

目次

(一)

中國舞蹈的前世今生

02

(二)

原來中國舞蹈元素藏在這！

07

(三)

舞、武、戲，傻傻分不清？

08

(四)

不穿越也能跳進古代！

10

(五)

編排你的中國舞

21

(六)

學習單

22

(七)

評量表

23



中國舞蹈的前世今生

中國舞蹈發展與類型

想 到中國舞蹈，是不是會以為「很古老」、「很傳統」、「跟不上時代」呢？又或者你腦海中浮現的是李小龍、飄扇翻飛……等場景，其實不盡然。

中國舞蹈是奠基於中華傳統文化裡的人文風情、地理歷史、民族性格而形成的舞蹈風貌，包含歷史記載中的宮廷表演、壁畫、儀式等經典文化層面，以及民族生活中的人文風俗；有些中國舞蹈是依據史物、史料重建，另一些則是保留古代的元素新塑而成，歷經多個朝代時空的演變，由後人流傳與發展，人們運用愈來愈精細的田野調查與科學的研究方法，使中國舞蹈逐步發展成現今的豐富模樣。

起源與發展

起源階段

中國舞蹈最早起源於原始社會人們的勞動，從初始的生活勞作、狩獵、繁衍、戰爭時產生的動作，逐漸發展成可傳遞知識或慶祝豐收等內容，其後更有巫舞與祭祀活動，用來祈雨、驅邪、求獵等。《山海經》、《詩經》等古籍中亦有關於舞蹈的記載，《詩經》中：「擊鼓其鏜，踴躍用兵」就描述了早期戰舞的形象。

先秦兩漢時期，舞蹈進入宮廷與宗教領域，出現了專職的舞蹈藝人「女樂」與「百戲」形式，融合雜技、音樂與舞蹈，廣泛流傳於民間、貴族、宮廷之間。漢代壁畫、陶俑中也常見樂舞場景，還有如趙飛燕、戚夫人等著名舞人，顯示舞蹈已開始有具體形式，藝術水平提高，例如：經典舞蹈《盤鼓舞》。



山東漢墓出土的樂舞圖畫像石局部：持桴踏鼓舞



●發展階段

魏晉南北朝時期，佛教傳入後帶來大量佛教舞蹈，用於自娛或宣傳宗教，如：伎樂、胡旋舞；貴族士人開始重視精神享受，上層社會都有一定程度的舞蹈藝術修養，文人舞蹈逐漸興起，如：白紵舞、清商樂等。

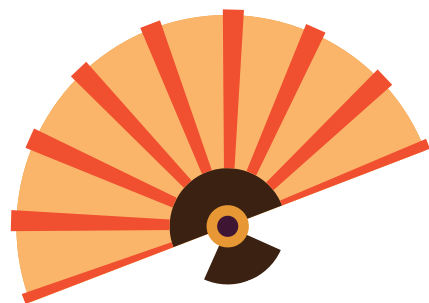
唐代舞蹈發展非常繁榮，表演性的舞蹈藝術與技術發展甚高，宮廷設立教坊、梨園作為舞蹈機構，並將舞蹈明確分類，有《破陣樂》、《霓裳羽衣舞》等著名舞作。這些發展痕跡可見於唐代壁畫與敦煌莫高窟，是研究中國古代舞的重要資料。

宋代舞蹈發展主流以民間舞風較為盛行，如：舞獅；元代雜劇興起，舞蹈愈常被融入戲曲表演，成為戲劇肢體語言的一部分；再至明清時期，統治階級的蔑視與禮教風氣盛行，限制了女性參與舞蹈活動，舞蹈作為獨立表演藝術的趨勢日漸衰退，反而民間的節慶娛樂歌舞興盛。而舞蹈與京劇、崑曲等戲曲密切融合，成為組成戲曲表演的重要部分，戲曲的訓練方法與表演體系也逐漸系統化。

●現代發展

受到西方舞蹈與思想的影響，開始有藝術家們重新檢視本土舞蹈，將中國傳統舞蹈整合及研究，並借鑑西方的科學概念，運用現代化的方法，建立舞蹈教育程序，讓舞蹈進入教育與專業體系。早期中國舞蹈以「中國古典舞」與「民族民間舞」為兩大主體，而後又添增敦煌舞、漢唐舞這類地域與歷史風格獨特的類型。

至今，中國舞蹈廣泛的與各種藝術融合，既能體現傳統精髓，又能交織出新意，如何保存與再挖掘就是未來的挑戰了！



● 中國舞蹈的類型

中國舞蹈是泛稱，是在中華文化底蘊之下涵蓋神話、宮廷、貴族、民間百姓、宗教信仰等不同面向的舞蹈藝術，各有其特點，目前學術研究廣為人知的主要分成以下類型：



武舞

● 古典舞

以中國傳統文化為根基，以身傳情、以形寫意，是各朝代的文化沉澱與融合，包含古代宮廷舞蹈、戲曲身段、武術翻騰等，經由學者編創系統化的訓練體系。

主以身韻（氣韻、呼吸與神情的配合）、身法（身體運行的方法）、技巧（跳、轉、翻、騰等高難度技巧）為表現的要素。可分為文舞與武舞，文舞形體較優雅柔美，表現多為女性的婉約與文人的儒雅；武舞更多的著力於展現力量與技巧，時常刻劃豪邁或激烈的戰場內容。



文舞



●敦煌舞

包括天宮樂舞、壁畫的民俗歌舞場面、胡騰、胡旋、柘枝、霓裳羽衣舞等舞蹈形象。非屬歷史上某一個朝代的舞蹈，而是依據敦煌壁畫的舞姿、彩塑及舞蹈史料和敦煌古代樂舞的發展史，研究編創出體現敦煌畫塑神韻、風格特殊的舞種，將史料創造性的「復活」。神韻與動作凸顯河西一帶的舞蹈素材，眼、手、頭、動勢融入西域風格，同時維持形神兼備的原則。

●漢唐舞

以漢、唐歷史文化、藝術精神為背景靈感，透過舞蹈重現當時的儀態、服飾、氣質、審美風格。它不是複製當時朝代的原始舞作，而是學者們根據史料復原與創作的一種風格性舞蹈，常見體態以斜塔為主，呈現向側體態，氣息深沉，動作注重「失重」感，形成了「不動形不成，形成仍在動」的獨特風格。著名舞蹈有長袖舞、驚鴻舞、踏歌等。



敦煌舞



漢唐舞《踏歌》



●民族民間舞

「民族」一詞強調舞蹈的民族性，是各個少數民族基於地理環境、氣候、信仰造就出的獨特生活習性，常表現於傳統舞蹈裡，例如：蒙古族、藏族、傣族、臺灣原住民、客家族群等。「民間」強調舞蹈的民俗性和生活性，通常與農耕、狩獵、節慶、婚禮、祭祀等活動有關，東北秧歌就是一例。

民族民間舞皆富含傳統性、民族性且生活化。許多動作來自生活、勞作、節慶、禮儀或情感的表達，透過口傳心授、集體模仿，一代一代流傳下來。



孔雀舞



傣族孔雀舞



原住民歌舞

前面提到的舞蹈類型，都是經過長時間研究，已形塑出系統脈絡，可視為單獨特定的中國舞蹈形式或風格。隨著時代進展，挖掘出更多的歷史資料，加以復原整理之後，未來中國舞蹈的類型可能還會增加喔！

原來中國舞蹈元素藏在這！

多元的中國舞蹈新面貌



想一下，生活中你曾經發現哪些表演藝術含有中國舞蹈元素的嗎？其實中國舞蹈的特色已大量被其他舞蹈吸納融合，包含動作、意象、風格美學；有些是運用建構中國舞蹈過程中的太極、武術、雜技、戲曲身段，與藝術舞蹈、流行舞蹈結合，展現多元的融合風貌。中國舞蹈可說是活歷史，蘊含中華傳統文化千百年的歲月痕跡。



中國古風花式滑冰，將傳統中國舞元素融入滑冰。



花式滑冰



《白蛇傳》



雲門舞集的《白蛇傳》，融合東西方舞蹈技巧。

不管哪種表演藝術，都需要經過專業訓練與長期累積才能達到一定水準的表現，見到藝術表演時不妨大方地給予支持，這將是對表演者的努力最大的鼓勵與動力。



蒂摩爾古薪舞集《kavulungan·會呼吸的森林》，排灣族傳統樂舞運用現代手法創新舞蹈風格。

舞、武、戲，傻傻分不清？

中國舞蹈、武術、戲曲動作風格比較

中國舞蹈包含內容寬廣，一般大眾對中國舞蹈的印象其實許多是來自上述分類中的古典舞。因為古典舞不少動作看起來跟武術、戲曲身段相似，但为了更好的區分其特色，我們可以從它的「表現目的」去瞭解在「表演藝術」的範圍中，各自有什麼差異？而敦煌舞、漢唐舞或民族民間舞因為風格特色強烈，在中國舞蹈的範疇中較容易辨別。

● 依表現目的區分

以下說明武術、戲曲、古典舞的表現目的與訓練重點：

動作類型	表現目的	訓練
武術	是一種格鬥、搏擊，需要攻擊與防禦。	重視力量與勁道，要求核心肌群穩定，加強腿部肌力好控制步法，配合呼吸，協調全身，在動作訓練上需快速敏捷。
戲曲	結合唱腔、念白、肢體身段、武打動作、神情的綜合表演藝術。	訓練時唱、念、打、做四功要並行。依角色不同有相關搭配的服裝道具，例如：厚底靴、靠身、頭飾、盔帽等等，配件大小也影響其表現技能的方法。
古典舞	以肢體、神情表現力為主的表演藝術。	著重全身肢體的靈活性、強調身韻身法的運用，意念神情的傳遞，較要求肢體有延展性。

整體而言，中國古典舞與武術、戲曲都源自中華文化，其精神精髓、訓練重點有許多相同之處，然而舞蹈最主要的表現工具是肢體，所以完備肢體與神情的敘事抒情能力是最重要的。

●武術 VS 中國古典舞

武術基於攻防目的，動作要短促、快捷靈敏，否則遇到敵人時，肢體延伸過久過長，收回時間不夠快，容易被對手攻擊；但古典舞訓練時會要求快速同時具備延伸感，才能製造更多的時間變化，增加表現空間。



左圖為武術「南棍擊打」之動作，動作短而有力；右圖為古典舞的「劍舞」，展現英姿氣度，肢體要求更多的延展張力。

●戲曲 VS 中國古典舞

戲曲可以口述，豐富了傳遞故事的方法；中國古典舞則無，完全用身體說話。為了更好的呈現肢體細膩的變化，古典舞在訓練上要求肢體有更佳的延展性與細膩的關節運用，以增加舞蹈畫面的豐富度以及舞臺上的表現張力。



右圖為戲曲表演服裝，藉由厚底靴、精緻多層的靠服、靠旗，表現威風凜凜的大將軍形象；左圖為古典舞的「傘舞」，服裝與頭飾較為輕便貼身，穿著柔軟貼腳的舞鞋，方便舞動，及增加細微動作的可見度與靈活性。

不穿越也能跳進古代！

古典舞動作學習

課程主題	不穿越也能跳進古代——古典舞動作學習
教學對象	七～九年級
教學主旨	選用部分適合初學者的入門動作與概念，並非按照專業培養之教程學習，過程重視體驗，動作完成度因人而異。
課程概述	重點在於文化體驗，及完成學生想呈現的角色。課程中的動作是提供身體語言，作為溝通表達的工具，因應各種可能的表演需求與角色，柔美或陽剛的動作皆可學習，根據表演主題亦可搭配使用，不分男女，無須刻意分開演練。
教學目標	1. 增加對不同藝術的認知，建構美學概念，提升人文素養、培養藝術鑑賞力。 2. 從分組活動培養與他人合作的精神，增加分工與組織的技能，提升創意思考能力。
課堂需求	1. 教學空間： 盡量在有鏡子、木地板、適合脫鞋的教室，並有放映設備以便觀看動作圖片或影片。 2. 學生： 需穿著方便活動的衣服、褲裝，並於課堂中啟動眼耳知覺，觀察及模仿舞蹈動作。 3. 教師： 提前觀看教學活動的動作照片與影片，自行演練嘗試，瞭解概況。若教師對於舞蹈肢體較不熟悉，可將教學目的著重於配合照片、影片引導學生觀看重點與講解；若有舞蹈專長之教師，可配合教材自行進行肢體教學。

● 基本動作

● 手型

虎口掌



四指併攏，大拇指打開，將虎口的皮膚撐到最開的角度。

蘭花掌



四指併攏的基礎下將中指下壓，依序下來，食指次高，接續無名指與小指翹起。大拇指往中指靠攏但不捏住。

拳（男角色）



四指併攏往裡捲起，大拇指扣進來按住食指、中指的第二個指節，四指的拳面平而有張力。

拳（女角色）



前三指圈一個圓，後兩指彎曲，依序翹起像階梯般。

蘭花指（單指）



同女拳作法，再將食指伸長，通常用來指向某方。

劍指



大拇指、無名指、小指三指握起按住，食指、中指併攏伸長，搭配劍舞使用或用來指向某方。

基本動作

手位

使用虎口掌或蘭花掌手型進行手位的練習；手位可單手做，也可雙手同時擺放。



攬手

雙手掌大約貼放在腰至尾椎的中間範圍。

插腰

手掌虎口搭於腰上，掌心與身體留有一點空間，不會完全貼在身上，才會呈現精神挺拔的狀態。



山膀

可單手或雙手，手臂高度與肩同高，大手臂沿肩延伸於身體正旁邊，手肘微彎帶動小手臂向前，手指尖末梢朝正前方，呈現最長的圓弧形。

按掌

可單手或雙手，手掌在胃的正前方，手心向下，如同往下按桌面的力量，手掌距離身體約一個小手臂，可依體型微調。





托掌

可單手或雙手，手臂舉高，大手
臂外旋讓手肘朝旁，呈現長的圓
弧形，手心向上，手掌位置是頭
頂斜前方，大約是頭不動的基礎
下眼睛往上看得到食指的位置。



立掌

可單手或雙手，手掌立起來讓手
指尖朝上。



順風旗

一手山膀，一手托掌，視覺上如
同一面旗子飄揚的面。



順風旗變化

表現女性角色時，會加上身體的
旁提，山膀手的指尖轉而朝上，
呈現蜿蜒柔美的曲線，兩手指尖
的延伸路線可框成一個圓。

● 腳位



正步

腳掌互相併攏。



小八字步

腳跟併攏，腳掌打開約一個拳頭的間距。



丁字步

兩個腳掌互相垂直靠攏，前腳跟靠在後腳掌的一半。



踏步

從丁字步出發，將後腳伸至斜後方，半腳掌踩地。後腳膝蓋要藏在前腳膝蓋後面，兩腿夾緊併攏。



小射燕

從踏步出發，抬起後腳小腿並往前夾緊，如同別針的針別進去一樣，腳尖朝斜上。後腳膝蓋要藏在前腳膝蓋後面，兩腿夾緊併攏。



大掖步

從丁字步出發，將後腳伸至旁邊。前腳半蹲，前腳跟與後腳尖在同一條橫線上。



前點步

從丁字步出發，將前腳伸至身體前方，腳尖點地。這個腳位通常下半身會面對斜前方。



前吸腿

兩腳併攏，單腳沿著踩在地上的腳往上抬大腿至 90 度，並將腳尖靠在另一條腿的膝蓋內側。



亦稱跨腿。有站姿與蹲姿，抬起的腳掌要內拐，朝天花板。站立時大腿抬起 90 度，小腿盡量呈水平，置於身體正前方；蹲姿時小腿放在半蹲那條腿的膝蓋上方。



● 步伐

圓場



腳底像滾輪胎一樣，從腳跟先著地，再往腳掌、腳趾間依序踩下去，膝蓋微彎。女角色圓場的兩腳掌步伐距離小；男角色圓場步伐間距則加大。走快時，身體需平穩、維持等高，不可上下起伏。

花梆步



腳掌半跣，膝蓋微彎可向旁或向後移動，腳踝鬆弛地快速移動。膝蓋以上盡量不動、保持平穩，移動時不上下起伏。

蹉步



前腳伸出，後腳追趕前腳的感覺。



步伐示範

● 動勢（發力與路線）

動 勢由發力與路線構成。「發力」從腰開始為動作的起始點，用呼吸帶動脊椎往上貫穿到頭頂，往四肢延伸到末梢。

「運動路線」則運用三圓概念將動作連貫，三圓包含：平圓、立圓、八字圓。可嘗試將這些動作運用呼吸帶動配合，例如：提氣時將手臂帶動舉高，吐氣時帶動手臂落下。



發力起始點



平圓動作



立圓動作

● 平圓動作

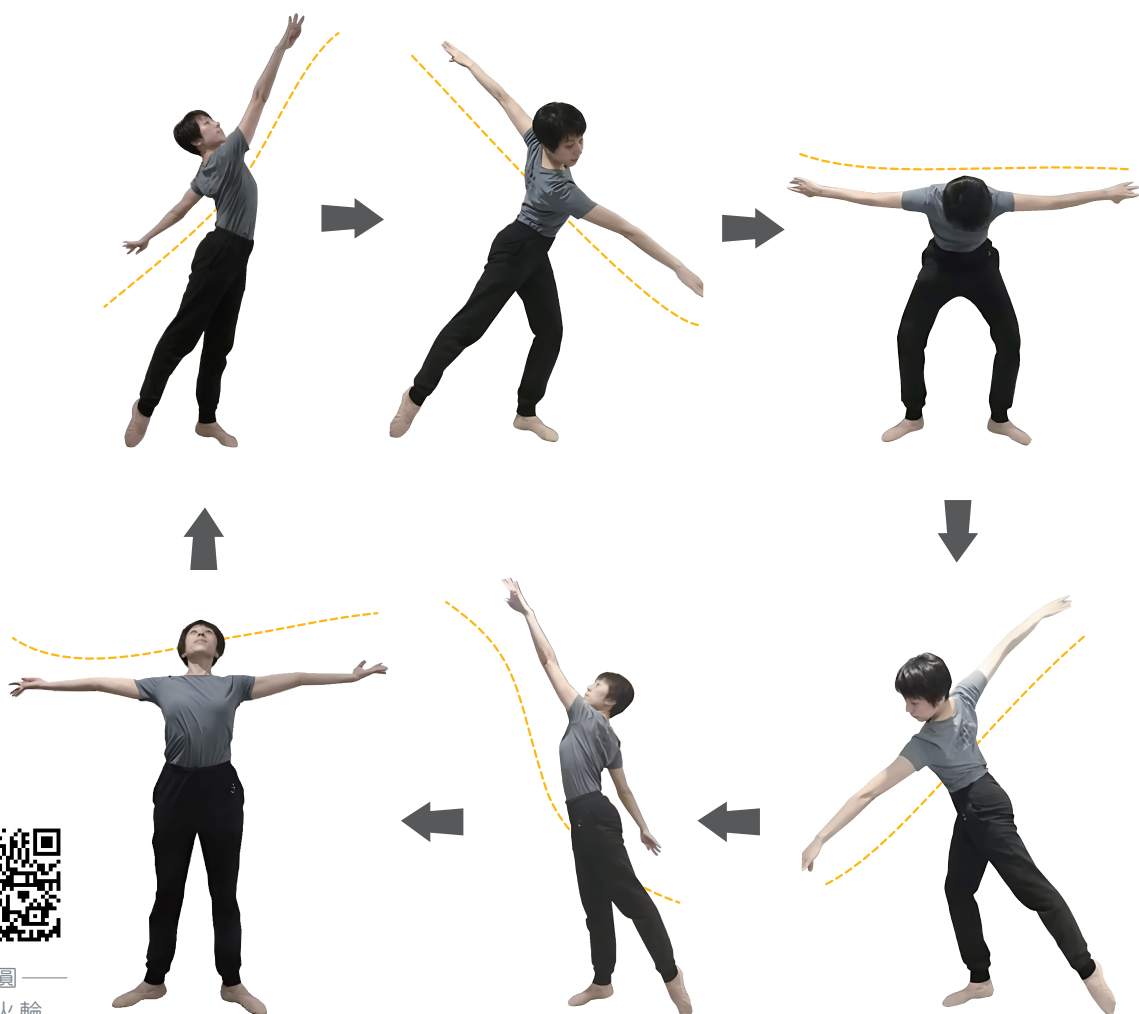
雙手進行水平方向畫圓，如：小舞花、揉球、平抹手、雲手此類動作。

● 立圓動作

雙手進行垂直方向畫圓，如：雙晃手、前後搖臂、點步翻身等動作。

● 八字圓動作

屬於交錯的立圓，操作難度較高，需要靠身體多個角度的轉動，保持兩手臂在對角線延伸，如：風火輪。可先在斜角與正上、正下位置停留，做分解動作，再將動作連貫起來。



八字圓——
風火輪

● 節奏特色

● 婉轉迂迴



欲左先右



欲上先下



婉轉迂迴

● 反律

身體與四肢移動方向或上半身與下半身運動方向相反，例如：旁提、橫擰。

● 彈性的節奏

動作過程的點線連接有「快與慢」、「撐與趕」的變化。



旁提：身體與手往反方向延伸。



彈性的節奏



反律

● 形象與精神

我們可以從身體中心（肚臍或腰）畫十字，感受一下舞姿呈現的上下半身會有「擰身交錯」、「上下左右空間皆具張力」、「雙手手指尖的延伸線可以連成一個圓」等狀態。真正舞動的過程不可能每分每秒都能體現這樣的美感，但大致上呈現出的視覺效果是如此。想想看，它跟街舞跳出來的感覺有什麼不同？

● 動作形象

兼具平衡、交錯、中庸的美感與協調感。



● 精神意念

先啟動心裡意念才帶著身體做出動作。



由精神意念延展肢體呈現出動作形象，形象背後蘊含舞者的心神意志。

● 經典動作

1. 穿手撲步：經過穿手連接撲步，撲步下去時，感覺像是要往下弧線穿過桌面，肩膀會讓開。
2. 贊步：空中跳起快速換腳踢腿，右手掌打左腳背。
3. 老鷹展翅：雙手臂像老鷹翅膀展開的風範，如圖。
4. 燕子穿林：手掌上穿時，經過掌心朝上的盤腕，再穿斜下，像燕子穿梭樹林間，俯衝而下的感覺。



經典動作示範

編排你的中國舞

活動練習

分組創作	3～5 人一組，運用學習過的動作與動勢，加上對中國舞的任何想像，自行編創 1～2 分鐘的創意中國舞。
音樂	可自行選擇或從提供的樂單選擇其中一首或多首，發揮個人創意。
道具	可自行選用或徒手。
動作選用	包含以下內容任選，選用愈多分數愈高，滿分 30 分，超過無加分。 【1 分動作】 (一)手型：虎口掌、蘭花掌、拳、蘭花指、劍指。 (二)手位：搯手、插腰、按掌、山膀、托掌、順風旗、立掌。 (三)腳位：正步、小八字步、丁字步、踏步、小射燕、大掖步、前點步、前吸腿、端腿、旁弓箭步。 (四)步伐：圓場、花梆步、蹉步。 【2 分動作】 (一)平圓：小舞花、揉球、平抹手、雲手。 (二)立圓：雙晃手，前後搖臂、點步翻身。 (三)八字圓：風火輪。 【3 分動作】 (一)經典動作：穿手撲步、贊步、老鷹展翅、燕子穿林。
課堂需求	曲目含國樂與現代音樂，提供不同創意選用。     十面埋伏 象王行 心意歡 青花瓷     蒼南 小城謠 梁祝 西廂尋他     滋蘭 關山酒 雙截棍 霍元甲

學習單

編排你的中國舞

班級 年 班 座號 姓名

舞名		
主題或 內容發想		
選用動作	填寫有選用的動作名稱：	
選用音樂	填寫樂單曲名或自行選用曲名：	
道具	(若無可不填)	
組員分工	填寫組員姓名與工作內容：	
自評小組 配合程度	評分考量：群體和諧度、分工明確、 意見提供。1 ~ 10 分。	分數：
簡答題 1	學習完這個課程你對中國舞有新的認識嗎？請舉例。	
簡答題 2	面對傳統文化藝術，你選擇當傳統繼承者還是創新者？ 為什麼？	

評量表

■ 評量說明

- 建議將學生編舞作品的細節分為兩部分評量：
 - 簡答題回答狀況，以及舞蹈動作呈現之創意與完整度。
 - 選用舞蹈動作數量與難度計分。亦可依據教學過程選擇部分重點來進行評量。
- 教師請先判斷學生作品達到哪一個等級後，再斟酌該組聚的分數給予評分。例如：學生作品以達標 A 等級之狀況，再斟酌細節表現，給予 94、96 分等。

一、學習單填答與舞蹈動作完成度

評量要點是學生於簡答題回應的內容與舞蹈動作，舞蹈動作以表現力及創意性為評量目的。表現力：舞蹈符合主題與否，動作肢體有明確表示與張力，眼神表情的傳遞，音樂與動作搭配適切、節奏可相對應。創意性：自行編創之能力，以及是否添增中國舞以外的元素或內容。

等級	百分級距	評分重點
A	90-100	- 能回答簡答題與完成小組分工評量，回答內容詳細、具獨創性。 - 能自行編創符合主題之舞蹈並融入其它元素，動作眼神到位，與音樂搭配和諧。
B	80-89	- 能回答簡答題與完成小組分工評量，回答內容較完整。 - 能自行編創符合主題之舞蹈並融入其它元素。
C	60-79	- 能回答簡答題與完成小組分工評量，回答內容中等。 - 能自行編創符合主題之舞蹈。
D	40-59	- 能回答簡答題與完成小組分工評量，但回答內容較少。 - 能自行編創舞蹈內容，但略微偏離主題。
E	39 以下	- 無法回答簡答題或完成小組分工評量。 - 僅能使用課堂舞蹈依序呈現，無法圍繞主題進行動作編排。

二、選用舞蹈

評量要點是中國舞元素運用多寡，主要在於驗收課堂教授動作內容的學習狀況，檢視學生對於舞蹈動作的掌握程度，以及是否能實際運用於表演成果中。

等級	百分級距	評分重點
A	90-100	25 分 ≤ 選用舞蹈動作總計 ≤30 分。
B	80-89	19 分 ≤ 選用舞蹈動作總計 ≤24 分。
C	60-79	13 分 ≤ 選用舞蹈動作總計 ≤18 分。
D	40-59	7 分 ≤ 選用舞蹈動作總計 ≤12 分。
E	39 以下	選用舞蹈動作總計 ≤6 分。