

# 目錄

壹、前言	1.1 研究動機和背景.....	1
	1.2 研究的美學目標.....	4
	1.3 方法論簡介.....	5
貳、美學篇	2.1 價值觀.....	6
	2.2 《自由步》的美學原理.....	10
	2.3 《自由步》的風格與形式.....	13
	2.4 《自由步》音樂.....	14
	2.5 《自由步》身體表達的關聯.....	17
參、表演篇	3.1 《自由步》的技巧和訓練.....	17
	3.2 《自由步》系列演出.....	18
肆、教材篇	4.1 《自由步》的理論.....	35
	4.2 《自由步》方法和實踐.....	37
伍、舞者篇	5.1 舞者的身體認識和訓練.....	38
	5.2 舞者的角色和身份.....	41
陸、應用篇	6.1 協調性的重要.....	46
	6.2 質地感知.....	50
	6.3 情感質地.....	51
柒、展望篇	7.1 個人經驗.....	52
	7.2 《自由步》的挑戰.....	53
	7.3 《自由步》的未來趨勢與方向.....	55