

小T小T原U舞X者坐

4968/A2019
100-1

2011 暑期兒童原住民樂舞文化營

學員手冊

時間：100年7月13日~14日

地點：新北市十三行博物館



姓名

主辦單位：新北市政府

承辦單位：新北市政府文化局、新北市立十三行博物館

指導單位：行政院原住民族委員會、行政院文化建設委員會、教育部

執行單位：財團法人原舞者文化藝術基金會

贊助單位：財團法人國家文化藝術基金會

財團法人原住民族文化事業基金會



文_レ化_レ藝_レ術_レ不_レ斷_レ延_レ伸_レ心_レ靈_レ的_レ觸_レ角_レ

跨_レ越_レ時_レ間_レ、空_レ間_レ、種_レ族_レ的_レ藩_レ籬_レ

永_レ恆_レ的_レ精_レ神_レ再_レ現_レ…

我_レ們_レ要_レ用_レ行_レ動_レ讓_レ藝_レ術_レ的_レ雙_レ翅_レ發_レ光_レ、發_レ熱_レ

學員須知

關於生活--

1. 請勿大聲喧嘩、保持整潔，以維護舒適的活動環境。
2. 晚間九點半請準時就寢；就寢期間請勿安排其餘活動，以免影響他人睡眠品質。凌晨若需上洗手間；請務必由值夜小隊輔陪同。
3. 本會有提供貴重物品寄放處，未寄放者請自行保管。
4. 為維護小朋友安全，請小朋友在本會活動範圍內行動，不可亂跑。此外研習期間小朋友不論去哪裡，請務必告知小隊輔並陪同之，切勿單獨行動以免發生危險。
5. 本會每天都有值星工作人員，活動期間請依照值星人員所報告事項、規定行動為主，此外研習期間若有任何疑問及需要協助之事，可直接尋求小隊輔幫忙。

關於課程--

1. 由於本次課程活動設計以動態遊戲居多。課程期間請著輕便服裝及攜帶隨身小水壺，並於每節下課後；請多喝水補充水份。
2. 本次活動範圍全在戶外進行，為防止蚊蟲叮咬，請利用下課時間請小隊輔補擦防蚊液。
3. 為維護上課品質，手機請轉為震動或關機。
4. 課程期間請務必隨身攜帶本學員手冊，若遺失將不再另行補發。
5. 獎懲辦法
 - (1)活動結業式後；將會頒發每位小小原舞者們結業證書，但缺課兩小時以上者將無。
 - (2)個人獎勵：上課期間表現良好者，將由任課老師給予獎勵貼紙，凡集滿五張者，下課後可至報到處摸彩，有很多小獎品等著很優秀的小朋友喔！
 - (3)小組獎勵：上課期間表現良好的小組，將由任課老師給予獎勵印章標記，並於結業式時累計各小組的印章標記頒發精美禮品。
 - (4)凡不遵守本會規範者，例如上課吵鬧、不聽從值星人員的規定等，將扣除個人或小組的獎勵貼紙或印章標記，嚴重者直接予以退訓並不頒發結業證書。

關於心情--

恭喜你成為小小原舞者，請帶著一顆愉悅的心，讓大家與您一起研習，教學相長，彼此分享！

原舞者 歡迎您~

你在看我嗎？



認識原住民問候語以及原住民精神歡呼

每個小隊隊員自我介紹，並且分別想出隊名及隊呼，輪流上台在 30 秒之內做演出。



小小原舞者主題歌-項鍊

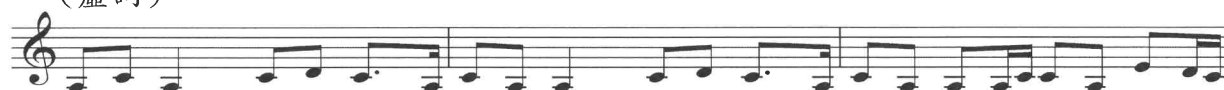
〈獨〉



he eyo ho yai ai hei hee yai li no si no si ya no si

註一

(虛詞)



no tai ya o ca ngaw no pi lo ha ki fo i lo ka ma haolai nai ka o

項鍊 珍珠(寶石)

註三



li ya na i yao ho o hoy yai hao o hoy yoi ho ho yai ai he he yai



hai hai yai ha ahe he yai he hai yai

以前年長的婦女所戴的藍寶石或瑪瑙項鍊，在自己的兒女長大成人時就高興的佩掛在女兒身上，使女兒看起來更漂亮，讓年輕的男孩子眼睛為之一亮。另外還有傳承的意味，讓傳家之寶能延續。

老師：舞龍哥哥/muni姐姐

失落的藏寶圖尋找神秘的福爾摩沙

臺灣原住民族簡介

臺灣是一個位於亞洲太平洋的美麗島嶼，居住著各種族群，其中原住民族約有 49 萬人，佔總人口數的 2%。目前，經臺灣政府認定的原住民族有：阿美族、泰雅族、排灣族、布農族、卑南族、魯凱族、鄒族、賽夏族、雅美族、邵族、噶瑪蘭族、太魯閣族以及撒奇萊雅族及賽德克族等 14 族，各族群擁有自己的文化、語言、風俗習慣和社會結構，對台灣而言，原住民族是歷史與文化的重要根源，也是獨一無二的美麗瑰寶。



資料來源：行政院原住民族委員會官方網站

遊戲一：大地遊戲

講解內容：

族群介紹、族群分布、服飾、歌謠等特色

Part1：山脈族群

中央山脈為主，延伸各山脈來講解山的原住民族。

大霸尖山-泰雅族

日月潭-邵族

五峰-賽夏族

玉山-布農族、賽德克族、太魯閣族

塔山-鄒族

大武山-排灣族、魯凱族

Part2：海洋族群

太平洋沿岸族群介紹

阿美族

雅美族（達悟族）

Part3：平原族群

蘭陽平原-噶瑪蘭族

台東平原-卑南族

花蓮平原-撒奇萊雅族

遊戲二：族群分布圖大考驗

遊戲內容：製作臺灣原住民族分布圖、由小朋友在時間內與小組討論把正確的族群分布標示出來。

老師：安夏恩哥哥



在哪裡阿美族宜灣部落?

小朋友，你們知道阿美族嗎？

那麼阿美族分布在哪裡呢？

那你們知道阿美族裡面的『宜灣部落』嗎？

如果不知道的話，你們可是要好好的聽課唷，我們就讓巴奈老師來告訴你們囉！

從前從前，在福爾摩莎這美麗的寶島上，有一個靠海的地方。在那個地方住有一大群小鳥，唱歌的時候會「阿妞...阿妞...」的叫，所以之後，搬到那裡的人們就將那個地方取名為「莎阿妮灣」，就是現在宜灣部落名字的由來…。

阿美族宜灣部落

阿美族是台灣原住民族人口最多的一族，主要分布在台灣東部的花東縱谷及海岸山脈以東太平洋沿岸的平地。依地理位置阿美族由北到南大約可分為五個地域群：南勢阿美、秀姑巒阿美、海岸阿美、卑南阿美、恆春阿美。宜灣村屬於海岸阿美。

阿美族社會以具濃厚母系色彩的親屬組織和男性年齡階級組織著稱。在傳統從妻居、從母居的制度支持下，女性在親屬組織中佔有重要的地位，但部落性的活動大多由男人負責。男子參與部落性事務係透過男子年齡階級組織的運作。

阿美族年祭 (ilisin) 似過年，是部落性的活動，其意義為年度結束時向神靈和祖先獻祭感謝庇佑，並祈求豐收和幸福。ilisin 時所跳的 marikuda 舞；原始意義與農作有關，族人相信歌舞愈熱烈盛大，農作物的收成會愈好，來年會愈順遂。年祭歌謠有領唱者與應答群眾，歌詞多為虛字，偶爾加入自編的簡短詞句。有歌必有舞，舞步變化大。

宜灣部落的年祭歌舞分成三個部分，分別是迎靈、宴靈和送靈，其中迎靈以男子為起頭，部落的婦女還不行參加，到了宴靈時，女生才可以依序的到自己的老公或是男朋友的旁邊穿插一起跳舞，而最後一天的送靈時間則是由部落的婦女來送走這祭典期間待在部落的靈。每一個家族通常會派出各一代的家族女性代表來參加送靈的歌隊。

老師：巴奈老師

動手做一做 我的項鍊

【項鍊的意義】

在早期阿美族太巴塢部落，項鍊稱為 Cangaw，是一般在豐年祭時常看到的一樣飾品。事實上，Cangaw 所佩帶的主要意義是象徵成年、傳承的涵義，只要成年的年輕男女，父母便會開始為自己兒女佩帶項鍊，同時也是告訴他們可以找尋自己的真愛了。

項鍊阿美族語

太巴塢部落：Cangaw

七腳川部落：Ca-el

早期項鍊材料

早期的項鍊材料是利用一種叫做 fafakalu 的植物果實來串起。這果實與我們現今所佩帶的項鍊顆粒大小相仿，不容易壞去；只要保持通風，是個很適合製作 Cangaw 的材料。

註備：薏珠-fafakelu（七腳川部落）

【現代項鍊製作方法】

1. 魚線+5 捆
2. 珠珠(紅黃藍白綠黑)各三盒
3. 免洗碗 3 包
4. 打火機

※紅白黑為阿美族主要色系，製作時可以此三色為主要基調來進行製作。

※魚線的變化影響項鍊的成品造型。可以穿一定的距離再變換顏色，再將兩個線頭打結即可。中間可以旋轉魚線把項鍊呈麻花造型，但不要打太多會不好看喔。

【注意事項】

※魚線不要往眼睛刺；魚線比起一般棉線還要硬，製作時請小心。

※串珠時線頭朝上，避免珠珠整串掉下來。

※避免免洗碗裡的珠珠倒下來，不然珠珠很小顆，要花很多時間去撿。

老師：安夏恩哥哥/慕蓮姐姐

戲劇遊戲-身體會說話

嘻嘻哈哈玩戲劇之故事你我他

哈囉！小朋友，你們知道阿美族的豐年祭是怎麼來的嗎？那你們知道阿美族阿里嘎蓋的故事嗎？小朋友，你們準備好要聽故事了嗎？現在就讓我們來告訴你們唷！

故事：

傳說在很久很久以前，花蓮市的美崙山住著一群的巨人，牠們大到讓人無法想像，一伸手竟然可以摘到天上的星星，一跨步可以越過太平洋，不但身材高大，也很會變法術，是一群無所不能的怪物，他們自稱「阿里嘎蓋」。

阿里嘎蓋在阿美族部落到處作亂，欺騙小孩，還會欺負部落婦女。使原來平靜的部落變得非常不安寧，族人個個提心吊膽，不敢出門。部落裡人心不安，讓阿美族頭目非常頭痛，為了消滅無惡不作的阿里嘎蓋，保護部落的安全，於是，頭目召集了各部落最優秀的年輕人，接受嚴格的體能訓練，有長跑、短跑、射箭、刀術、摔角、撐竿跳遠等訓練，希望能夠很快的打敗阿里嘎蓋，還給部落原來的平靜。

這一天頭目心情沉重地來到了海邊，滿腦子想的就是希望能夠想出對付阿里嘎蓋的辦法，靠在石頭上的頭目不知不覺的睡著了。睡夢中，遠遠的看到海神卡蜜德的影子，她對頭目說：「我的孩子啊！阿里嘎蓋是惡鬼，不是人類，你們的攻擊根本傷害不了他們，除非你們使用一種叫做布絨（Polong，綑綁後的芒草）的植物對著阿里嘎蓋祭祀，否則永遠無法消滅他們啊！」頭目驚醒後，趕忙的奔回部落，告訴部落的人，海神給了大家希望。

全部落的人經過一段不眠不休的日子，依照海神指示準備了一捆又一捆的布絨，帶領著家向南祭拜祖先，向天祭拜守護神，向東祭拜海神，祈求能夠順利成功。頭目一聲令下，大家高舉著布絨準備對著阿里嘎蓋祭祀。說也奇怪，阿里嘎蓋的領袖突然跪在頭目面前，其餘的阿里嘎蓋也跟著跪了下來，抱著頭痛哭，他們苦苦的哀求希望頭目放了他們，並答應不再危害阿美族人。

仁慈的頭目看見誠懇的阿里嘎蓋願意改過，於是下令放下所有的布絨，大聲對著阿里嘎蓋說：「你們走吧！永遠不要再回來了」。阿里嘎蓋為了感謝他們的不殺之恩，對阿美族人說：「以後每年的7、8月，你們只要來到河邊或海邊，帶著檳榔、小米酒、Turon（麻糬）、布絨祭拜，你們將會捕到很多的魚蝦。」從此，阿里嘎蓋消失了，每年7、8月河邊和海邊也一定會有很多的魚蝦。這就是阿美族豐年祭的由來。

老師：政專哥哥/巴奈姐姐

戲劇遊戲-身體會說話 嘻嘻哈哈玩戲劇之故事你我他

在輕鬆的環境、遊戲的方式中學表演，是最幸福也最受用的。邊玩邊學習是總統夫人周美青最推崇的教學方式，也是我認為最有效率的方法。表演不只是自己的臉部或是動作或是聲音講詞功力，而是從生活中無時無刻練習：對於自身一切的了解力、打開感官看世界的觀察力、不經思考純粹的創造力…等等，最基本的功夫都是從生活中累積而生。從事任何行業，不過就是分析劇本，建構腳色自傳與內在，然後，就去做；與人相處，也是一種劇本分析，觀察人的言行來分析對方的腳色性格。

上完本營隊的戲劇課程並不會變成電視上的大明星！然而重要的是透過趣味的戲劇遊戲訓練，使自己打開眼睛跟耳朵，除了更了解自己、表達自己腦中到底在想什麼，也能看見並聽見別人所說的話，面對問題的發生，除了選擇自己憋在心裡或是直接跟大人求助或是直接選擇大哭，能多了些其他解決方式的選擇，以及為別人設身處地的思維，並學習將自己內心的想法藉由肢體、語言、眼神表情表現出來，在做事上懂得如何邁向成功，也能面對失敗，更能接受別人的想法而產生健康有益的互動。

在第一堂裡，主要會以遊戲開啟小朋友的創造力、想像力以及自我表達能力，以助於這次以故事為主軸的整體營隊的最後呈現，亦藉由遊戲使小朋友更放開玩樂、貼近彼此距離。而第二堂中，小朋友此時應該更熟悉彼此以及熟悉我與小隊輔，也更能放膽表達自己，因此在第二堂課中較多故事性的活動討論，讓小朋友發揮自己天馬行空的想像力，並且懂得如何在群體中勇敢站出來表現自我。

**戲劇課裡你能自在放鬆的做自己、看別人、盡情玩樂、
放心大笑，但記得要穿輕鬆簡便；甚至能自自在在於地
上打滾、爬行、跑跳的服裝跟鞋子喔！**

老師：伊倫姐姐/凱文哥哥

手舞足蹈 (原住民樂舞學習)

上完巴奈老師阿美族宜灣部落在哪裡的課。我們瞭解了那麼多，小小原舞者的小朋友是不是也想一起參與這個祭典呢？不要急、不要急，我們現在就一起來參加宜灣部落的年祭吧！

宜灣阿美族宴靈歌謠

一、

(領唱)

A | 1 3 - 0 2 3 2 1 3 2 3 2 1 5 5 1 • 2 3 1 2 1 1 - |

yi yo yi yo yoi ha hai yoi ha hai
一 右 一 右 右一 哈 嗨 右一 哈 嗨

(答唱)

| 1 1 6 1 2 3 1 6 5 - 3 2 1 2 3 5 3 2 1 - |

yi ye yan o hai yan yi ya o hai yan yoi ha hai
一 耶 洋 又 嗨 洋 一 呀 又 嗨 洋 右一 哈 嗨

(領唱)

B | 1 6 1 1 6 5 3 5 1 6 5 5 5 1 • 2 3 1 2 1 1 - |

he yi yan in ho yan we ha hai oi ya hai
嘿 一 洋 一ㄣ 厚 洋 威 哈 嗨 又一 呀 嗨

二、

(領唱)

A | 3 6 2 1 6 6 - - - 2 3 3 2 1 6 - - 6 5 3 5 3 6 - |
 yi ya o yan yi ya o yan o yan
 一 呀 又 洋 一 呀 又 洋 又 洋

(答唱)

| 6 · 5 3 · 2 1 3 3 2 1 6 6 - |
 hoi yan ha he ye ha hai
 厚一 洋 哈 嘿 耶 哈 嗨

(領唱)

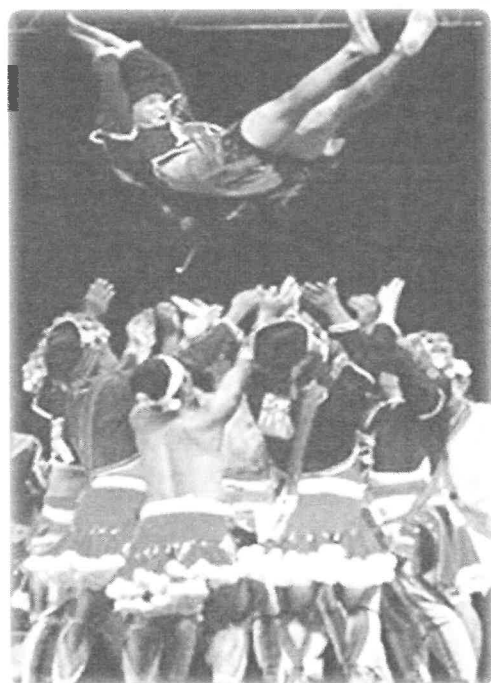
(答唱)

B | 3 · 5 3 2 1 6 | 2 3 - |
 hai yo yan he ye
 嗨 右 洋 嘿 耶

(領唱)

(答唱)

C | 6 1 3 2 1 | 6 6 1 6 |
 ho wai ya hai ho wai ha hai
 厚 外 呀 嗨 厚 外 哈 嗨



三、

(領唱)

| 3 3 2 1 6 3 3 - |

hoi yan yi yo in hoi yan

厚一 洋 一 右 一 厚一 洋

(答唱)

| 6 2 1 · 2 1 2 3 2 1 3 3 2 1 6 6 |

in hoi yan o yi ya o hai yan ho yoi ha hai

一 厚一 洋 又 一 呀 又 嗨 洋 厚 右一 哈 嗨

四、

(領唱)

(答唱)

A | 3 5 6 5 3 2 3 5 6 5 5 - 3 2 1 1 - | 1 - 5 3 3 |

yi ya o hai ye yan hai yo ho yoi ha hai ha he ho yan

一 呀 又 嗨 耶 洋 嗨 右 厚 右一 哈 嗨 哈 嘿 厚 洋

(領唱)

(答唱)

(領唱)

(答唱)

B | 6 6 1 6 | 1 · 2 6 6 6 | 2 2 1 6 | 1 · 2 6 6 6 |

hoi yan ha u wai ha hai hai ye yan ha u wei ha hai

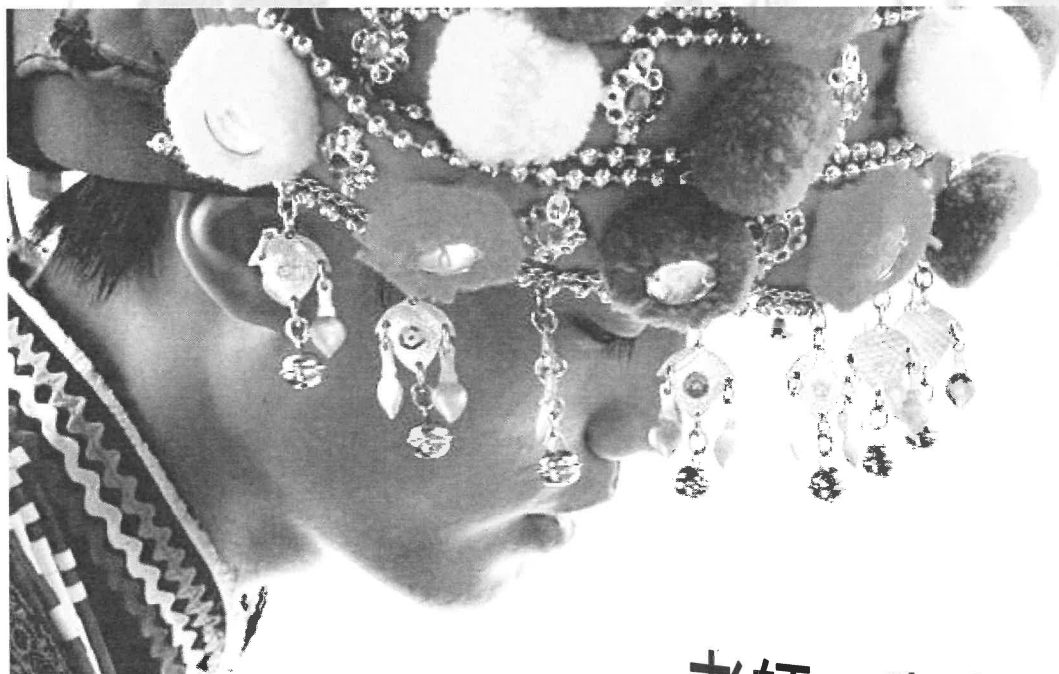
厚一 洋 哈 巫 威 哈 嗨 嗨 耶 洋 哈 巫 威 哈 嗨

五、

(領唱/答唱)

A | 5 3 2 1 1·3 5 3 2 1 1 3 5 1 1 6 5 3 2 1 5 5 |

yi ya o hai yan ho yi ya o hai yan ho yi ya o hai yan ho yoi ha hai
一 呀 又 嗨 洋 厚 一 呀 又 嗨 洋 厚 一 呀 又 嗨 洋 厚 右 一 哈 嗨



老師：素琳姐姐/嘟嘟哥哥

小小原舞者之超級星光大道

手，請跟我一樣擺動

右腳重拍

打開你的眼睛，用呼吸，用心跳，

舞動出祖先口中曾經的神話故事傳說

各組請分別帶來 10 分鐘的表演，不論是歌、舞、戲劇要以課堂上有呼應的表演為主。讓小朋友們皆有自己的舞台來展現自己。



誰是舞王?舞后?

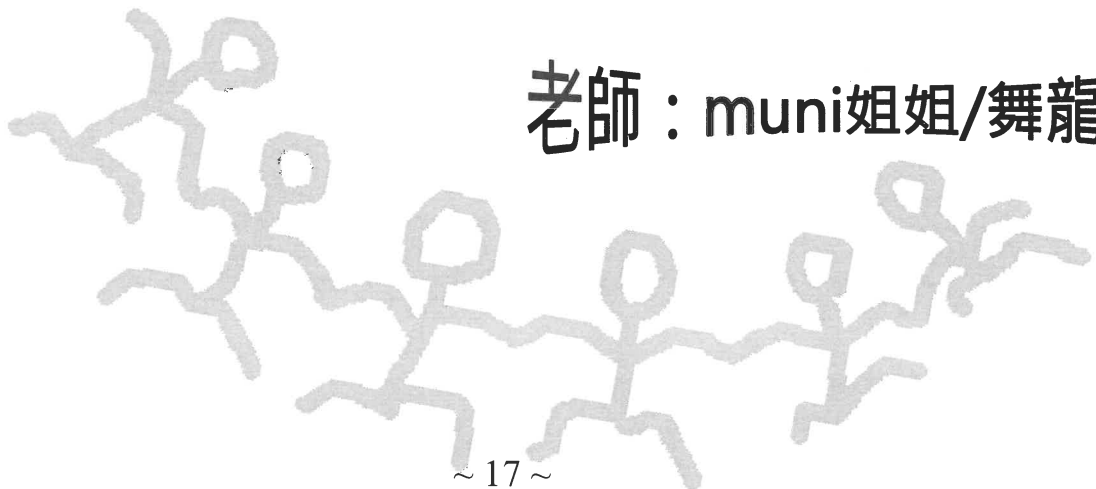


才藝大車拼



緊張！緊張！到底~最後誰勝出？

老師：muni姐姐/舞龍哥哥



財團法人原舞者文化藝術基金會簡介

「原舞者」創立於 1991 年，經由田野採集的方式，謙卑的向部落請益，以傳承、推廣原住民樂舞文化；並透過教學、研習、創作、展演及出版，促進原住民樂舞文化的發展，並與世界接軌。

「原舞者」成立以來，歷經了四次不同的發展階段：

1991 年～1992 年 高雄草創時期

民國八十年五月，以阿美族的懷劭和卑南族的斯乃決等為主的 16 位原住民青年，聚集在高雄的「草衙山胞會館」，不畏艱困，放棄了原有的工作，只為學習原住民傳統歌謠與舞蹈。在吳錦發、童景茂、王家祥等多位文化界人士所組成的「原舞者文化界後援會」的支持下，「原舞者」得以推出她的第一個製作：《山水篇》。《山水篇》的巡迴演出引起了熱烈的迴響，更多關心原住民傳統文化藝術的人，主動伸出援手，投入支持「原舞者」的行列。

1992 年～2000 年 台北茁壯時期

1992 年 3 月，「原舞者」北上落腳在台北新店裕隆工業區，並與「優劇場」共用一個排練場。同年七月，在人類學家胡台麗及管理推手陳錦誠等人的帶領下，製作演出《懷念年祭》。年底獲「吳三連文藝獎」之殊榮，奠定了「原舞者」在台灣表演藝術界的地位。

台北新店時期，是「原舞者」橫跨時間最長、演出舞碼最多、活動內容最豐富的時期。我們不但完成了《矮人的叮嚀》、《VuVu 之歌》、《牽 INA 的手》、《誰在山上放槍》等舞碼之製作演出，更前往美國、加拿大、匈牙利、法國、西班牙、菲律賓、新加坡、香港、北京等地進行樂舞交流，使我們在返本開新的樂舞創作上，蓄積了更多的經驗和資產，並跨出國際舞台。

2001 年～2006 年 基金會轉型時期

為能永續經營並朝向多元化發展，開拓更寬廣的活動空間，經過團員們長期的努力及各界朋友的支持，終於在 2001 年 8 月正式成立「財團法人原舞者文化藝術基金會」，並由卑南族學者孫大川教授擔任董事長。除繼續扮演好國家扶植團隊的角色、完成每年新的製作和演出外，這段時期，「原舞者」的重點工作，主要落在經營管理模式與步伐的調整以及吸收年輕的新血輪上。製作方面，「原舞者」推出了《迷霧中的貝神》、《海的記憶》、《祖靈歸處》等舞碼；也受邀前往日本、德國、韓國等地演出。在當時的執行長楊政賢和藝術總監兼團長懷劭的努力規劃下，「原舞者」分別出版了《年的跨越》、《牽 INA 的手——阿美族太巴壟部落歌謠》等有聲 CD 專輯，並獲頒金曲獎。與此同時，「原舞者」亦開始積極進行相關影音資料之數位化工作；進一步強化兒童、青少年的樂舞培訓。這是「原舞者」基金會化之後的轉型成果。

2007 年起迄今 回歸部落，重新出發

在台北十五年的都會奮鬥之後，經過一年的思考、規劃，2007 年初「原舞者」搬遷至花蓮池南村的鯉魚潭畔。「原舞者」決定「告別台北」，是希望藉此機會重返部落、接軌原鄉，養精蓄銳、重新出發；這是「原舞者」對自己的使命和未來走向的「再定位」，貼近部落，找回原住民樂舞文化的原始能量與本質。

「原舞者」在池南建立了屬於自己的基地，邀請在地的族人吳雪月擔任執行長，並由年輕的資深團員太魯閣族瓦旦·督喜升任團長。兩年來，「原舞者」不但受邀赴中南美洲四國演出，也嘗試將原住民對歷史、生態和人性價值的不同觀點，藉更具戲劇張力的樂舞展演呈現出來；《杜鵑山的回憶》、《大海嘯》和《風起雲湧》，就是在這樣的理念引導下推陳出新的作品。

回到原鄉，以部落的眼光重新看世界，這正是「原舞者」對自己未來的期許。

※紐約時報舞評：

「古老福爾摩沙之儀式，帶來旋轉與掌聲之舞。」

※紐約時報藝術版舞評：

「這個團體具權威性、單純質樸、散發人性光輝的演出使得汽車喇叭聲、談話聲和飛機掠過的繁忙城市天空都黯然隱退了。」

※BACK STAGE 舞評：

「近一個小時的演出，觀眾盡情的、完全的接受原舞者的演出。」

※VILLAGE VOICE (村聲報)：

「舞蹈表現簡樸充滿敬意，一絲不苟，絲毫沒有秀場式的花俏與牽強。」