

第二部

身體也是老師： 動作教育價值與意義



我常常在想身體知道的，往往比語言更早。

當我在身體訓練中感受到質與量的拉鋸，
也會停下來想：「動作教育真正的價值是什麼？」

——也許，是為讓學習回到感受、回到連結，
而不是只是做得更多、更快。



在我看來，創造性舞蹈是動作教育的核心實踐。當學習者透過身體去感知與表達，他們同時開展了認知、情感與社會互動的多重可能；在這些流動的經驗中，自我被看見，情緒得以被承認，創意也因此被釋放。這樣的身體經驗，讓學習不僅是外在的行為，更是內在與身體之間的回歸與對話。正因如此，我認為動作教育不只是培養技巧的手段，它更是一種促發學習者自主性與建立關係的過程。

本部本章將簡介常見的動作教育理論包含拉邦動作分析（Laban Movement Analysis, LMA）、芭特妮芙基本動作（Bartenieff Fundamentals, BF）與腦力之舞（Brain Dance），並推薦王雲幼（2023）著作《動作分析——瞭解身體、瞭解自己》及劉淑英（2008）著作《舞蹈與統整性課程設計——101 動作歷險記》作為讀者深入研究的書目。

| 第一章 | 身體解碼：拉邦動作分析

拉邦動作分析，由著名舞蹈家和動作學者魯道夫·拉邦（Rudolf Laban）發展而出，此方法學強調對動作的細緻分析與解讀，並將其以細分為四大主要元素：身體（Body）、勁力（Effort）、動作外型（Shape）與空間（Space），簡稱「BESS」，這四大面向不僅涵蓋動作的組成，也展現出人類動作的多樣性與表達。

- ◎ **身體**：以芭特妮芙對於身體解析與練習中的移動及整體協調概念為主，強調著動作是經由身體的連結、重心及啟動而能順暢做出。
- ◎ **勁力**：闡述的是動作的「質地」與內在動機，包含四個面向：時間（Time）、重量（Weight）、空間（Space）、流動（Flow），揭示個體如何投入能量於行動中。
- ◎ **動作外型**：關注身體如何因應內在意圖或外在環境而轉變其形狀，例如：延展、收縮、升高、降低，展現身體與情緒、空間或他人的互動關係。

讓身體走在當下，回應最真實的想法。





- ◎ **空間：**描述動作者在空間中的移動軌跡與取向，包括空間關係、方向性、路徑與對象的參照。拉邦以「球體中的十字」作為象徵，幫助描繪身體在垂直、水平與深度，三度空間下的運動。

這四個面向彼此緊密交織：身體是動作發生的主體，勁力是動作意圖的質感，外型是內外互動的視覺表現，而空間則是動作發生的容器與場域。

那麼回應到創造性舞蹈教學，每一個動作元素的學習與訓練，都能幫助學習者理解自己的身體語彙慣性與突破慣性，在動作探索及創作過程中深入反思和調整動作表達。同時，這四大元素還能作為教學者的教學框架，用來檢視學習者在學習的過程中的動作精準度。

其實，這些元素並非抽象的概念，而是我們日常生活中真實的體驗。例如：我們如何拿起前方的一杯水、一支筆甚至抽出一張衛生紙，這些看似簡單的動作背後，都蘊含著他對空間與自我的理解。

當我們引導學習者探索這些動作元素時，實際上是在幫助他們發展感知力、決策力與表達能力。如此一來，當動作成為學習的一部分，學習者便可以透過這些經驗建立「我在哪裡」、「我想去哪裡」、「我怎麼去」的意識——而這，正是自我導向學習的起點。



建立空間意識：當我們有意識地從抬起手到拿起前方的水杯，在空間中產生不同的路徑。



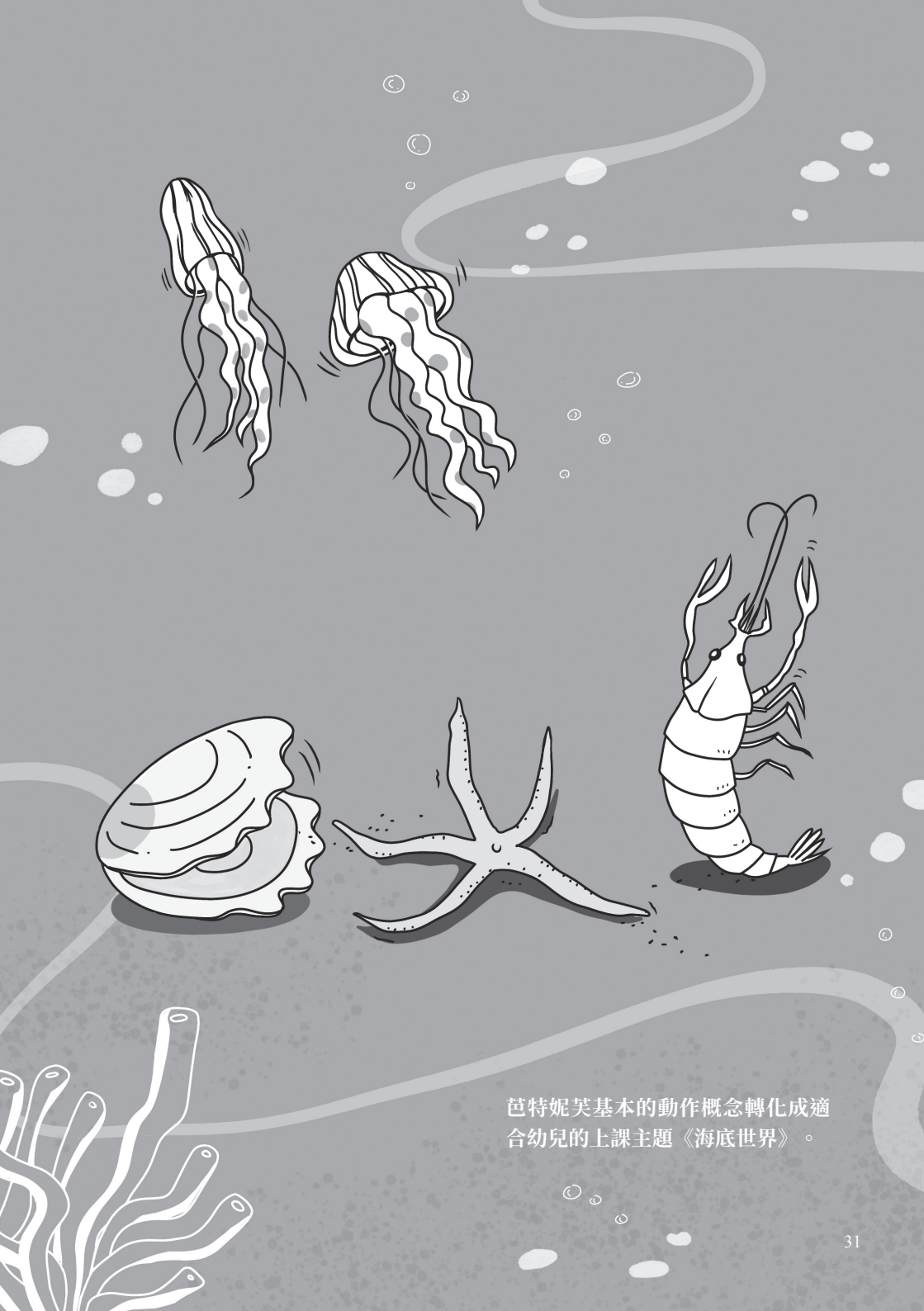
| 第二章 | 動作覺醒：芭特妮芙基本動作

芭特妮芙基本動作是由伊姆加德·巴特妮芙（Irmgard Bartenieff）創立，著重於發展個體出生後早期的基礎動作模式。這些模式源於呼吸（Breath）、核心（Core）、頭尾連結（Head-Tail）、脊椎的動作（Spinal）、同側（Homolateral）、對側（Contralateral）、以及上下半身的連結（Upper and Lower Body）。

芭特妮芙基本動作的核心理念在於透過重新經驗和精煉這些基本的動作模式，來提升學習者的身體協調、平衡、穩定性及其身體表達性。在過往教學實務上，芭特妮芙基本動作的概念能夠有效地提升學習者的身體能力。例如：

- ◎ **呼吸**：透過呼吸的覺察與特定的練習，可以使學習者更有效率地運用身體能量，減少不必要的肌肉動作張力。
- ◎ **核心**：藉由核心穩定性的練習，可以幫助學習者建立良好的姿勢與動作平衡感。
- ◎ **頭尾連結與脊椎動作**：針對不同方向性的頭尾運動與脊椎練習，有助於學習者延展脊椎關節與附近肌群的活動度、多動性與靈活性。
- ◎ **同側、對側與上下半身動作**：透過不同方式的爬行或手腳交替等運動，可以使學習者提升全身性的協調性、流暢性，促進左右腦的整合。

在幼兒或兒童的創造性舞蹈課堂上，我時常以海底或陸上的生物作為對應，成為課堂練習；而在青少年或成人的課堂，則以不同方式的「門」的活動模式作為動作上的啟發與發想。



芭特妮芙基本的動作概念轉化成適合幼兒的上課主題《海底世界》。



| 第三章 | 動作開機程序：腦力之舞

腦力之舞（Brain Dance），是一種由安妮·格林·吉爾伯特（Anne Green Gilbert）創立的一種練習方法，它基於人類發育的基本運動模式分成八個初級動作模式，包括：呼吸、觸覺、核心支持、頭尾連結、上 / 下體分化、脊椎彎曲與伸展、跨中線動作、視覺追蹤等，目的在激發學習者的感官、認知和運動技能。腦力之舞結合了身體的自然運動和動作的發展過程，強調身體的節奏、空間感、平衡、方向性等元素，有助於學習者開發身體與大腦的協調能力，並促進全腦發展。

在教學經驗中，腦力之舞不僅可以作為課前暖身，也能作為情緒調節策略的應用，對於靜不下來或無法專注的學習者效果特別顯著。它可以促進大腦與身體的整合，引導個體進入「知識可以進得來」的狀態。這套方法的強大之處在於將感覺發展、情緒調節、學習準備整合為一體，實踐了全人教育最核心的目標：身心和諧、自我覺察、內在驅動的學習過程。

名稱	功能說明	關鍵詞
拉邦動作分析 (LMA)	觀察與分析動作結構與質地	辨識、語言、分類
芭特妮芙基本動作 (BF)	回歸基本發展動作，整合功能與表現	內在感知、修復、連結
腦力之舞 (Brain Dance)	喚醒神經系統，預備身心投入學習與互動	刺激、啟動、回顧

以動作教育的理論作為基礎，結合創造性舞蹈中的想像引導，能夠讓學習者在具體的身體實踐中理解並體驗抽象理論，從而減少理論與實踐之間的疏離感。當學習者將生活中熟悉的情境或幻想中的角色與動作元素（如拉邦動作分析中的空間、時間、流動、動作質地等）結合時，他們在學習舞蹈動作元素之際，也能透過明確的質地去表達自我情感、想法與創造力。

對創造性舞蹈教學者而言，這樣的教學設計提供了清晰的教學脈絡與動作分析架構，有助於在課堂中更精準地雕琢與審視學習者的動作表現。