習，既能清楚讓學生明白動作要點，又能提高學生的學習動機。

「教師在學生執行動作中以口語方式強調要點，讓學生能夠明瞭動作的訓練元素」(觀 1110524)。

「在教師的引導下，課程氣氛是緩和的、

愉悅的」(觀 1110524)。

八、第八週課程(111 年 5 月 31 日)

芭蕾屬於全身性的協調整合訓練，常牽一髮而動全身，每一肌肉都有不同的使用方式，但目的皆為合力完成同一動作。研究者針對此建議在課堂中進行更多的核心肌群訓練，來輔助學生完成動作。

「腿部動作會明顯影響上身的姿勢，產生骨盆位置前傾」(觀 1110531)。

中間訓練階段，學生在執行重心轉換時，容易只轉動腳掌，這是因為主力腿的重心分配錯誤，應將重心移至前腳掌，研究者透過觸覺的感知來為學生進行肢體調整。

「中間訓練，方向的轉換需特別注意重心放在重心腳的前腳掌上」(觀 1110531)。

跳躍動作的執行需要垂直的身體重心，並且運用腳掌及屈膝來緩衝落地的力量，研究者放慢速度，先讓學生穩定身體的平衡。

「跳躍時，身體中心的垂直需更穩定，降慢速度，穩定身體的平衡與動作控制」(觀 1110531)。

研究者於教學中所強調的要點，學生能努力的做出來，從觀察中可發現學生對自身的肌肉也更加了解，增加了對肌肉的感知能力，對於動作的展現也愈來愈流暢。

「教師強調練習是為了保護自己不受傷，所以對於動作需要有相對的理解能力，才能避免受傷」(觀 1110531)。

「學生的專注度隨著成就感的增加而提升」(觀 1110531)

整體教學實施過程中，研究者(即教學者)會根據教學觀察員的建議進行課程的修正，依據學生的表現狀態立即做教學策略的變動，皆是為了讓學生在身體能力上能夠有更好的表現，累積足夠的身體能量去面對運動舞蹈的訓練，透過教學觀察員與運動舞蹈教練的回饋，讓研究者從中分析芭蕾基礎訓練與運動舞蹈訓練的相關，進而採用更多的方式去輔助學生的身體能力培養。

課程的進行相當順利，學生的參與度也很高。研究過程中的修正與建議，使研究者在教學內容上更加的完整，教學用語上更加精確，更多的是面對突發狀況的臨場反應訓練。教學者非常在乎學生是否有將上課的要點經過大腦思考後，產生在肢體的展現中。看見學生身體能力的運用改變及教學觀察員的正向回饋，給予教學者偌大的信心與肯定。

第三節　芭蕾基礎訓練對運動舞蹈的技巧與展現力的影響與分析

本節針對學生在芭蕾的基礎訓練，探討肌群的使用，分析學生在芭蕾基礎訓練的過程中，感受身體的不同肌肉之運用，以了解芭蕾基礎訓練對運動舞蹈展現力的影響。透過研究者的教學日誌、訪談資料、實際教學影片等資料進行分析。以下分別從肢體的延展性、肌肉的控制力、身體的穩定性及軀幹的協調性四方面的轉變做說明。

壹、肢體的延展性

芭蕾基本要求四大元素中，第一項即為「開」。想提升肢體的延展性，首先要從柔軟度開始著手解決。在八堂課程內容安排裡皆有柔軟度的訓練。在一堂課中，教師強調柔軟度與延展性的力量需要同時進行，在拉筋的過程中，需依賴內在的肌肉發力去做出力量的訓練(誌 1110412)，而非單純仰賴外力的加壓進行拉伸。教學觀察員認為「芭蕾的肢體延展性對運動舞蹈來說有絕對的幫助」(訪 A1110531)，因運動舞蹈有很多強調後背的延展性、頸部線條、甚至是抬腿、跳躍或大跳的動作，所以「假如沒有肌力的訓練或者是延展性的伸展，選手們是沒有辦法獨立且快速地完成這些動作」(訪 A1110531)。

從學生第一堂課的地面訓練階段的柔軟度訓練，教師觀察到學生能夠很輕鬆的將腿展開至 180 度的開展度，但膝關節無法伸直、踝關節鬆散、軀幹位置未建立在身體中心線上(誌 1110412)，使整個動作畫面看起

來相當鬆散，且不具美感(圖 4-3-1)。在訓練時，「教師先幫助學生穩定軀幹之重心，由學生將腿部膝蓋進行延伸」(觀 1110419)，「透過教師的輔助，讓學生專注進行單一肌肉的發力感受」(觀 1110412)。身體其他部位的肌肉力量尚未建立好時，「經由教師的外力幫助與反覆訓練，能讓她的肌肉產生力量，且從練習過程中所帶來的肌肉酸感，使她對肌肉的感知能力增加」(訪 A1110504)。「坐姿時，後背脊椎的伸展與向前捲曲，幫助學生穩定後背肌肉，動作時維持身體平衡」(觀 1110412)，「從尾椎經過腰椎、胸椎到頸椎，往上延伸，學生對於一節一節的脊椎活動知覺比較弱，需要教師觸摸後背，協助引導學生知覺感受」(觀 1110419)，反覆的觀察實際教學影片中學生的肢體反應，可以感受到經過訓練，在脊椎的運行部分奠定了良好的基礎。

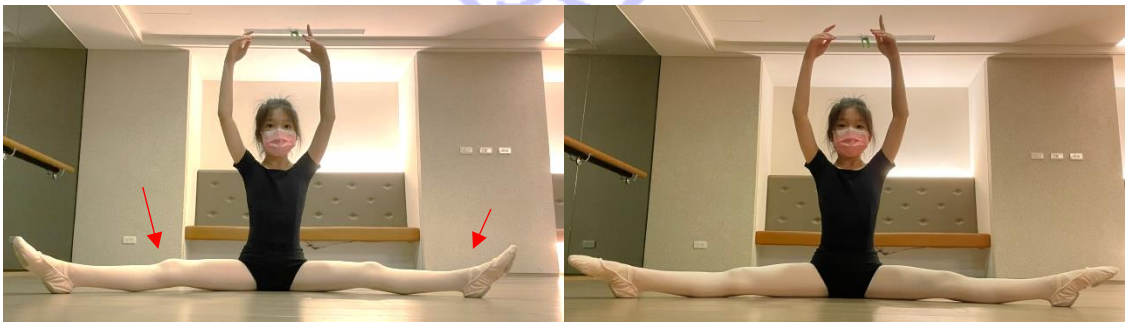


圖 4-3-1 肢體延展調整前後對照圖

資料來源：教學觀察員拍攝

學生執行 Plié 的動作中，感受到脊椎互相拉扯的張力(誌 1110517)，脊椎的拉伸除了增加軀幹的穩定性，也提升了線條延展的美感。到了中間的舞姿組合，

雖然學生的動作不穩定，但能夠不忘「做到上身挺拔，腳掌下踩的延展狀態」(觀 1110531)。

教學觀察員指出「如果這個課程是循序漸進地且定時、穩定的安排，在他的身上一定有累積肢體延展性的能力」(訪 A1110504)。教練表示在運動舞蹈訓練課程中，「可以觀察到學生隨著後背力量的增強，在後仰的動作上，角度變大而身體不再是折腰狀態而是延伸向上的拉長感」(訪 B1110531)。運動舞蹈教練提到：

> 運動舞蹈特別注重身體各部位的基本姿態訓練，8堂課的訓練累積使學生在運動舞蹈的展現上結合了芭蕾的延展性體態，肢體線條優美許多，讓體態更有感染力，但因只有8堂課的訓練，在成效的累積上希望可以再更多，未來持續的訓練能有效的提升選手能力。(訪 B1110531)

經過8堂課的實施與觀察，學生的吸收能力很好，對於肌肉力量的使用堆積，是能從外觀上發現的，透過訪談的資料分析，可以得知芭蕾與運動舞蹈有著密切的相關性，透過芭蕾基礎訓練對運動舞蹈中的肢體延展性是具有提升的效果。

貳、肌肉的控制力

舞蹈中動作的強弱表現、質地展現及重心的轉換，都需要有良好的肌肉控制力。當肌肉力量不足且無法正確使用時，所展現出來的舞蹈動作會呈現鬆散、卻乏質感的狀態。教練指出「在運動舞蹈中有許多的舞步是需

要瞬間的穩定」(訪 B1110531)，例如:瞬間停止後再接一個大延伸的動作，亦或是流動性大延伸之後，瞬間停止，「運動舞蹈有很多反差性的身體肌力運用，所以肌肉控制力訓練是相當重要的」(訪 A1110531)。在舞蹈中需要做到收放自如，在舞蹈展現上才能有質感的呈現。

課程中教師時常運用口語的方式來提醒學生肌肉的使用(誌 1110510)，「對芭蕾教學有相當專業的教師，能透過眼睛觀察、手部觸摸，去發現學生的肌肉使用方法是否正確」(觀 1110426)。從學生執行動作時，感受到她面對自身肌肉力量的不足卻又想努力完成教師要求的企圖心與無奈感(觀 1110524)。學習舞蹈不僅是鍛鍊姿態更是培養心理素質的最佳時刻，如何與自己的挫折相處，如何改善自身的能力不足，教師如何協助，在這情況下所鍛鍊出的強大的心理素質，不論是在哪個領域皆能有好的成長、發展。

教學觀察員指出「在這年齡階段，她比較沒有辦法主動的產生肌肉控制力」(訪 A1110504)。考量到兒童階段的學生對身體的認識並不夠全面，面對陌生不熟悉的動作，首要先進行記憶，再倚賴身體去適應，透過反覆的執行訓練去獲得肌肉力量的生成(圖 4-3-2)。「透過循序漸進且扎實的課程安排後，當老師給予口語提示的時候，學生的肌肉控制力是在透過接收與掌握老師的指令後，而產生相對應的動作」(訪 A1110531)。肌肉的控制是最難訓練的，要控制必須先有力量，而在力量的生成過程中需要反覆練習，運用

不同的方法去訓練同一部分的肌肉，控制力的訓練無法立刻見效，是透過長時間的一點一滴累積而成的。教練指出「肌肉的控制力在運動舞蹈的課程中有看的見的成長與進步」(訪 B1110531)，「當提醒選手們後背力量往上、往後時，她有別於其他選手使用整個身體去執行後背往後之動作」(訪 B1110531)，透過芭蕾基礎訓練，學生可以清楚地去分析出來手部、身體以及腿部動作，所謂的力量控制，懂得分析運動舞蹈動作而去選擇適合的肌肉力量使用。



圖 4-3-2 調整學生動作執行

資料來源：教學觀察員拍攝

參、身體的穩定性

運動舞蹈中的穩定性主要是完成高難度技術動作後穩定的保持身體平衡的能力，在標準舞中華爾滋舞步是屬於端莊優雅的形象，若沒有足夠的穩定性能力，動作可能無法順利完成。教練指出「運動舞蹈動作中有長時

間的踮立、移動或是旋轉，若沒有足夠的身體穩定性，腳步將無法維持」(訪 B1110531)。在芭蕾基礎訓練課程中，學生「於站姿時，垂直地面的身體重心容易前後晃動」(觀 1110412)，是因為身體的前側力與後側的力量不穩定，因此造成在動作執行中身體重心不平衡。教師在芭蕾課堂中時常提醒學生於站立時需要先穩定身體中段(圖 4-3-3)，髖關節的外旋、內側靠近，「由上至下叮嚀著每一個關節，關照著學生的每一吋肌肉使用」(觀 1110517)，只為了讓學生更具體的了解身體哪些地方該用力，該往什麼方向發力，從而讓學生將這些詞彙映入腦海中。

教練指出「經過連續 8 週訓練累積，身體穩定性的表現是四項指標中進步最多的」(訪 B1110531)，經過從影片的反覆觀察，學生在面對動作時，都屬於正向的嘗試學習，並非遇到困難即逃避，從動作的反應中，可觀察到學生是有意識地在處理肌肉運用，在多種動作的練習下，對肌肉的感知能力相對的提升不少。教學觀察員指出「課堂中，身體穩定性的使用是需要教師的提醒，而隨著課堂所累積的能力上升，提醒次數也逐漸減少」(觀 1110531)。由此可知，當提醒次數愈少，即表示身體穩定性是正在累積，亦逐漸形成身體的記憶。

教練指出「身體穩定性的運用會出現在選手中的平衡動作，例如：踮立或站姿，甚至是雙人配合的舞蹈協調與平衡 」(訪 A1110531)藉由此項訓練，讓學生在

舞動的過程中更不容易影響到流暢的動作展現。



圖 4-3-3 穩定性之單腿重心訓練

資料來源：教學觀察員拍攝

肆、軀幹的協調性

在動作的執行中，除了主力腿的力量外，還需要軀幹各部位的協調，才能夠產生動作的平衡，其中以腹部與背部的力量使用，令動作展現出相對的質感與美感。

教學觀察員指出「對這年齡的學生講軀幹協調性，他們教難以理解，執行起來也相對的困難」(訪A1110504)。就課堂中軀幹協調性訓練的觀察「若是地面的組合，學生可能比較能夠去掌握軀幹的動作使用，但到了把杆，甚至是中間，突然間要上半身、下半

身的雙向協調相對是比較困難的」(訪 A1110531)。從學生的動作中觀察，在舞姿訓練時頭、手、腳同時須運用不同的方向，除了站不穩外，還需要花很多力氣去維持姿勢，可得知身體的中心若沒有穩定是無法安靜的站穩且完成組合；換句話說，取得平衡的前提是需要前後側的肌肉齊立向上並往中間集中。教練指出：

> 在運動舞蹈課程中，動作移動當中或是腳步的旋轉或者是腳部的移動，她的上半身軀幹的協調性會比較好，不會像是當腳步向前進時身體往後倒；當後退時身體向前傾，這樣的問題會有相對的改善，他的上半身能夠比較獨立的垂直重心後去移動她的腳步動作(訪 B1110531)。

總結來說，芭蕾與運動舞蹈有著密切的關係，而兩者間最大的差異在芭蕾強調腿部伸直狀態與外開能力，而運動舞蹈-標準舞則強調膝蓋彎曲的彈性，在動作行進中讓膝蓋保持微曲的狀態，其原因為雙人舞的舞科，在展現過程中選手們需將腹部部分與對方互相靠近。重心的轉移會讓選手在雙人平衡時，讓彼此有更多的協調空間中。

經過了8堂課的實驗及和教練們討論，一致認為芭蕾基礎訓練對運動舞蹈選手的技巧與展現力有明顯的成效。從這8週的課程實驗來看，可以很明顯看到身體能力無法透過一堂課就有大幅度的改變，甚至是上了兩堂課依舊沒改變的狀況，教練與觀察員提到「前四週的課

程會感覺學生的身體狀態無太大改變，但後四週的課程，經由前四週的身體建構後，後四週的表現就稍微能看見其身體使用的改變。」

由此我們可以得知，長時間的累積是必要的。唯有透過正確的引導、適合學生的課程安排及選手們的堅持訓練態度，才能大幅度的提升選手們的能力。

臺灣體大

第四節　研究者的自身專業成長

在本研究中，研究者身兼教學者的角色，實踐研究從與教練討論、共備課程、課程的設計編排與實施、教學觀察員的共同回饋討論、課程內容的修正、教學方式的調整，到課程結束後的資料統整與分析，扎實地經歷每一個過程。特別的是本研究為針對兒童運動舞蹈選手的身體基礎去設計芭蕾課程，研究者也在學生身上嘗試不同的教學策略，更獲得了自身的專業成長，研究者認為本研究所產出的教案具有價值，將其詳細的撰寫出來，希望對未來教學有所貢獻。本節將針對每週的教案設計、教學方法及師生關係三個方向做詳細的反思，而詳細的教案詳見附錄。

壹、第一週課程實施

表 4-4-1

第一週教學內容對照

	原始教材內容	實際操作教材內容
地面	1.活動脊椎(正/反) 2.勾繃腳訓練 3.turn out 4.柔軟度訓練	1.活動脊椎(正/反) 2.勾繃腳訓練 3.turn out 4.柔軟度訓練
把杆	1.Demi-Plié (第一、二、四、五位) 2.Battement tendu 前、旁	1Demi-Plié (第一、二、四、五位) 2.Battement tendu 旁
中間	古典芭蕾舞姿組合	1. Effacée 往前 2. Effacée 往後

一、教案設計

由表 4-4-1 可以得知，原先所設定的教材內容量較多，現場教學時，評估學生狀態，當下立即做調整。任何舞蹈種類都是經由肢體來展現，肢體的展現是否細膩，取決於舞者對自我身體的認知，而最基礎的便是脊椎的運行，因此研究者將脊椎的訓練作為課程的起始與暖身。勾繃腳、turn out 及軟度訓練都是芭蕾中的基礎身體素質建立，對運動舞蹈也是不可或缺的訓練內容。

把杆訓練從芭蕾的根本- Demi-Plié 開始，腿部下蹲須要使用到全身的肌肉互相制衡，才能做出漂亮的 Demi-Plié，故此動作為把杆訓練的主要核心。在中間訓練上原先安排大舞姿組合，但因為時間因素及學生無法立即執行動作，因而進行組合拆解，讓動作單項練習。

二、教學方法

第一週的課程多為教學者示範，學生記憶動作，在講述動作的過程耗費較多的時間。每個動作的開始，教學者皆親自示範，讓學生透過眼睛觀察，了解動作的形狀及順序，地板中的脊椎運行，學生執行過一次後，教師利用觸覺讓學生感受脊椎的行走速度，在執行動作的過程中請學生想像自己像毛毛蟲一樣，捲曲身體。

三、師生關係

曾經於其他課程教授過研究對象，在師生關係的建立上相對容易，能夠快速地與研究對象拉近距離，本堂課時間較長，學生容易感到疲倦，教學者用言語鼓勵學

生，並給予短時間多次的課間休息，陪伴學生適應上課強度。

貳、第二週課程實施

表 4-4-2

第二週教學內容對照

	原始教材內容	實際操作教材內容
地面	1.活動脊椎(正/反) 2.勾繃腳訓練 3.turn out 4.柔軟度訓練	相同
把杆	1.Demi-Plié (第一、二、四、五位) 2.Battement tendu 旁	相同
中間	1. Effacée 往前 2. Effacée 往後	相同

一、教案設計

本週課程與上週維持相同，主要在教學內容指導方式的改善。

二、教學方法

動作組合雖與上週相同，但教學者仍然親自示範，以加深學生對動作的印象，並從中觀察更多的細節，相較於第一週，本週較特別的是，教學者示範後運用選擇問答方式來檢測學生所觀察到的動作細節，例如：脊椎活動中的啟動點是尾椎、腰椎還是胸椎？爾後學生執行動作時，教學者利用觸覺給予學生的動作引導，同時運

用口語來表達當下的肌肉運用，使學生將身體動作與詞彙產生連結。

地面訓練時強調骨盆的穩定及身體中心的垂直狀態，核心力量的控制後，再來做腳步的練習。勾繃腳訓練除了專注於腳踝的勾與繃外，更多的是兩腳的併攏，內側肌肉的使用，可運用意像引導來讓學生感受，例如，雙腳的大腿內側、膝關節內側及踝關節內側分別貼上磁鐵，兩者互相吸引而靠近，且腳尖使勁地往牆壁刺，讓動作做到最大的張力。外開訓練時則是將雙腿比喻為門片，門片是無法隨意彎曲的，從髖關節至腳後跟為一直線，像是門的邊長，雙腿同時打開，同時併攏，在此時學生非常容易忽略上身的垂直狀態，教學者需隨時注意並進行提醒。

把杆訓練階段，學生為初學時期，不必勉強過多的外開，過度的要求外開反而會導致膝關節的受損或錯誤的肌肉使用。練習 Demi-Plié 時，上身的垂直狀態保持，專注於下身的控制，Plié 時，膝關節需與腳尖朝同一方向行進，在執行過程中特別注意學生的足弓是否塌陷，十根腳趾頭是否扎實的踩穩在地板上。運用口語引導與觸覺來讓學生的肢體產生反應，達到動作的目標。

Battement tendu 的教學上先從旁腿開始，一樣不要求過多的外開，但要求腿部的重心及動力腿的直進直出之運行。運用意象引導，例如：腿部的磁鐵們需要展開外放給觀眾欣賞，使學生將腿部進行外開，在做 Battement tendu 時容易翹屁股而導致動力腿無法外

開。教學者先讓學生停留在Battement tendu旁外，將其調整為正確位置，計時30秒，讓學生的肌肉產生酸疼感，透過停留讓肌肉生成記憶，再開始動態訓練。

中間訓練的部分，為整堂課程中最困難的環節，先讓學生記憶舞姿之方向與模樣，先行模仿，秉持著先求有再求好的原則進行。

三、師生關係

學生相較於第一週的表現來的穩定，教學者於課後進行口語回饋、集點獎卡獎勵(圖 4-4-1)。明確地說出學生今日在脊椎的運行中找到了從尾椎出發的啟動方式；Plié組合在執行中，足弓不塌陷之表現相當穩定，但在中間訓練的大舞姿動作需要調整的還有很多，需要有更多的肌肉控制與耐心去完成，與學生表明教師會陪伴你一起努力，不著急，冷靜的面對不擅長的動作，慢慢地、靜下心去體會，身體是誠實的，有努力就會進步的。



圖 4-4-1 獎勵卡

資料來源：教學者製作與拍攝

透過肯定且明確的口語表達，學生能從中再次加深對動作的想法認知，同時也再次回顧今日的課程內容。運用集點的獎勵機制，讓學生實體的拿到回饋，真實地握著今日付出所獲得的獎勵，不但複習到了動作也滿足了學生的心靈，更增強了其學習動力。

參、第三週課程實施

表 4-4-3

第三週教學內容對照

	原始教材內容	實際操作教材內容
地面	1.活動脊椎(正/反) 2.勾繃腳訓練 3.turn out 4.柔軟度訓練 5. Battement tendu	1.活動脊椎(正/反) 2.勾繃腳訓練 3.柔軟度訓練 4. Battement tendu
把杆	1.Demi-Plié (第一、二、四、五位) 2.Battement tendu 旁	相同
中間	1. Effacée 往前 2. Effacée 往後	相同

一、教案設計

針對上週教學觀察員之回饋，學生於站姿時無法穩定的站立，會有前後晃動的狀態出現，因此在今日的教材上，研究者將 Battement tendu 的動作移至地面的訓練，經由地板與牆壁的輔助，讓學生精確的理解動作的運行過程及要求。因時間分配的關係，研究者將

turn out 訓練與勾繃腳做結合，考驗學生的反應力，同時也縮短地面訓練之時長。

二、教學方法

本週地面訓練時加入音樂節奏，學生在搭配節奏時會隨著節奏的旋律在肢體的質地展現上會出現細微的改變，但因節奏速度偏快，使學生無法精確的完成動作的每一個細節，因此面對初學者時，在節奏的挑選上應選擇緩慢的音樂。

Battement tendu 地面訓練，學生趴於地面，腳踩著牆壁擺出第一位置腳，利用地面平坦的特性，讓學生沿著地板執行動作，單純的只需將注意力放在臀部收緊，髖關節外旋即可，減少了不必要的晃動因素，使學生精準的執行動作。由圖 4-4-2 可以清楚看見，學生

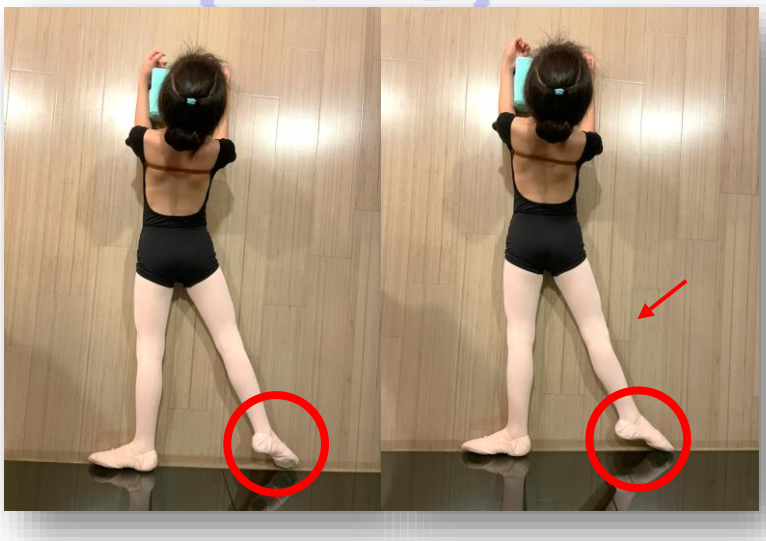


圖 4-4-2 地面 Battement tendu 調整前與後之對照

資料來源：教學觀察員拍攝

於調整前，腿部無法執行外開，經過調整，可以發現學生從髖關節出發的外旋，帶動膝關節於踝關節同時外開。

把杆的 Demi-Plié 訓練，當中第四位置是最困難的，重心需保持於兩腿中央，身體不前傾也不後倒，最重要的是上身需保持端正的面對正前方，非常考驗腿部肌肉能力與核心肌群的力量使用。教學者扶住學生的腰部兩側，固定學生的軀幹中段，讓其專注於雙腿的外開及重心的尋找，並用言語提醒學生頭頂向上拉扯的意念，使動作能準確地完成。

中間組合訓練，再次為學生建立八個方位的相對位置，第一步驟為透過隨機問答的方式，讓學生呈現雙腳併攏、手插腰之體態快速的將身體轉至指令中的方位；第二步驟為雙手叉腰，Battement tendu 前，運用活潑的遊戲方式，讓學生循序漸進的習得肢體的方位面向。

學生需要不斷的在耳邊叮嚀，才能在身體中看見反饋，過程中發現，並非學生不聽，而是聽進去了需要時間反應，需要感受肌肉才能展現出來。在訓練的過程裡，研究者不斷地告訴自己放慢速度、等待，給學生時間反應，莫急。

三、師生關係

今日前半段的動作要求較為嚴謹，再講述動作及執行動作時都相對嚴格，對於學生在動作過程中所出現的正確運用，採用立即性獎勵及重複練習，讓學生從言語中獲得肯定，提供學生堅持的動力。在課程的後半部，

可以發現學生對於中間訓練的挫折，透過遊戲來緩和學生面對困難時的焦慮情緒，也讓師生之間的關係更加親近。

肆、第四週課程實施

表 4-4-4

第四週教學內容對照

	原始教材內容	實際操作教材內容
地面	1.活動脊椎(正/反) 2.勾繃腳訓練 3.柔軟度訓練 4.Battement tendu	1.活動脊椎(正/反) 2.勾繃腳訓練 3.柔軟度訓練 4.Battement tendu
把杆	1.Demi-Plié、Grand Plié 2.Battement tendu 前、旁、後	1.Demi-Plié、Grand Plié 2.Battement tendu 旁
中間	1.Effacée 往前 2.Effacée 往後 3.Croisé 往前 4.Croisé 往後	相同

一、教案設計

今日教材內容設定與上週相比，地面訓練組合維持相同；於把杆訓練階段加入了 Grand Plié 、Battement tendu 前、旁、後；於中間訓練階段加入了 Croisé往前、往後之大舞姿動作。但因學生精神狀態不佳及身體狀態疲憊，課程執行當下立刻調整，減少

了 Battement tendu 前與後，也調整上課的教學方式。

二、教學方式

因學生今日的狀態不佳，故將原先設定的教學內容進行修改更動，並增加了休息次數。地面訓練階段，學生已熟記動作順序及對應的拍子。教學者從輔助角色轉換為半觀察者，透過觀察，發現學生在地面訓練階段的上身拔高之延展性有明顯進步，感受到學生在使用小背力氣時，是經過思考再使用肌肉的力量，但執行芭蕾的三位手姿時，為了做出手臂延長的要求而聳肩。當下立刻向學生進行口語表達之鼓勵及糾正，例如：你的上身非常挺拔，老師看見你的背正在使用，感覺長高了；手的延展姿態老師看見了，但是脖子消失了，請將肩膀下沉，讓脖子嶄露光芒。

把杆訓練階段，Demi-Plié 的重點放在「下降的過程不停頓，且在抵達 Demi-Plié 的最低點時立刻向上升」，下降與上升所花費的時間相同，速度需平均。新增的 Grand Plié 只執行第一、二位置，在執行過程中需要用到更多的核心肌群去穩定軀幹，教學者給予觸覺之輔助，並讓學生於最低點時停留，調整為正確的高度，並讓學生的肌肉產生酸疼感，使其肌肉進行記憶。

在中間訓練的組合中發現學生容易太過專注而有憋氣的行為出現，教學者透過口語的提醒讓學生憶起呼吸帶動的重要性。

三、師生關係

芭蕾訓練強調的是精確並重複練習，在過程中找到正確的肌肉並訓練其力量，為往後的技巧奠定良好的基礎。反覆的訓練對兒童來說，本就相當困難，且在疲憊的狀態下易有情緒出現。教學者透過放慢上課節奏，用輕鬆的方式去排解學生的情緒，也是幫助學習的重要環節。今日課後，利用時間與學生聊天，讓學生明確的感受到教學者是在乎她的身心，而教學者也明確地表達出練習中必有挫折，而我們應思考如何去解決，讓我們一起找到合適的方式去面對挫折的狀態。在聆聽完學生的感受表達後，更讓教學者相信學生不單只聽得懂簡單的語彙，她可以透過當下情境的狀態與教學者的言語來判斷詞彙的意思，再經由溝通，師生之間是可以有一個融洽的關係狀態。

伍、第五週課程實施

表 4-4-5

第五週教學內容對照

	原始教材內容	**實際操作教材內容**
地面	組合訓練	組合訓練
把杆	1.Demi-Plié、Grand Plié 2.Battement tendu 前、旁、後	1.Demi-Plié、Grand Plié 2.Battement tendu 前、旁、後
中間	1.Effacée 往前	相同

（續下頁）

2.Effacée 往後

3.Croisé 往前　　相同

4.Croisé 往後

一、教案設計

本週的教學內容延續上週的原定計畫，將上堂課未能執行的 Battement tendu 前與後於本堂課進行。在中間組合的要求上，仍然以熟悉組合面向位置為主。

二、教學方式

教學者使用「空飄氣球」的形象來比喻 Plié 組合的動作質地。引導學生想像自己的頭頂為氣球主體，具有向上飄的特性；雙腳為銅片，具有將氣球向下拉的重量；而人體的脊椎正是連接氣球與銅片的媒介，因上下拉扯的力量使脊椎具有延展的張力。當形容的物品愈貼近學生的生活經驗，學生愈能進行想像，在動作執行上相較容易。兒童對於肌肉的認知與使用方法並不多，藉由教學者不同的意象語句引導，啟發學生思考，同時為學生累積肌肉的使用經驗並真實的反應在肢體展現上。

三、師生關係

在教學的過程中，須考量的事情非常多，在固定的時間裡，要做到原計畫的執行是相當困難的。教學者在教學上堅持要求細節動作的執行，因此給予學生大量的資訊讓學生進行想像，時常因為太心急，而忽略學生仍是一位兒童，不論是在認知接受度或耐力的堅持都會有極限。上課時，學生非常專注地在吸收教學者給予的教材，但到了課堂的後半段，因中間組合相對較困難，學

生在學習態度表現上仍然是努力的，但不難發現，在動作執行中偶爾會出現挫折的表情，且在動作的展現上也會有些許的鬆懈。如何在教學質量與學生狀態中取得平衡與調適是教學者一項重要的課題。

陸、第六週課程實施

表 4-4-6

第六週教學內容對照

	原始教材內容	**實際操作教材內容**
地面	組合訓練	組合訓練
把杆	1.Demi-Plié、Grand Plié 2.Battement tendu 前、旁、後	1.Demi-Plié、Grand Plié 2.Battement tendu 前、旁、後
中間	1.Effacée 往前 2.Effacée 往後 3.Croisé 往前 4.Croisé 往後 5.En face 往旁 (組合串聯)	1.Effacée 往前 2.Effacée 往後 3.Croisé 往前 4.Croisé 往後 5.En face 往旁 (組合串聯)

一、教案設計

地面組合訓練仍持續地進行，並在地面訓練中添加了「挑胸腰」的訓練，為站姿中的 Port de bras(上身的運行)做準備。把杆組合維持相同，教學者將中間訓練串聯為組合，進行訓練。

二、教學方式

運用輔助工具－瑜珈球來協助學生尋找後背力量。維持往常的方式－示範教學法，第一步為教學者示範，其次為教學者講解動作，三為學生執行動作，教學者從旁進行調整，最後讓學生表達執行動作時的感受與困難處，再與教學者一起討論進行反思。

學生在學習新動作時，教學者採用示範教學法為主，當重複舊動作練習時，所追求的是細節的完成度、質感的展現，此時教學者會使用引導式教學法讓學生進行想像，再搭配與教師一同執行動作中進行模仿學習，讓學生獲得腦中思考及視覺模仿的能力，也能讓學生更全面的了解動作的執行。

三、師生關係

經過了前幾週的學習累積，教學者與學生之間產生了默契，學生在不同的教學方法上也有良好的適應力，面對新動作也不再像剛開始一樣緊張且害怕。面對枯燥乏味的基礎訓練也能堅持，如此的改變，給了教學者偌大的力量，學生也漸漸地獲得成就感。

柒、第七週課程實施

表 4-4-7

第七週教學內容對照

原始教材內容	實際操作教材內容
地面 組合訓練	組合訓練

(續下頁)

把杆	1.Plié 組合 2.Battement tendu 3.Relevé+跳躍	1.Plié 組合 2.Battement tendu 3.Relevé+跳躍
中間	1.舞姿組合 2.Allegro	1.舞姿組合 2.Allegro

一、教案設計

隨著學生的身體能力增長及面對課程模式的態度愈趨穩定，課程的內容計畫，皆維持原定教材內容。

與上週教材相比，學習內容強度明顯的增加。本週的Plié訓練，添加了Port de bras，將其統合成整套的組合。Relevé的訓練主要在穩定學生的腳踝力量，為跳躍動作做準備。

二、教學方式

在講解組合動作時，更多的是提及前幾週動作訓練時的想像情境，將所有動作統整於一個組合當中，有別於先前的單一能力訓練，此教學方式相當考驗學生的統合能力與師生間的默契。

Plié 組合訓練時，教學者以鏡面教學的方式進行示範，與學生同時執行動作，運用口語表達讓學生進行思考，透過視覺觀察進行調整。在同時執行動作時，能夠培養學生的觀察能力，也能讓學生運用多重感官去理解動作型態，更能讓學生心理感受到較學者是陪伴她一起學習的。

三、師生關係

最後兩堂課的教學目標在於統整前幾週所學習的

單一能力，透過與學生同時執行動作的過程中，與學生產生互相、共同努力的狀態。學生表示跟教學者一起跳舞很開心，而教學者於事後影片觀察，發覺動作執行的當下，學生能更快速的進入舞蹈狀態。

捌、第八週課程實施

表 4-4-8

第八週教學內容對照

	原始教材內容	**實際操作教材內容**
地面	組合訓練	組合訓練
把杆	1.Plié 組合 2.Battement tendu 3.Battement tendu jete 4.Relevé+跳躍	1.Plié 組合 2.Battement tendu 3.Battement tendu 4.Relevé+跳躍
中間	1.舞姿組合 2.Allegro	1.舞姿組合 2.Allegro

一、教案設計

隨著學生的身體能力增長及面對課程模式的態度愈趨穩定，課程的內容計畫，皆維持原定教材內容。

與上週教材相比，增加 Battement tendu jete 的練習，此動作為Battement tendu的進階訓練，使學生在動作上有更多的力量展現。

二、教學方式

學生非常熟悉動作組合流程，對不同的教學法也能有快速的適應力，並且能夠及時提出問題詢問，也能準

確地回答出教學者所提出的問題。

在教學上，重要的是學生的學習過程、學習態度及吸收能力。芭蕾從來都不是一門速成的舞蹈訓練，耐心的陪伴、堅持的動力，是過程中最重要的。

三、師生關係

從研究過程中發現孩子是聰明的、是懂事的。歡樂、無批評、多鼓勵的方式並非兒童教學的必要模式。前期的訓練相當枯燥，教學者嘗試著使用冷靜的溝通方式與學生進行教學，過程中有許多的挫折，但當學生獲得成就感時，他會開始喜歡，此時再提醒學生這些能力是你自己努力獲得的，是你努力堅持了無聊的訓練階段。透過每堂課後與學生的反思，我們將所需要再加強的地方做紀錄，並於下次課堂進行改進。在這既有的模式中，為學生累積了發現問題、解決問題的能力，提升了學生對學習芭蕾的動機，也讓學生更信任教學者，形成正向成長的狀態。

綜上所述，本教案的設計出發點是為了提升運動舞蹈選手在執行技巧與展現上的能力，試圖去解決學生身體的能力不足之處，而設計的輔助課程，原則上是以訂定學齡為兒童階段的學生使用。

為了此研究，研究者從了解運動舞蹈開始，蒐集了大量的文獻資料，詢問了運動舞蹈的相關人士，目的是讓自身的芭蕾專業知能能夠運用在運動舞蹈領域上，幫助運動舞蹈之選手們增強身體能力，為運動舞蹈打下穩固的基礎。

在教案設計方面，研究者比對了芭蕾與運動舞蹈的

身體素質要求及舞步的動作分析，找出兩者的共通性。接著訪問運動舞蹈教練關於研究對象的身體能力表現狀況，針對研究對象的薄弱之處進行增強，經由反覆的執行、討論、修正而完成了 8 週的芭蕾基礎訓練課程設計。

在教學方法方面，研究者認為教師教學與學生學習是需要運用教學方法來產生連結，研究者運用輔助用具讓學生體驗肌肉的使用。在芭蕾教學上，重視教師的示範、學生的模仿、教師的講述與引導能力，在教學過程中教師身體示範，透過語言來講述動作的要點，再藉由想像引導讓學生去感受動作的質地，此方法不僅可以提高學生的專注，更能引發學生對於動作的思考能力。教師一步步地帶領學生進行思考，並在適當時間對學生進行動作的調整，使思考與身體肌肉運用產生聯結，以達動作完成的準確度及提高對肌肉的感知力。

在師生關係方面，研究者以正向的態度與學生建立良好的關係，透過問答的互動方式來瞭解學生對教師上課所用的詞彙是否了解，也透過專注地傾聽學生發言與輕鬆的對話讓彼此更加熟識。在學習氛圍上經由教師上課的聲音大小與語調變化，使枯燥乏味的芭蕾課顯得較為活潑生動。在輕鬆的氛圍之餘，教師對專業能力的要求仍較為嚴格，教師學習到固定在講解、執行動作時呈現嚴肅的狀態；而課程的問答或課間的休息時間都呈現較溫和的狀態，經過多次後，學生自然而然的能夠判斷何時該嚴謹，何時能放鬆，做到能動能靜的狀態。

在自身的芭蕾專業能力上又更加精實，更仔細的去

剖析動作的肌肉運用，發想了許多類似的意象引導，發想了各種訓練招式。在未來的教學上能夠有更多的教學策略與方法，去面對更多不同特質與需求的學生。舞蹈的教學職涯中充滿著挑戰，優秀的舞蹈老師人數眾多，舞蹈學生們亦有各式比賽反映教師的教學成果；競爭激烈的舞蹈環境，唯有不斷的精進自身的能力，開發不同的教學方向，善用芭蕾的技巧運用在多種運動的層次教學；除了藉由芭蕾傳授，可精進各種領域，亦強化自身以學生為導向的另類教學邁進，不至被社會淘汰，亦能將自身在俄羅斯與臺灣所學融合發揮獨特的教學模式，教育給下一代。

第五章 結論與建議

在課程教學中分析學生的芭蕾動作表現、運動舞蹈的展現，並反思教師教學模式之情形，進而提升研究者的專業成長。綜合以上論述之分析，歸納第一節的結論說明以及針對未來運動舞蹈選手的芭蕾基礎訓練課程應調整之處於第二節的建議提出。

第一節 結論

壹、芭蕾基礎訓練融入運動舞蹈選手訓練課程具有可行性

一、芭蕾基礎訓練中之四大原則「開、繃、直、立」與運動舞蹈的身體素質要求具有共通性。

芭蕾與運動舞蹈的肢體展現為力與美的結合，鄭小寶(2006)指出芭蕾與運動舞蹈對舞者的姿態要求相同。在執行動作時應保持抬頭挺胸、腹部緊收以及腿部動作張力的展現等。因此，本研究於課程設計時，先分析運動舞蹈的動作，再將其動作與芭蕾基本訓練做對照，作為課程設計的原則。經過行動研究後得出，運動舞蹈選手進行「開、繃、直、立」的訓練後，身體素質的提升對運動舞蹈選手有相當高度的幫助。

二、芭蕾基礎訓練對柔軟度與肌肉韌性的要求與運動舞蹈所需之身體素質具有共通性。

身體各部位的柔軟度、開展度、肌肉韌帶的彈性皆影響著舞者在動作中的控制能力、旋轉技巧以及跳躍技巧的表現力，同時也影響著速度的表現及靈敏的肢體能力。查建芳(2010)指出柔軟度獲得提升後，便可擴大

舞蹈動作的表現力，使肢體線條獲得更高的美感。

想要有細膩的肢體展現，需擁有肢體柔軟度，以及正確的肌肉力量使用。本研究在訓練柔軟度的同時，也將力量的訓練融入其中，經由訓練後，學生柔軟力獲得提升，在放大肢體動作時也因有相對正確的肌肉能量使其舞蹈動作有了更精細的張力展現。

三、芭蕾基礎訓練中的轉圈技巧能力與運動舞蹈訓練之要求具有共通性。

轉圈技巧的核心能力在於身體中軸線的穩定，像是陀螺一樣，需要有直立的中心才能穩定的進行旋轉。中軸線的穩定建立在腰、腹力量之上，扎實的核心力量才能使身軀取得平衡。本研究中，運用芭蕾的站姿訓練，通過靜態的訓練讓身體的肌肉運行，在外開的要求下進行穩定的站立動作；通過動態的組合，在重心轉換的過程中，一次又一次地去尋找肌肉的使用，快速的在動作轉換過程中讓身體平衡。訓練後，選手於運動舞蹈之轉圈技巧表現獲得提升。

四、芭蕾基礎訓練中的肢體美感與運動舞蹈訓練之要求具有相似性。

舞者動作中流暢的線條、隨著音樂的優美舞姿是審美的重要指標。舞者要展現出流暢的線條舞步，身體需累積各種細小的能量，在動作與動作之間的轉換過程需做到細膩、流暢。芭蕾與運動舞蹈都是精益求精的舞蹈，對整體美感的要求較高。

五、芭蕾基礎訓練與運動舞蹈訓練皆重視音樂節奏、情感的展現。

舞蹈是看的見的音樂，舞蹈與音樂密不可分的。教師運用音樂的節奏與旋律做為舞蹈動作表現力的提示，隨著節奏舞動身體，加上呼吸的引導達到舞蹈詮釋的技能，同時培養音樂鑑賞之能力(謝權，2009)。舞者透過肢體的展現來表達情緒，敘說故事，情感的培養與樂曲是相輔相成的。

芭蕾基礎訓練與運動舞蹈訓練有相當多的肢體運用共通性，在培育運動舞蹈選手時，可將芭蕾基礎訓練做為運動舞蹈選手的首要輔助訓練課程，先為選手們建立良好的身體素質，扎實的建構舞蹈基礎。

貳、芭蕾基礎訓練融入運動舞蹈選手訓練課程的實施歷程

一、經過8週的芭蕾基礎訓練課程，學生從不知如何使用肌肉去執行動作到教師運用口語提醒便能清楚執行出來。

二、課程中，透過教師的想像引導，使學生做出相對質地的動作。

三、課程中經由反覆的練習，學生從中尋找到正確的力量去完成動作。

四、經過8週芭蕾基礎訓練，學生對自身的肌肉感知能力明顯提升。

參、芭蕾基礎訓練融入運動舞蹈選手訓練後對選手的技巧與展現力影響

一、經過為期8週的芭蕾基礎訓練後選手的「肢體延展性」獲得提升。

二、經過為期8週的芭蕾基礎訓練後選手的「肌肉控制力」獲得提升。

三、經過為期8週的芭蕾基礎訓練後選手的「身體穩定性」

獲得提升。

四、經過為期8週的芭蕾基礎訓練後選手的「軀幹協調性」獲得提升。

教學觀察員指出經由8週的訓練觀察，其中以身體穩定性之能力是於四項指標內進步最多的，其次為肢體延展力，最後為肌肉控制力與軀幹協調性(訪B1110531)。

肆、研究者在研究過程中的自身專業成長情形

一、從研究過程中，獲取了更多對運動舞蹈的知識以及舞步的肌肉運用。

研究過程中，經由教學觀察員的反饋，讓研究了解到自身身為教學者時所使用的教學方式，透過相互討論，來了解身體的肌肉運用與表達的方式。觀察研究員在運動舞蹈領域的專業性更是帶給研究者極大的幫助，分析兩種舞種的動作運用，進而產出適合的訓練組合。

二、研究者能夠將芭蕾與運動舞蹈之動作進行分析，分析其肌肉的運用，並藉由芭蕾來做為輔助訓練。

三、透過教學觀察員的回饋，教師在課堂中表達的語句與字詞的運用愈來愈精確。

四、在師生關係方面的掌握，訓練學生做到能動能靜的狀態。

五、自身省思未來需再進修更多的專業能力。

第二節 建議

壹、教學建議

一、此課程應持續進行

從研究中可以得知兒童在肌肉使用的學習速度較緩慢，需要透過運用不同的方式進行教學，僅有 8 週的課程，無法看見更多的身體能力累積。

二、可在課堂中加入輔具的運用

因學生的身體控制力不穩定，為了讓學生更精確的學習肌肉的運用，可以搭配瑜珈磚、彈力帶、抗力球等等各式的輔助工具來引導學生感知肌肉。

三、想像引導貼近生活經驗

運用貼近學生生活經驗的想像引導，能夠使學生理解動作質地的速度加快。

四、課程的安排課再更完整

若此課程持續的進行，可再增加更多組合及更進階的練習，甚至到最後可以完成芭蕾課程的正常流程，從把杆訓練到中間的流動與跳躍訓練。

貳、對未來研究提出建議

由於本研究僅針對個案兒童選手進行質性研究，因此無法涵蓋其他年齡層之研究，日後研究者可進行研究，針對不同的年齡層或不同舞科做相關性的研究，相信研究結果會有更全面的認知。

參考文獻

中文部分

丁雁冰（2003）。五年制小教藝專芭蕾教學特點探索。*玉溪師範學院學報，19*(12)，58-59。

丁勇（2006）。提高大學生運動舞蹈水平的探討。*萍鄉高等專科學校學報，2006*（4），80-81。

亢晉勇、賈麗萍、李淑萍（2005）。大學體育舞蹈教學中的美感培養。*山西廣播電視大學學報，10*(5)，45-46。

方黃裕、陳文成（2010）。華爾滋技巧之生物力學分析。*大專體育*，(107)，82-87。

王雲東（2012）。*社會研究方法*。新北市：威仕曼。

田夢（2008）。芭蕾舞基礎訓練的重心與平衡。*遼寧科技大學學報，31*（1），102-104。

任傑（2010）。中西古典舞比較之我見。*阜陽師範學院學報（社會科學版），2010*(3)，131-133。

曲慧敏（2014）。淺談芭蕾基訓在體育舞蹈訓練中的運用。*當代體育科技，4*（12），24-24。

何忠、許志琳（2007）。體育舞蹈的運動技術特徵及其專項力量訓練。*武漢體育學院學報，41*(8)，67-70。

吳稚安（2010）。”快樂舞蹈教學法”在業餘青少年華爾滋教學中的實驗研究。*宜春學院學報，32*（8），149-151。

吳文俊（2021）。*芭蕾基礎訓練對少兒拉丁舞選手踝關節力量的影響研究*。成都體育學院。

李天民（2000）。交際舞的演變發展。*藝術學報*，(66)，75-88。

李丹娜（2009）。試論普通高校芭蕾舞教學把桿訓練與能力培養。*北京舞蹈學院學報*，(3)，99-104。

李巧(譯)(2011)。*俄羅斯學派之古典芭蕾教學法典*。台北市：李巧。(薇拉•科斯特羅維茨卡婭、阿列克謝•比薩列夫，2011)

李居旺、朱瑩、王美珍（2011）。臺灣運動舞蹈之規則簡介。*靜宜體育*，(5)，27-34。

李巧(譯)(2012)。*古典芭蕾基訓初階：一至三年級的教學*。台北市：李巧。(那迭日達•巴扎洛娃/瓦爾瓦拉•梅伊，2012)

李政賢（譯）(2014)。*質性研究設計與計畫撰寫（二版）*。臺北市：五南圖書出版。(Catherine Marshall、Gretchen B. Rossman,2010)

李巧(譯)(2015)。*古典芭蕾技巧進階：四至五年級的教學*。台北市：李巧。(那迭日達•巴扎洛娃，2015)

李柏金（2014）。*探討核心力量訓練對芭蕾技巧" Grand Rond de jambe en láir" 之影響*。中國文化大學：台北市。

李柏金、陳宗榮、彭賢德、宋貞儀、鄭維怜（2017）。核心力量結合阻力訓練對芭蕾腿部大繞環動作之影響。*運動教練科學，48*，1-9。

肖菊香、魏華（2005）。華爾滋教學的程序及方法。*咸寧學院學報，25*（3），137-139。

周聞（2013）。*體育舞蹈與芭蕾基礎訓練的偶和研究*。武

漢體育學院。

林主忠（2003）。運動舞蹈舞者體適能之研究。*體育學報*，(34)，41-52。

林幼萍（2003）。以符號互動論與交換理論探討國際標準舞握持動作之社會義涵。*大專體育學刊，5*(2)，39-49。

姜玲（2006）。淺談高校體育舞蹈的教學。*江西電力職業技術學院學報，19*(2)，69-70。

查建芳（2010）。論現代體育舞蹈的專項身體素質。*宿州學院學報，25*(8)，78-80。

孫俊生（2010）。體育舞蹈的健身及美學價值。*河北理工大學學報（社科版），10*(1)，108-110。

孫媞（2009）。芭蕾基訓中身體重心和平衡兩者的關係。*青年文學家*，(12)。

崔桂強（2010）。論音樂對體育舞蹈表現力的影響。*湖北體育科技，29*(4)，375-377。

張弘強（2006）。高校開展體育舞蹈課初探。*無錫商業職業技術學院學報，6*(6)，52-53。

張家瑜、陳漢瑛（2013）。國際標準舞摩登舞者藝術生命成長之研究。*國民教育，53*(6)，35-42。

張詩琪（2020）。*芭蕾基礎訓練在華爾滋教學實踐中的應用研究*。湖南工業大學。

張蕾（2014）。芭蕾舞基礎訓練的重心與平衡。*黃河之聲*，(20)， 89-89。

曹海濱（2007）。試論古典芭蕾基訓中教學方法的重要性。*中國校外教育*，(6)。

梁莉（2005）。啓發性原則在體育舞蹈教學中的運用。*桂林航天工業高等專科學校學報，10*(4)，32-33。

陳雪譽（2020）。*芭蕾基礎訓練對體育舞蹈專業學生運動技能影響的研究*。成都體育學院。

陳筱媛、萬連淦（2017）芭蕾基礎訓練對體育舞蹈動作規範化方面的影響。*高考*，(21)，247-247。

陳蒨茜（2016）。芭蕾舞基礎訓練的重心與平衡。*北方音樂，36*（17），145-145。

彭漢群（2006）。論體育舞蹈意境。*湖北體育科技，25*(1)，80-81。

程佑慈（2015）。如何擁有芭蕾舞者的優美姿態。*藝術欣賞，11*（1），46-47。

賀業志（2009）。論體育舞蹈的身體語言。*山東體育學院學報，25*(6)，26-27。

隋永強（2015）。試論學院派芭蕾舞教學中舞蹈表現力的培養。*啟迪：教育教學版*，(11)，3-4。

黃心怡（1999）。舞蹈技巧訓練。*中華體育季刊，13*（2），123-129。

黃淑蓮（2019）。聚光燈下－臺灣芭蕾的發展。*舞蹈教育*，(17)，4-25。

黃鄧軍（2009）。高校體育舞蹈教師教學能力研究。*職業時空，5*（12），127-128。

楊占軍（2014）。論芭蕾訓練方法在體育舞蹈教學中的應用。*大舞台*，(3)，185-186。

溫笑傑（2010）。淺談高師舞蹈基本功教學。*湖北函授大學學報，23*（3），101-102。

賈琳（2010）。芭蕾基礎訓練在體育舞蹈教學中的運用。*美與時代（下）*，（7），109-110。

劉洋（2008）。芭蕾訓練中對抗力的作用。*劇影月報*，（2），129。

潘世尊（2005）*教育行動研究：理論、實踐與反省*。台北：心理。

蔡清田（2000）*教育行動研究*。台北市，五南。

蔡清田（2007）。課程行動研究的實踐之道。*課程與教學，10*（3），75-89。

鄭小寶（2006）。芭蕾對體育舞蹈的影響。*體育學刊，13*（1），117-118。

鄭增財（2006）*行動研究原理與實務*。台北市，五南。

錢莉娜（2009）。芭蕾基礎教學的技巧和方法—中專芭蕾基本功訓練課教學實踐有感。*劇影月報*，（6），112-113。

戴利（2009）。試論芭蕾教學的藝術。*遼寧高職學報，11*（6），84-86。

謝權（2009）淺談體育舞蹈教學的三要素。*赤峰學院學報（自然科學版），25*（8），135-136。

外文部分

Yin,A.X., Geminiani, E., Quinn, B., Owen, M., Kinney, S., McCrystal, T., & Stracciolini, A. (2019). The evaluation of strength, flexibility, and functional performance in

the adolescent ballet dancer during intensive dance training. *Pm&r, 11*(7), 722-730.

Абрамова,О.И.,& Макарова,Н.Н.(2019). *Контроль и оценка результатов обучения дисциплине «Классический танец» в младших и средних классах хореографических училищ*. Танцевальная педагогика будущего: теория и практика.

Базарова,Н.,& Мей, В. (1983). *Азбука классического танца*.

Блок,Л.Д.(1987).*Классический танец: история и современность*.

Ваганова, А. Я. (2000). Основы классического танца. Лань. Соболь, В. А., Панова, Е. В., & Панов, С. В. (2018). *Классический танец в танцевальном спорте: специфика преподавания. Международный научно-исследовательский журнал*, (1-4 (67)).

Тарасов, Н. И. (1971). Классический танец. *М.: искусство, 11*.

附錄一 研究倫理暨學術倫理規範聲明書

<table>
<tr><td>學生姓名</td><td>鄭伊汝</td><td>指導教授姓名</td><td>羅雅柔</td></tr>
<tr><td>學號</td><td>10403011</td><td>組別</td><td>■學術理論組
□表演創作組</td></tr>
<tr><td>論文題目</td><td colspan="3">芭蕾基礎訓練對運動舞蹈影響之研究-以臺中市9歲兒童選手為例</td></tr>
<tr><td rowspan="2">一、確認【研究倫理】範疇，遵守研究倫理相關規定</td><td>人體研究</td><td colspan="2">□是-必須送合格研究倫理委員會審查(見說明一相關規定)
■否-屬免審範圍，不屬於衛福部規定送審「人體研究」範疇 (選否，請繼續勾選下方「人類研究」欄位)
說明一: 「人體研究」之定義：指從事取得、調查、分析、運用人體檢體或個人之生物行為、生理、心理、遺傳、醫學等有關資訊之研究。屬人體研究之計畫，須經合格倫理審查委員會審查通過，始得為之。</td></tr>
<tr><td>人類研究</td><td colspan="2">□是-為求慎重已送審(見說明二與相關規定)
■是-不送審查，但嚴格遵守保護研究參與者相關措施
說明二: 「人類研究」之定義：凡是以「人類」為對象（不論是單一個人或群體），並使用觀察、介入、互動方法，或使用去除其識別連結之個人資料，進行系統性或學術性的知識探索活動等範圍之研究。
□屬免審範圍
說明三: 「人類研究」送審後鑑定為免除審查範圍，包括:完全未與他人接觸之問卷調查，在原一般教學環境中之評量...等範圍之研究。
請查閱瞭解研究倫理相關規定</td></tr>
<tr><td>二、確認【學術倫理】規範</td><td colspan="3">□ 中文論文比對報告已符合規範，繳交所屬系所
□ 閱讀並知情本校研究生學位考試細則(節錄第十一條部份條文):
對於已授予之學位，如發現論文、作品、成就證明、書面報告、技術報告或專業實務報告有造假、變造、抄襲、由他人代寫或其他舞弊情事，經調查屬實者，應予撤銷，並公告註銷其已發之學位證書。</td></tr>
</table>

研究生聲明:

知曉並遵守研究倫理相關規定，研究過程以最嚴謹態度與方式保護研究參與者，確保其不受本研究任何傷害，後續若有研究對象訴訟等事項，由研究者本人負起所有責任。

瞭解並保證所撰論文完全遵守著作權法及學術倫理，師長業依本院（系所、學位學程）規定善盡告知、審查、監督之義務。論文倘有造假、變造、抄襲、由他人代寫，或涉其他一切有違著作權及學術倫理之情事，及衍生相關民、刑事責任，概由本人負責。

聲明人：_____(簽章)

學　號：_____

中華民國　　年　　月　　日

附錄二 知情同意書

研究計畫名稱	芭蕾基礎訓練對運動舞蹈影響之研究-以臺中市9歲兒童選手為例		
研究機構名稱	國立臺灣體育運動大學舞蹈系研究所		
研究生	鄭伊汝	**連絡電話**	0902-285257
研究時程	2022年4月12日起至2022年5月31日止 每周二20:00-21:30，每週一次，共八堂課		

您好：

我是國立臺灣體育運動大學舞蹈系研究生鄭伊汝，即將實施有關運動舞蹈與芭蕾基礎訓練之相關研究，主題為「芭蕾基礎訓練對運動舞蹈影響之研究-以臺中市 9 歲兒童選手為例」，邀請一位兒童選手作為研究對象。在教學的過程中，教室會有一台攝影機全程記錄上課之情形，便於讓我深入了學員的學習狀況。為了有更進一步的深入探究，將邀請一位運動舞蹈教練擔任教學觀察員，教學觀察員將全程參與課程並在一旁紀錄課程情形，將於課堂結束後與教學觀察員進行訪談，討論學員的學習狀況與師生間的互動情形。實施研究過程中，將使用錄影、錄音的方式將訪談過程詳細記錄，便於日後成為研究素材加以分析，同時也作為調整課程之根據。

研究生撰寫此研究時，會讓教學觀察員及學員姓名皆以匿名方式處理，以保護您們的隱私權，以上一切的課程影像、影音皆僅供此研究之使用。

▲參與研究應配合事項

研究對象在實施階段應盡力配合以下事項，以避免研究結果有所誤差

1.研究期間共八堂課程，為期兩個月，研究對象須確實出

席，並根據課程內容進行實作，例如動作實作的表現。
2.課程進行中，有任何不適或疑問，可在課堂上立即反應。
3.本研究內容以芭蕾課程為主，故須穿著芭蕾緊身舞衣、舞襪、舞鞋等專業服裝。
4.受訪時，請依據真實情況作答，無須捏造，若參與者感到不適，或有不願意回答之內容，有權向研究生反應或拒答。
5.若對於課程訪談內容之相關有疑問，可隨時與研究生聯繫，要求說明與協助。

▲研究益處

本研究為提升運動舞蹈選手提升身體素質，其包含控制力、耐力、柔韌度等等，改善肢體的協調性與流暢性，達到動作的穩定度，使在執行運動舞蹈動作時更加容易。

以上為本研究計畫相關說明，若您同意上面所說內容，並願意參與本研究計畫之學員，請在下面簽名並寫上今天日期，感謝您的參與和配合，謝謝您！

研究參與者正楷簽名：

日期：2022年　　月　　日

附錄三　家長同意書

研究計畫名稱	芭蕾基礎訓練對運動舞蹈影響之研究-以臺中市9歲兒童選手為例		
研究機構名稱	國立臺灣體育運動大學舞蹈系研究所		
研究計畫負責人	鄭伊汝	**連絡電話**	0902-285257
研究時程	2022年4月12日起至2022年5月31日止 每週二 20:00-21:30，每週一次，共八堂課		

本研究為「探討芭蕾基礎訓練對運動舞蹈影響之研究」，若您同意讓您的孩子參與本研究，請您填寫您與孩子的姓名、地址、電話，並在同意書的下方簽名。同意書正本由本研究者妥善保管。

請以正楷填寫：

學生姓名：_____

家長或監護人：_____

住址：_____

連絡電話：_____

我瞭解此研究的計畫內容，我也閱讀了此同意書，我的孩子健康情形良好，我同意讓我的孩子參加此研究。由於我的孩子未滿法定年齡，因此由我代為簽屬正式的同意書。我的孩子也同意並願意配合參加上述的研究計畫。

學生家長或監護人簽名：_____　日期：_____

研究計畫負責人：_____　日期：_____

附錄四　訪談同意書

親愛的_____你好：

我是國立臺灣體育運動大學舞蹈系碩士班的研究生鄭伊汝，即將實施有關運動舞蹈與芭蕾基礎訓練之相關研究，主題為「芭蕾基礎訓練對運動舞蹈影響之研究-以臺中市9歲兒童選手為例」。於每次芭蕾課程實施後，想請您針對觀察課程之實況進行訪談。在採訪過程中，為了避免資料遺漏或解讀錯誤，將有一台攝影機記錄採訪之情形，便於讓我瞭解您表情肢體的變化，以及一台錄音筆，能夠詳細記錄對話內容，便於日後成為研究素材加以分析，作為調整課程之根據。

日後，研究生撰寫此研究時，會讓參與成員姓名以匿名方式處理，以保護您們的隱私權，以上一切的訪談影像、影音皆僅供此研究之使用。若受訪者對訪談過程內容、資料運用及其他事項有疑問，均可要求研究者提供詳盡說明。

以上為本研究訪談之相關說明，若您同意上面所說內容，並願意參與本研究訪談之學員，請在下面簽名、填寫個人基本資料，寫上今天日期，感謝您的參與和配合，謝謝您！

受訪者姓名：_____連絡電話：_____

研究參與訪談者正楷簽名：

日期：2022年　　月　　日

附錄五　課程共備紀錄表

備課日期/時間	年　　月　　日
授課者	
共備參與人員	
討論內容	研究對象之待改善之處 對應動作的規劃 ▲柔軟度 ▲肢體延展力 ▲肌肉控制力 ▲身體穩定性 ▲軀幹協調性
觀察的工具及焦點	觀察焦點 ●觀察學生在老師的引導下如何做出反應 ●觀察學生如何準備及回答老師的提問，面對教師提問時的反應 ●觀察老師是否能適時鼓勵學生

臺灣體大

附錄六　參與觀察表

教師教學暨學生學習行為觀察表

觀課日期		教學者	
觀課時間		觀察者	

評鑑指標與參考檢核重點	評量				文字敘述
	值得推薦	通過	待改進	不適合	
A 精熟任教學科領域知識。					
A-1 正確掌握教材內容。					
A-2 有效連結學生的新舊知識或技能。					
A-3 教學引導語與學生的生活經驗連結。					
B 清楚呈現教材內容。					
B-1 說明學習目標及學習重點。					
B-2 有組織條理呈現教材內容。					
B-3 清楚講解重要概念、原則或技能。					
B-4 澄清迷思概念、易錯誤類型					
B-5 適時歸納學習重點。					
C 運用有效教學技巧。					
C-1 引發並維持學生學習動機。					
C-2 掌握時間分配和教學節奏。					

C-3 透過發問技巧，引導學生思考。						
C-4 使用有助於學生學習的教學媒材。						
D 應用良好溝通技巧。						
D-1 口語清晰、音量適中。						
D-2 運用肢體語言，增進師生互動。						
E 運用學習評量評估學習成效。						
E-1 教學過程中，適時檢視學生學習情形。						
E-2 學生學習成果達成預期學習目標。						

教學流程	事件紀錄	修正方式
地面訓練		
把杆訓練		
中間訓練		
建議		

附錄七　觀課後課程議課紀錄表

觀課日期		教學者	
觀課後 議課會談時間		會談地點	
觀察者 (簽到)			

會談項目	會談記錄
教學者教學 優點與特色	
對教學者 具體成長建議	
教學省思與回饋	

臺灣體大

附錄八　教師日誌

教學日期	2022 年　月　日	教學時間	
授課教師			
教學流程	事件紀錄	修正方式	
地面訓練			
把杆訓練			
中間訓練			
其他			

附錄九　八週詳細教案

第一、二週教案設計

教學日期	111 年 04 月 12 日、111 年 04 月 19 日
授課教師	鄭伊汝
教學資源	藍芽音響、攝影機、芭蕾把杆、音樂、鏡子
教學方法	動作示範、引導語、啟發教學、詢問

教學內容

階段	詳細流程說明	動作要點
地面訓練	1.活動脊椎(正向/反向) 雙腿腳掌相對，上身拔高，肩膀與髖關節呈現一直線。從尾椎一節一節的向前推，類似波浪的弧形，慢慢的向前貼地；反向先從尾椎骨回到中軸線，一節一節慢慢帶回至完成式。 2.勾繃腳訓練 雙腿伸直平行併攏坐姿準備，上身挺拔，雙手向兩側斜下延伸，指頭輕點地；依順序完成半腳掌-腳尖-半腳掌-腳勾。	1-1 坐姿時，間與髖關節呈現垂直地面的一直線。 1-2 教師關注脊椎的活動度，及兩側肌肉使用。 2-1 頭頂向上拔高，肩膀向下沉。 2-2 腳掌動作時注意半腳掌腳背地方是否有推出。

	3. turn out (外開) 雙腿伸直平行併攏坐姿準備，上身挺拔，雙手向兩側斜下延伸，指頭輕點地，勾腳準備；由髖關節旋轉，雙腿保持伸直狀態，向外旋轉，讓腿部至第一位置形態，反覆練習。 4.柔軟度訓練 雙腿打開至二位，腳勾，確認坐骨完全做於地板，確認中軸心之位置，停留，感受大腿內側肌與腹肌的使用；腿部維持不動，身體向前趴地，停留耗腿；向後滑至青蛙腿(雙腳腳掌相對)，小手臂撐於地面、上身撐起；後腰伸展，頭後捲找屁股。	3-1 外開的角度先不要求，讓雙腿保持繃直的狀態。 3-2 手指頭輕點於地面，呈現延伸狀態。 4-1 練習力量時可先從腳勾開始，讓膝蓋與腳趾頭相對，腳無限地往外延伸，訓練內側肌。

把杆訓練	**1.Demi-Plié**，音樂節奏 4/4 Préparation：一位；左手扶把，頭轉向右；右手臂放預備位置 第 1 拍/第 2 拍：雙腿外開向下半蹲，注意腳跟不離地，眼睛看向右斜上方。 第 3 拍/第 4 拍：雙腿向上伸直，想像兩腿的大腿內側肌肉靠近，上身拔高。 第 1 拍/第 2 拍：雙腿外開向下半蹲，手從預備位上升至第一位，眼睛看向右手心，頭向左肩傾斜。 第 3 拍/第 4 拍：雙腿向上伸直，手打開第二位，眼睛看向右斜上方。 第 1 拍/第 2 拍：雙腿外開向下小蹲，手到預備位，眼睛看向右斜上方。 第 3 拍/第 4 拍：雙腿向上伸直，手維持於預備位置，眼睛看向右斜上方 第 1 拍/第 2 拍：Battement tendu旁至第二位置，手上升至第一位，眼睛看向右手心。 第 3 拍/第 4 拍：第二位置，重心於兩腿中間，手打開至二位。 實施第一、二、四、五位置，反邊相同。	1-1 足弓需提起，不倒腳且膝蓋朝腳趾尖方向彎曲。 1-2 初學時期不必勉強過多的外開，避免錯誤肌肉的使用。 1-3 Plié時膝蓋往腳趾尖方向走。 1-4 後背保持重直且挺拔。 1-5 第四位置與第五位置種顛要求在上身端正且挺拔。

<table>
<tr>
<td>把杆訓練</td>
<td>2．Battement tendu，音樂節奏 2/4
<table>
<tr><td>Préparation</td><td>雙手扶把；一位；頭看向正前方。</td></tr>
<tr><td>第 1 拍</td><td>動力腿向旁滑行至半腳掌，腳跟離地，重心於主力腿。</td></tr>
<tr><td>第 2 拍</td><td>停留。</td></tr>
<tr><td>第 1 拍</td><td>動力腿延伸至腳尖狀態。</td></tr>
<tr><td>第 2 拍</td><td>停留。</td></tr>
<tr><td>第 1 拍</td><td>動力腿落下至半腳掌。</td></tr>
<tr><td>第 2 拍</td><td>停留。</td></tr>
<tr><td>第 1 拍</td><td>動力腿沿著地板夾回一位</td></tr>
<tr><td>第 2 拍</td><td>停留。</td></tr>
</table>
組合重複 4 次，反邊相同。</td>
<td>2-1 動作時先穩定主力腿之外開，再要求動力腿的外開。
2-2 停留時也要注意臀部的收緊。
2-3 上身後背挺拔。</td>
</tr>
<tr>
<td>中間訓練</td>
<td>1．古典芭蕾舞姿-effacée 往前，
音樂節奏 4/4
<table>
<tr><td>Préparation</td><td>Epaulement effacée 面向 2 點方向；五位，右腿前；頭轉向左，兩手臂放預備位置</td></tr>
<tr><td>第 1 拍</td><td>雙臂於預備拍向外延伸打開，經過預備位置上升至一位；視線看向左手心。</td></tr>
<tr><td>第 2 拍</td><td>將右腿向前伸出，同時左手上升至三位，右手打開至二位；頭轉向左，視線看向左。</td></tr>
<tr><td>第 3-4 拍</td><td>保持舞姿effacée前</td></tr>
</table></td>
<td>1-1 注意軀幹挺拔，雙肩放鬆並向下放。
1-2 先專注於主力腿重心史上身肌肉產生協調，在進行動力腿的外開延伸要求。</td>
</tr>
</table>

第 1 拍	左手打開至二位
第 2 拍	雙手落下至預備位置，身體挺拔，同時，右腿依照 Battement tendu的規範收回五位。
第 3-4 拍	保持姿勢。

1-3 在做舞姿訓練時，切勿心急，先從模仿外型開始，再到調整重心。

2.古典芭蕾舞姿-effacée往後，

音樂節奏 4/4

Préparation	Epaulement effacée面向2點方向；五位，右腿前；頭轉向左，兩手臂放預備位置
第 1 拍	雙臂於預備拍向外延伸打開，經過預備位置上升至一位；視線看向左手心。
第 2 拍	將左腿向後伸出，同時左手上升至三位，右手打開至二位；頭轉向左，視線看向左。
第 3-4 拍	保持舞姿effacée後
第 1 拍	左手打開至二位
第 2 拍	雙手落下至預備位置，身體挺拔，同時，左腿依照 Battement tendu的規範收回五位。
第 3-4 拍	保持姿勢。

2-1 往後是舞姿中最困難的，需要上身軀幹的強大輔助才能達到穩定。

2-2 視線與頭的傾斜角度需要花時間去定位。

第三週 教案設計

教學日期	111 年 04 月 26 日
授課教師	鄭伊汝
教學資源	藍芽音響、攝影機、芭蕾把杆、音樂、鏡子
教學方法	動作示範、引導語、啟發教學、詢問

教學內容		
階段	**詳細流程說明**	**動作要點**
地面訓練	1.活動脊椎(正向/反向) 與第二週相同。 2.勾繃腳訓練 與第二週相同。 3.柔軟度訓練 與第二週相同。 4. Battement tendu 學生趴在地上，雙腳呈現第一位置動作踩在牆壁上，雙腿內側收緊，臀部收縮；小手臂放於地面，將上身撐起並停留；保持上身姿勢，右腿沿著牆面擦地出去，左腿持續外旋。向外擦地4拍，停留4拍，向內收緊4拍，停留4拍。右腿重複4次，反邊相同。	1-1 穩定骨盆，專注於脊椎的分解，音樂節奏速度緩慢。 2-1 可加入腳趾頭的張力訓練。 4-1 專注於髖關節的外旋與收緊。 4-2 向旁擦地時注意讓腳後跟內側找地板。
把杆訓練、中間訓練與第二週相同。		

第四週 教案設計

教學日期	111 年 05 月 04 日
授課教師	鄭伊汝
教學資源	藍芽音響、攝影機、芭蕾把杆、音樂、鏡子
教學方法	動作示範、引導語、啟發教學、詢問

教學內容

階段	詳細流程說明	動作要點
地面訓練	與第三週相同	
把杆訓練	**1. Plié**，音樂節奏 4/4	1-1 讓學生做出下降時過程不停頓，並在抵達半蹲的最低點時立刻往上伸直。 1-2 下降與上升花費時間相同，注意速度平均。

Préparation	一位；左手扶把，頭轉向右；右手臂放預備位置
第 1 拍/第 2 拍	雙腿外開向下半蹲，注意腳跟不離地，眼睛看向右斜上方。
第 3 拍/第 4 拍	雙腿向上伸直，想像兩腿的大腿內側肌肉靠近，上身拔高。
第 1 拍/第 2 拍	雙腿外開向下半蹲，手從預備位上升至第一位，眼睛看向右手心，頭向左肩傾斜。
第 3 拍/第 4 拍	雙腿向上伸直，手打開第二位，眼睛看向右斜上方。
第 1 拍/第 2 拍	雙腿外開向下半蹲，手從二位向外延伸慢落經過小二位，眼睛視線隨著右手掌心。
第 3 拍/第 4 拍	持續下降至大蹲，手從小二位慢落至預備位，眼睛視線隨著右手掌心。

	第 1 拍 雙腿向上回到半蹲狀態，腳後跟踩回，手往第一位置上升。 第 2 拍 雙腿伸直，手上升至第一位置，眼睛看向右手掌心。 第 3 拍 Battement tendu旁至第二位置，手、腳同時開至二位，眼睛看向右斜上方。 第 4 拍 第二位置，重心於兩腿中間，手至二位。 實施第一、二、四、五位置，反邊相同。 2. Battement tendu 與第三週相同	1-3 Grand Plié 是大蹲的意思，動作過程中腳跟會離開地面，但非主動離開。 1-4 第四位置的大蹲是最困難的，對初學者來說需先建立四位的兩腳距離，專注軀幹的端正。
中間訓練	**1.古典芭蕾舞姿-effacée往前** **2.古典芭蕾舞姿-effacée往後** 與第三週相同 **3.古典芭蕾舞姿-Croisé往前**， 音樂節奏 4/4 Préparation Epaulement Croisé；五位，右腿前；頭轉向右，兩手臂放預備位置 第 1 拍 雙臂於預備拍向外延伸打開，經過預備位置上升至一位；視線看向右手心。 第 2 拍 將右腿向前伸出，同時左手上升至三位，右手打開至二位；頭轉向右，視線看向右手方向。 第 3-4 拍 保持舞姿Croisé前	✓ 先熟悉八方位的面向，對角線皆為偶數。 ✓ 執行舞姿訓練時，放慢節奏從模仿外型開始，再到調整重心。

第 1 拍	左手打開至二位
第 2 拍	雙手落下至預備位置，身體挺拔，同時，右腿依照Battement tendu的規範收回五位。
第 3-4 拍	保持姿勢。

4.古典芭蕾舞姿-Croisé往後，

音樂節奏 4/4

Préparation	Epaulement Croisé；五位，右腿前；頭轉向右，兩手臂放預備位置
第 1 拍	雙臂於預備拍向外延伸打開，經過預備位置上升至一位；視線看向右手心。
第 2 拍	將左腿向後伸出，同時左手上升至三位，右手打開至二位；頭轉向右，視線看向右手方向。
第 3-4 拍	保持舞姿Croisé後
第 1 拍	左手打開至二位
第 2 拍	雙手落下至預備位置，身體挺拔，同時，右腿依照Battement tendu的規範收回五位。
第 3-4 拍	保持姿勢。

✓ 執行Croisé動作時，前腳的位置要特別注意，讓腳尖再肚臍的延伸線上。

✓ 中軸心的位置需要花時間讓肌肉適應。

第五週 教案設計

教學日期	111 年 05 月 10 日
授課教師	鄭伊汝
教學資源	藍芽音響、攝影機、芭蕾把杆、音樂、鏡子、瑜珈磚
教學方法	動作示範、引導語、啟發教學、詢問

教學內容		
階段	**詳細流程說明**	**動作要點**
地面訓練	音樂節奏，4/4 拍 1.活動脊椎 向前 4 拍，回 4 拍，共 4x8 拍； 加手向前 4 拍，回 4 拍，共 3x8 拍；雙腿向前伸直 4 拍，手從旁落下，清點於身體兩側同時腳掌回勾 4 拍。 2.勾繃腳訓練 半腳掌 2 拍，全腳尖 2 拍，回半腳掌 2 拍，全勾腳 2 拍，共 4x8 拍； 全腳尖 2 拍，全腳勾 2 拍，共 3x8 拍；停留於勾腳 1x8 拍。 3.turn out 外開 4 拍，回平行 4 拍，共 4x8 拍；外開 3 拍，回平行 1 拍，共 4x8 拍。 4.柔軟度訓練 腳勾開腿至二位，手三位 1x8 拍；於此停留 3x8 拍；維持腳勾，膝蓋朝	✓ 將動作串聯成組合，訓練學生的記憶能力。在執行的過程中，仍舊需要對學生進行口語提示。 3-1 腿部外開時需要從髖關節出發向外旋轉。 4-1 伸展時需要時刻注意膝蓋後

<table>
<tr><td></td><td>上，身體向前趴地延伸，4x8 拍；腳尖，將跨推至 180 度，手肘撐地，上身撐起 4x8 拍；冂字腿停留 3x8 拍；上身落下，手掌心放在肩膀兩側，1x8 拍；收推地，向後捲腰，往後 4 拍，往回 4 拍，共 3x8 拍；轉換至青蛙腿手肘撐地，1x8 拍；停留 3x8 拍；上身落下，手掌心放在肩膀兩側，1x8 拍；手推地，向後捲腰，往後 4 拍，往回 4 拍，共 3x8 拍；雙腿向後伸直，1x8 拍；手推地，向後捲腰，往後 4 拍，往回 4 拍，共 4x8 拍；手推地，向後捲腰，往後 2 拍，往回 2 拍，共 2x8 拍；手推地，向後捲腰，腳尖碰頭，往後 2 拍，往回 2 拍，共 2x8 拍，最後四拍停留。放鬆回嬰兒式。</td><td>側的延伸，末梢的使用。

4-2 捲腰結束後一定要進行回腰動作。</td></tr>
<tr><td>把杆訓練</td><td>1. Demi-Plié，音樂節奏 4/4
2. Battement tendu，音樂節奏 2/4<table><tr><td>Préparation</td><td>雙手扶把；一位；頭看向正前方。</td></tr><tr><td>第 1 拍</td><td>動力腿腳掌沿著地板向旁/前滑行，重心於主力腿。</td></tr><tr><td>第 2 拍</td><td>停留。</td></tr><tr><td>第 1 拍</td><td>動力腿延伸至腳尖狀態。</td></tr><tr><td>第 2 拍</td><td>停留。</td></tr></table></td><td>2-1 腳尖從第一位置朝自己的前方畫一條直線。
2-2 往後動作最困難，腿需全程繃直，外開由髖關節外旋來完成。</td></tr>
</table>

	第 1 拍　動力腿落下至半腳掌。 第 2 拍　停留。 第 1 拍　動力腿沿著地板夾回一位 第 2 拍　停留。 組合重複 4 次，依序實施旁、前、後、旁，反邊相同。	
	中間訓練與第四週相同。	

第六週 教案設計

教學日期	111 年 05 月 17 日
授課教師	鄭伊汝
教學資源	藍芽音響、攝影機、芭蕾把杆、音樂、鏡子瑜珈磚、抗力球
教學方法	動作示範、引導語、啟發教學、詢問

教學內容		
階段	**詳細流程說明**	**動作要點**
地面訓練	1.與上週地板組合相同。 2.挑胸腰 學生躺於地面，雙腳併攏身直，尖尖輕觸碰牆/鏡面，教師於學生胸腰處放置一顆抗力球，請學生從中找到平衡，拉身上背肌群。	✓ 組合相同，在執行過程中教師可適時的給予協助與提醒。 2-1 確認學生躺的位置中軸線無偏移。
把杆訓練與第六週相同。		
中間訓練	1.古典舞姿與上週相同 2.En face 往旁 身體面向正前方，動力腿經過腳掌沿著地面向外延伸，手打開置第二位置。	2-1 芭蕾訓練中較少有正面向觀眾的時間，初學者對方向的反應度較低，因此採用正面向來做教學。

第七、八週 教案設計

教學日期	111年05月24日、111年05月31日
授課教師	鄭伊汝
教學資源	藍芽音響、攝影機、芭蕾把杆、音樂、鏡子、瑜珈磚、抗力球
教學方法	動作示範、引導語、啟發教學、詢問

教學內容

階段	詳細流程說明	動作要點
地面訓練	與上週地板組合相同。	
把杆訓練	1. Plié，音樂節奏 4/4 Préparation：一位；左手扶把，頭轉向右；右手臂放預備位置 第1拍/第2拍：雙腿外開向下半蹲，注意腳跟不離地，眼睛看向右斜上方。 第3拍/第4拍：雙腿向上伸直，想像兩腿的大腿內側肌肉靠近，上身拔高。 第1拍/第2拍：雙腿外開向下半蹲，手從預備位上升至第一位，眼睛看向右手心，頭向左肩傾斜。 第3拍/第4拍：雙腿向上伸直，手打開第二位，眼睛看向右斜上方。 第1拍/第2拍：雙腿外開向下半蹲，手從二位向外延伸慢落經過小二位，眼睛視線隨著右手掌心。	1-1 向前彎曲傾斜時不破壞雙腿的內側收縮力量。 1-2 髖關節的力量向上提。

把杆訓練		第 3 拍/第 4 拍	持續下降至大蹲，手從小二位慢落至預備位，眼睛視線隨著右手掌心。	1-3 前曲的身體僅到與地面平行之為止，不可更低。
		第 1 拍/第 2 拍	雙腿向上回到半蹲狀態，腳後跟踩回，手往第一位置上升。	
		第 3 拍/第 4 拍	雙腿伸直，手打開至第二位置，眼睛看向右。	
		第 1-2 拍	後背和軀幹用力上提，大腿收緊，從腰部逐漸向前傾；背部彎曲至與地面平行，隨著軀幹前傾而頭低下。	
		第 3-4 拍	後背直起，恢復至軸心動作；手經過一位上升至三位。	
		第 1-2 拍	後背和軀幹用力上提，大腿收緊，後背向後彎曲，保持三位手。	
		第 3-4 拍	手臂帶動還原至二位，身體回到軸心姿勢 Battement tendu 旁至第二位置，手、腳同時開至二位，眼睛看向右斜上方。	

2. Battement tendu，音樂節奏 2/4

3. Relevé+跳躍，音樂節奏 4/4

Préparation	一位；雙手扶把
第 1 拍	Demi-Plié
第 2 拍	雙腿伸直
第 3 拍	Relevé
第 4 拍	下降
重複 4 次	

<table>
<tr><td>把杆訓練</td><td><table>
<tr><td>第 1-2 拍</td><td>Demi-Plié</td></tr>
<tr><td>第 3 拍</td><td>Temps levé sauté</td></tr>
<tr><td>半 拍</td><td>Demi-Plié</td></tr>
<tr><td>第 4 拍</td><td>伸直</td></tr>
<tr><td colspan="2">重複 4 次</td></tr>
</table></td><td></td></tr>
<tr><td>中間訓練</td><td>1.古典芭蕾舞姿組合，音樂節奏 4/4
*拍數對應之動作與之前相同
動作依序為
Effacée 往前→En face 往旁→
Effacée 往後→En face 往旁→
Croisé 往前→En face 往旁→
Croisé 往後→En face 往旁。
反邊相同。
2.Temps levé sauté<table>
<tr><td colspan="2">Préparation 一位；預備為手姿</td></tr>
<tr><td>第 1-2 拍</td><td>Demi-Plié</td></tr>
<tr><td>第 3 拍</td><td>Temps levé sauté</td></tr>
<tr><td>半 拍</td><td>Demi-Plié</td></tr>
<tr><td>第 4 拍</td><td>伸直</td></tr>
<tr><td colspan="2">重複 8 次</td></tr>
</table></td><td>1-1 組合連貫後在重心的轉移上級方為變化會更加困難。此時只需專注一個穩定性重點即可，每次一個重點，循序漸進的練習便能有好成效。
2-1 跳躍前絕對不允許作雙重小蹲。
2-2 雙退在空中應極度繃緊，把外開位置固定。
2-3 離地時，注意身體的挺拔。</td></tr>
</table>

附錄九　教學觀察者訪談大綱

教學觀察者訪談題目
1.教師在課堂上與學生的互動關係如何？
2.教師在教學時，動作解析是否清晰？
3.教師教學時的引導語，有無讓研究對象充分理解？若無，是否能建議教學者不同方面的用字遣詞？
4.研究對象在上課時對於面對新動作時的反應如何？以什麼狀態面對新動作？
5.經過幾堂課程後，研究對象在執行芭蕾動作時肢體延展性是否獲得提升？
6.經過幾堂課程後，研究對象在執行芭蕾動作時肌肉控制力是否獲得提升？
7.經過幾堂課程後，研究對象在執行芭蕾動作時身體穩定性是否獲得提升？
8.經過幾堂課程後，研究對象在執行芭蕾動作時軀幹協調性是否獲得提升？
9.經過幾堂課程後，研究對象在哪方面的進步最大呢？
10.經過幾堂課程後，與以往執行動作時有哪些不同呢？
11.幾堂課下來，您認為研究對象最大的改變是什麼？

附錄十　運動舞蹈教練訪談大綱

運動舞蹈教練訪談題目
1.經過幾堂課程後，學員在運動舞蹈步實施中肢體延展性是否獲得改善？
2.經過幾堂課程後，學員在運動舞蹈步實施中肌肉控制力是否獲得改善？
3.經過幾堂課程後，學員在運動舞蹈步實施中身體穩定性是否獲得改善？
4.經過幾堂課程後，學員在運動舞蹈步實施中軀幹協調性是否獲得改善？
5.經過幾堂課程後，研究對象在學習運動舞蹈舞步時是否更容易找到肌肉的力量運用？
6.在執行國標舞動作時，與以往做動作時有哪些不同？
7.幾堂課下來，教練您認為學員最大的改變是什麼？
8.對於運動舞蹈學員接受芭蕾課訓練的看法為何？

附錄十一　芭蕾術語對照表

芭蕾術語	中文翻譯
Demi-Plié	半蹲/小蹲
Grand Plié	大蹲
Battement Tendu	伸直
Battement Tendu Jeté	投射，脫離
Rond De Jambe À Terre	腳在地上劃圈
Battement Fondu	融化
Adagio	慢板
Port De Bras	手的運行
Relevé	上升
Sauté	跳躍
Battement Développé	延伸發展動作
Passé	經過
Battement Piqué	刺，點的動作
Battement Retiré	抽起，拔起動作