



國家教育研究院

National Academy for Educational Research

www.naer.edu.tw

ISBN 978-986-05-1101-7 定價 400元



9 789860 511017

GPN : 1010502696

十二年國民基本教育課程綱要 /
亞太地區美感教育研究室系列叢書 04

有感而發
教師心體經驗



國家教育研究院


有感而發 教師心體經驗



十二年國民基本教育課程綱要/亞太地區美感教育研究室 系列叢書04

文 / 張中煖
圖 / 吳美萱

有感而發 教師心體驗



十二年國民基本教育課程綱要/亞太地區美感教育研究室 系列叢書04

文 / 張中煖
圖 / 吳美萱

推薦序 / 自序 04 / 06

壹、立足篇

身教 14

言教 18

傾聽 22

覺察 26

有為有守 32

無規矩不成方圓 38

留白 48

風骨 52

養「氣」 48

教學相長 58

貳、體察篇

正其身 68

幼兒帶動唱 74

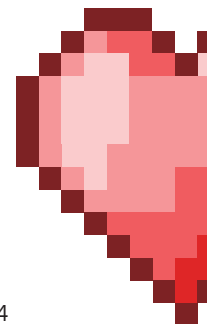
麥克風教學 78

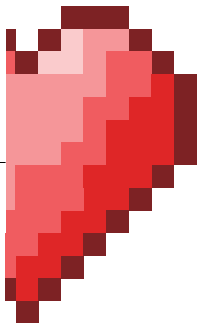
服裝會說話 82

善用眼睛 88

距離 94

擁抱 104





110 翻轉

118 遊戲

126 從「小」談起

130 讚美

136 語言教學

142 音樂教學

152 舞蹈教學

168 全身體檢

附錄一 主要參考資料 240

附錄二 教師課堂教學美感呈現檢視表 248

參、前瞻篇

188 教師即藝術家

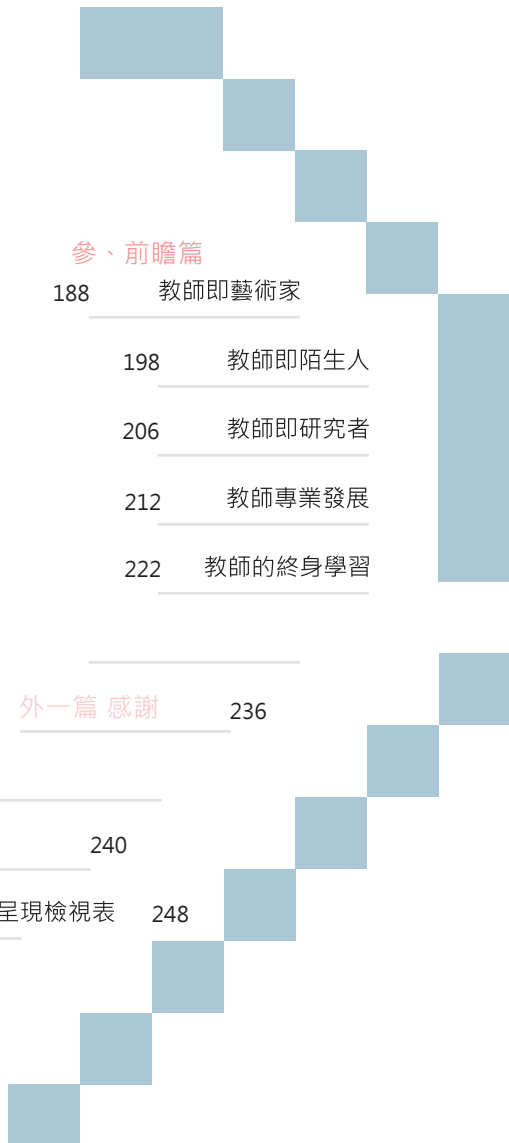
198 教師即陌生人

206 教師即研究者

212 教師專業發展

222 教師的終身學習

外一篇 感謝 236




■ 推薦序

2014年元旦，臺灣美感教育起身；同年，十二年國民基本教育課程綱要總綱發布（以下簡稱總綱）；兩個影響深遠的教育政策與實踐，有幸參與從研究規劃到研議執行，深刻感知任何教育變革都努力回應「教育如何成人之美？」教育將我們培養成為一個怎麼樣的「人」同時，也將造就一個怎麼樣的社會／世界。

方向呢？在研議總綱時，回顧了時間軸與空間軸的種種教育現象，於是基本理念裡，勾勒了對於成人之美的圖像：學生是自發主動的學習者，學校教育應善誘學生的學習動機與熱情，引導學生妥善開展與自我、與他人、與社會、與自然的各種互動能力，協助學生應用及實踐所學、體驗生命意義，願意致力社會、自然與文化的永續發展，共同謀求彼此的互惠與共好。...以開展生命主體為起點，透過適性教育，激發學生生命的喜悅與生活的自信，提升學生學習的渴望與創新的勇氣，善盡國民責任並展現共生智慧，成為具有社會適應力與應變力的終身學習者，期使個體與群體的生活和生命更為美好。

喚起學生學習渴望，是教師心中最大的渴望；於是，對於生命與生活之美的賞識與信心要能滋養每一天、每一時刻迎接學習挑戰的渴望與動力；生命的滋長變化，人事物的感知與互動，構成了每天教與學的旋律、節奏與織度；換言之，學習渴望乃通過身體感官的覺醒，



對周遭人事物有感；因此總綱理念的實踐，美感教育是關鍵。我們無法期待一個對於生命與生活無感的人能夠自發、互動、共好。因為學習必然要喚起對於學習對象的「感知」，於是，亞太地區美感教育研究室兩個課程實驗方案：聲音與身體、生活與環境，都帶領學習主體去感受、認知、實踐，將生命鑲嵌於日常活動所據以構成之週遭世界中，通過身體之視、聽、感、思、踐等，有了更多的他者互動與共感。

本書《有感而發：教師「心體驗」》有著時間與文化的溫度與厚度。透過中煖教授的藝術心靈與敏銳感知，一篇篇的短文，一個個有感的故事，深刻的提問引領著我們往新課綱出發時，再想想：教育乃成「人」之美的意義。我們習以為常的使用「學習者為主體」的話語，殊不知「人」主體性必得通過身體實踐，身體不像事物一樣靜置被動處在於空間之中，而是居於空間、屬於空間並對周遭的人事物有所作為，所以人與世界的關係不是封閉對立，而是交流開放。教師心體驗，來自每一天與每一個孩子或夥伴的交會中，在聲音與身體交織的互動歷程中，漸漸形成了教學的文化。有感，而後能發，聲音與身體的影響力遠遠超乎我們的想像。

■ 自序


2014 年是我國美感教育元年，教育部美感教育中長程計畫第一期五年（民國 103 年至 107 年）計畫正式啟動，連同既有的相關進行方案，教育部宣布共有 81 項各種計畫在推動，未來十二年國民基本教育又非常著重美感素養。本人有幸獲得國家教育研究院之邀，與臺北市立大學音樂系教授林小玉主任及具有戲劇教育專長背景的同事容淑華老師合作，負責一項有關聲音與身體（音樂 / 身體美學）的子計畫。因該計畫的推動執行，有機會到教學現場觀摩課程，並能與授課教師及與藝術、教育、美學等不同背景之學者專家相互切磋、討論，促使我更進一步思考身體與聲音美感教育相關課題。尤其自己長期投入舞蹈教育與教學工作，而舞蹈的媒介就是身體，身體是動作與聲音的創造體，故對於該項研究計畫充滿興致與熱情，也從參與投入的經驗中，激發起撰寫個人心得報告的構想。於是，決定利用教授休假的空檔，付諸行動，動手書寫。

身體是舞蹈創意與思維展現的工具，是人聲、音樂、語言產出、溝通與表演的載體，本身即是表演藝術語彙及力與美啟動的源頭。當然，身體更是每個人行動的主體，是感官經驗的整合體。身體（含聲音）美感教育不是藝術人的專利，其涵蓋每個人日常生活中一舉一動、一言一行所呈現出來的人文素養，應該是全民基本素養中不可或缺的一環。學校教育和教師扮演著推動美感教育的關鍵角色，為了達到提升這種由內涵而外化的素養之目的，就必須從

教育入手。有鑑於此，在貫徹教育部美感教育五年計畫的「臺灣·好美·美感從幼起、美力終身學」時，針對自己所主持的計畫案，我設定的思考主軸為「從幼起、從師起、從心起」。

本書主標題定名為「有感而發」，是我多年學習成長經驗、教學經驗及在教育現場觀察所得之感悟。包括了個人對於身體教育的一些觀點與感想，以及對教師教學、育人及終身學習的「覺知」、「體現」與「美感」呈現之看法，也正可作為個人對應現代社會「無感」的反省。我深深覺得，現代人受到經濟快速發展及科技突飛猛進的衝擊，似乎漸漸失去了用心看、認真聽的「為人」態度與能力。相對的，對於自己的行為、發言也就變得隨便、不在乎、隨人起舞、人云亦云，對自己的所言所行不能勇於承擔。最近層出不窮的社會事件，包括一波接著一波的食安問題，都令我有著世風日下、人心不古的強烈感慨。我認為，這是我們集體欠缺自覺反省、渾渾噩噩過活，目光如豆，心亂如麻，卻自我感覺良好、自作自受的結果。

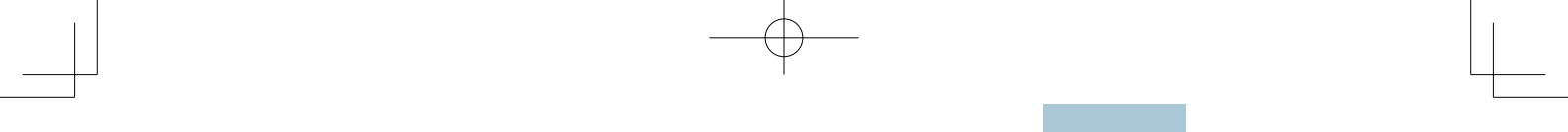
大家都說台灣最美的風景是「人」，真的很擔心這個品牌名聲會面臨不合格而「被迫下架」、走入歷史的命運。而如何導正扭曲的人心、人性，共創和諧美好的社會，我認為學校教育與教師擔負著無法卸責的重任。畢竟我們所指責的亂象來源，都是人與其所組成的社群或行業所創造出來的，而他們也都是來自學校和教師教育的「成果」，其中還不乏是名校與名師所出的「高徒」。可是，這些社會的菁英、中堅份子，即使身居要職，貴為首長，或是在國會的殿堂，卻常常顯示言行舉止的粗暴，帶給年輕人不良的示範影響。有樣學樣，連帶影響了社會的風氣與價值觀。這也越發顯得每個人的真實有感，且是具有美感、感動人心的正面力量，對整體社會的共生共好是多麼重要。



副標題為教師「心體驗」，除了符應「從師起、從心起」的主軸概念，還包括兩個層面的內涵。一方面強調是個人身為教師真實體驗後的內心話；另一方面希望藉由本書的內容，可以激發教師在教學現場的「自覺」與「體驗」，並藉機喚起大家對於師資培育課程內容的深入探討與省思。我認為心體（體）皆合容於「身」，身乃「象人之形」，即親自、本人之義，故身心本就合一。而「體驗」是探究身體、聲音美感教育的基礎，必須經由「人」的身體嘗試、實驗。先「有感」，才能繼續「發作」及回應。

同時，我個人喜歡「體驗」這兩個字，覺得其有能以身體真實感受，並具有以身體直接驗證雙重意涵，兼具感性與理性層面。也贊成美國人本主義心理學家羅哲思（Carl Rogers，1902 ~1987）在其著作《成為一個人：一個治療者對心理治療的觀點》（On Becoming A Person: A Therapist's View of Psychotherapy）中所言：「『體驗』本身具有至高無上的權威性，我們若對體驗有準確的意識，所體驗的不只是『事實』，且會表達成為某種情感、知覺，或從內在參照架構中比照而得的意義。而每個人若能將最私己、獨特的體驗表達出來，並與人分享，可能就是最能說進人心深處的因子。生命是流動、變化的過程，能引導生命的就是對於體驗能不斷瞭解、不斷闡釋的過程本身。」這些文句發人深省，也為我「勇敢」分享此富有「體驗」內涵與名號的「作品」增強了催生力道。在此，也謝謝宋文里老師令我有感、深深觸動我心的精闢譯文。

全書共分為三大篇，分別為「立足篇」、「體察篇」及「前瞻篇」。「立足篇」內含十




小篇內容，是立基點、最基礎起步，主要陳述我對教師角色職責、自我意識及教學認知應有的觀念與態度。藉由一些美學觀點來導入個人對「為人師表」者之身體、聲音美感教育「體現」的定位及看法，亦可視為個人對教師人格、專業的建立和養成之自我期許。每一小篇都會根據主題，歸納出個人的體驗要點以提供教師參考及思考。「體察篇」下共有十五篇內容，主要提供、分享許多自己學習、觀課、教學與生活的經驗心得。包括對語言教學、音樂教學和舞蹈教學的看法，多半是從具體實例中發現和凸顯問題，提出我對教學實務與身心覺察的反省。「前瞻篇」共五篇，較語重心長地道出個人對教師的期許，故每一篇的篇幅稍長，學術意味稍濃。主要是個人對於教師如何透過角色轉換及藝術美感思維來提升教學質感與自我成長的看法，也希冀可促成大家對教育場域再進修研習內容之思考，以及對未來師培課程內容的檢討及改革。

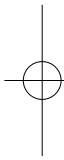
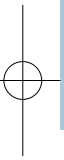
由於本書並非舞蹈或是音樂、藝術教育的專書，而是從更寬廣的教育和美感教育的思維切入，結合個人的專長背景來撰寫內容，文字表達傾向生活化，而非學術性。然而，讀者會發現內容不時引用古文，主要是個人對「人心不古」的回應，同時是我試圖從老祖宗的人生哲學與智慧當中，特別是做人處世、教育的智慧及美善的觀點中重新學習思考，找回自己文化的主體意識。舉例而言，《論語·子罕》篇有言「子絕四，毋意、毋必、毋固、毋我」，說明孔子杜絕四種弊病：不主觀猜疑，不妄下斷語，不固執己見，不自以為是。這言簡意賅的八個字，無異就是發聵振聵，是我們應該天天敲響的「暮鼓晨鐘」。藉機也提醒大家捫心自問，對於這些我們可能倒背如流的「字字珠璣」，是否有經常說一套、做一套，難以做到「心口如一」、「知行合一」的情形。懇請大家千萬不要只將古訓看作考試用的知識，忘卻



了前人的經驗智慧結晶，可以是我們人生的「學習寶藏」！

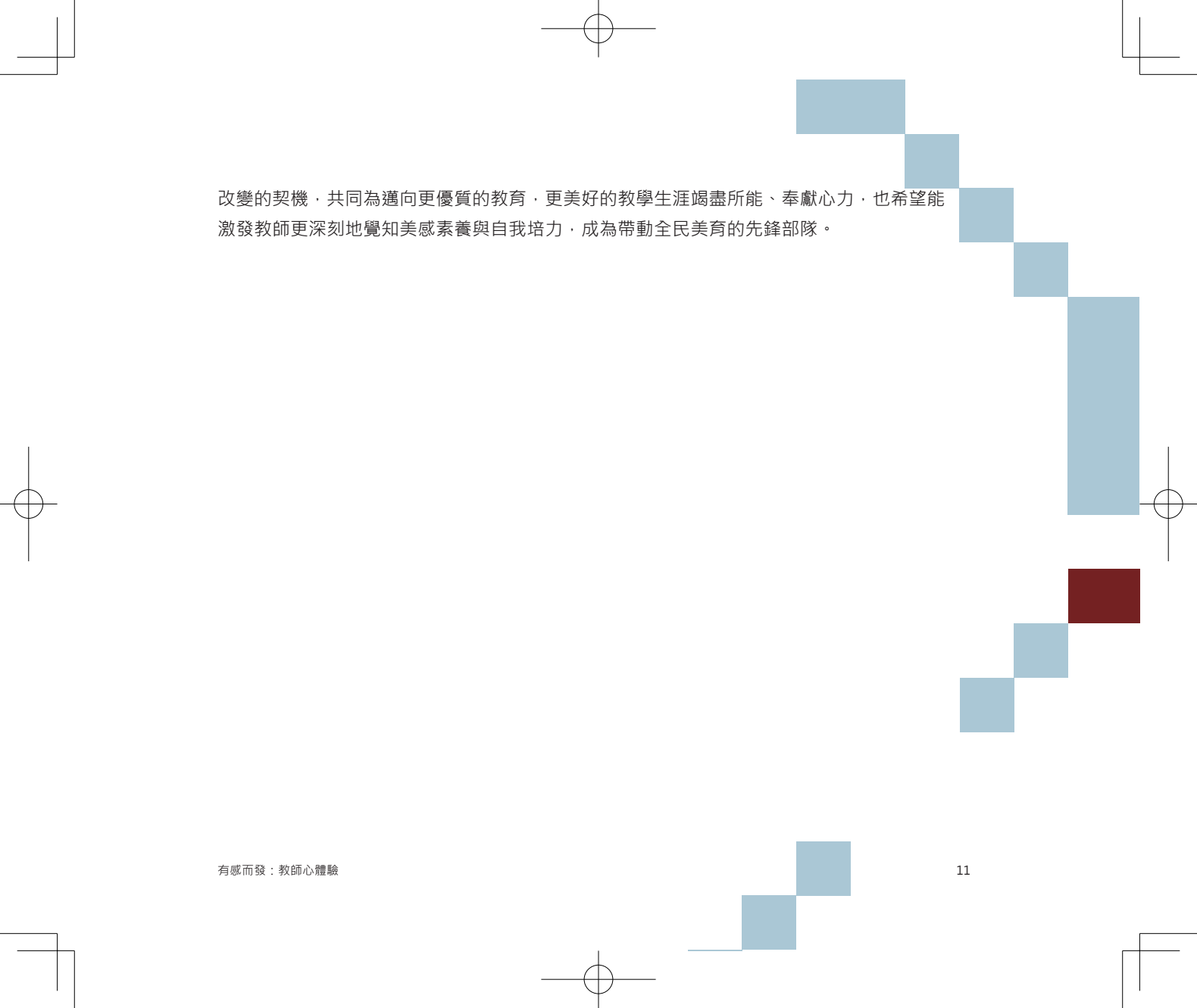


雖然全書未遵循任何學術體例，但的確彙整了許多個人閱讀的中、英文及網站文獻。為了方便讀者進一步了解與延伸閱讀，於附錄一「主要參考資料」中，參考 APA 格式羅列出相關資料供參。至於書中所引用的古人文句，因為多出自於大家耳熟能詳、朗朗上口，甚至是在學校學習、考試過的中國文化基本教材之內容，故並未列入，而是在內文中盡可能標明出處，以利大家查詢複習。所參引的主要是儒家經典，以《論語》為最大宗，因為它是以孔子與學生的言行對話為主的結集著作，不僅有助於本書有關教師、教學與師生關係的探討，並提供了古今對照的跨時代意義，亦凸顯「為人」、「為師」的某些核心價值，是不論古今、中外，都一再強調、未曾衰退的。



本書各篇文章字數多為一、兩千字，僅有少數篇章字數較多，但也不超過萬字。最後加補「感謝」外一篇，除了表達對所有愛護支持我的親朋好友之誠摯謝意外，也立下未來個人學習、體驗與實踐的目標。凡是對我非常個人化的「體驗」報告有興趣的朋友，特別是學校教師，建議可採以既輕鬆又專注的身心狀況來閱讀。

我將自己的體驗表達分享出來，真心希望讀者們不要覺得我在「老生常談」或是「發牢騷」，而能引發「心有戚戚焉」之感。更希望真的能打進大家的內心深處，並引發更多人的分享心得。倘若各位朋友真的「深有同感」、「感同身受」，也請「大家告訴大家」，廣為宣傳；對於個人體驗不週全之處，也請各位多多包涵，並不吝批評指教。且讓我們攜手創造

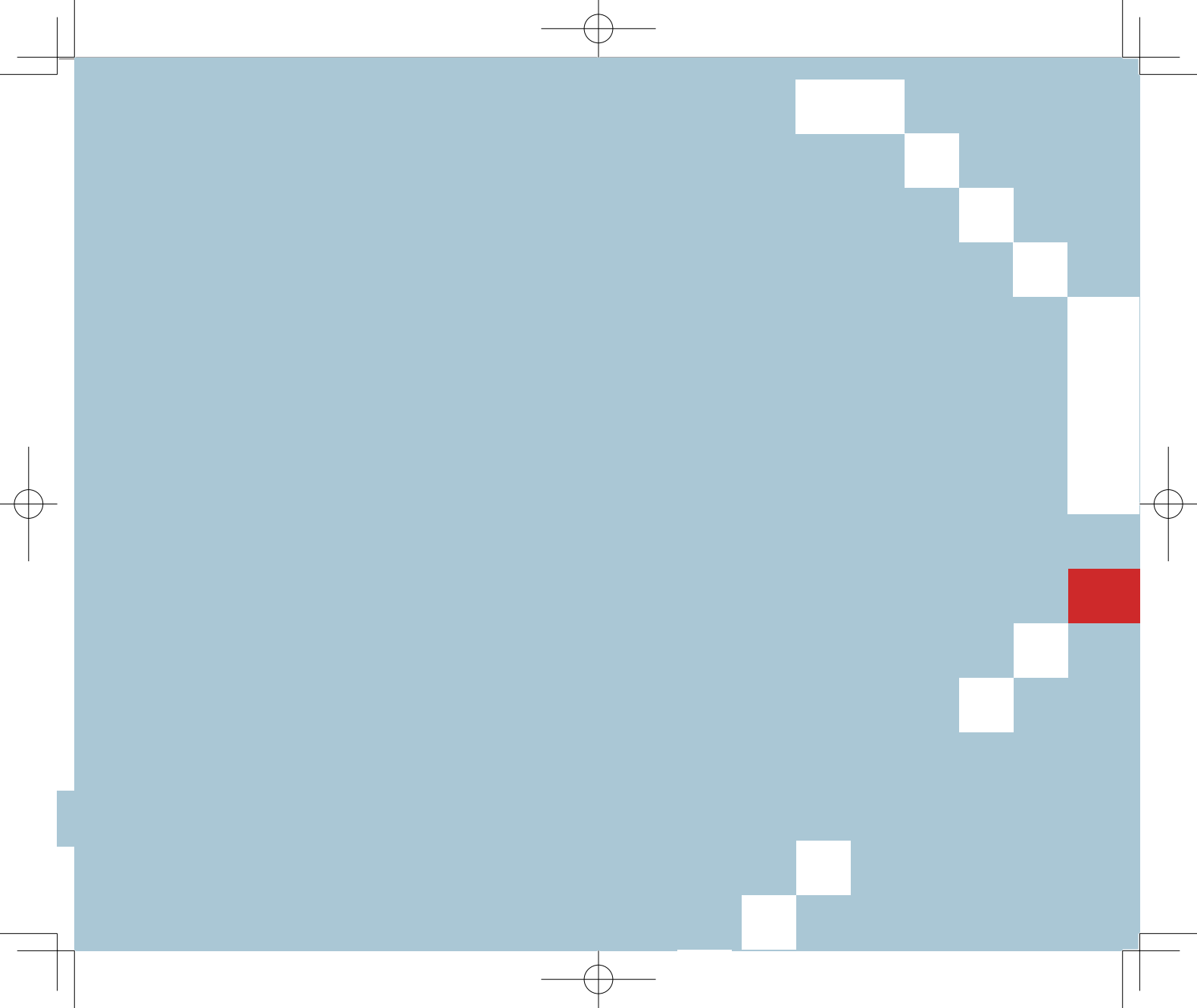


改變的契機，共同為邁向更優質的教育，更美好的教學生涯竭盡所能、奉獻心力，也希望能
激發教師更深刻地覺知美感素養與自我培力，成為帶動全民美育的先鋒部隊。

立足篇 ■

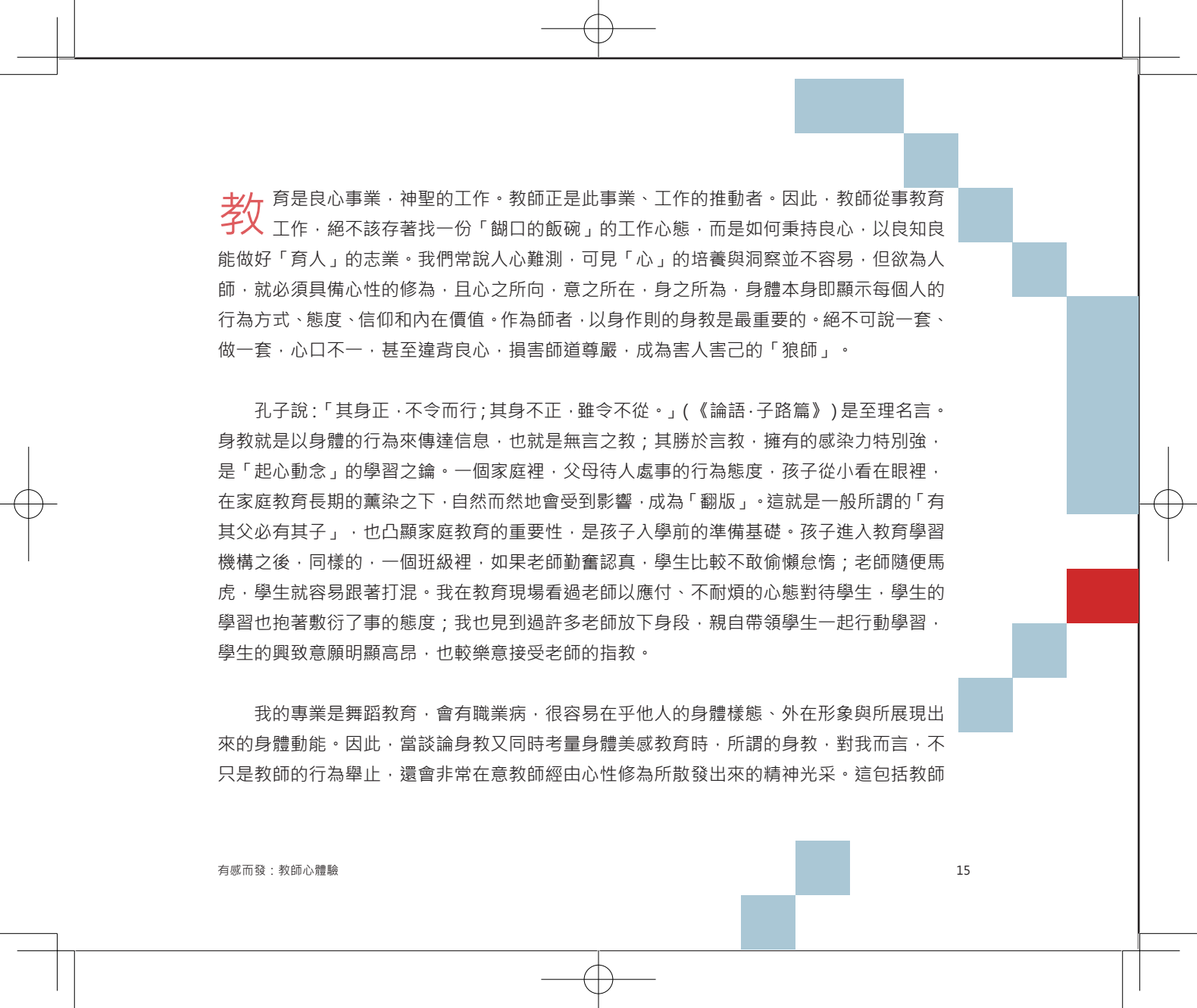
子曰：「不患無位，患所以立；
不患莫己知，求為可知也。」

《論語·里仁篇》





身教



教育是良心事業，神聖的工作。教師正是此事業、工作的推動者。因此，教師從事教育工作，絕不該存著找一份「餬口的飯碗」的工作心態，而是如何秉持良心，以良知良能做好「育人」的志業。我們常說人心難測，可見「心」的培養與洞察並不容易，但欲為人師，就必須具備心性的修為，且心之所向，意之所在，身之所為，身體本身即顯示每個人的行為方式、態度、信仰和內在價值。作為師者，以身作則的身教是最重要的。絕不可說一套、做一套，心口不一，甚至違背良心，損害師道尊嚴，成為害人害己的「狼師」。

孔子說：「其身正，不令而行；其身不正，雖令不從。」（《論語·子路篇》）是至理名言。身教就是以身體的行為來傳達信息，也就是無言之教；其勝於言教，擁有的感染力特別強，是「起心動念」的學習之鑰。一個家庭裡，父母待人處事的行為態度，孩子從小看在眼裡，在家庭教育長期的薰染之下，自然而然地會受到影響，成為「翻版」。這就是一般所謂的「有其父必有其子」，也凸顯家庭教育的重要性，是孩子入學前的準備基礎。孩子進入教育學習機構之後，同樣的，一個班級裡，如果老師勤奮認真，學生比較不敢偷懶怠惰；老師隨便馬虎，學生就容易跟著打混。我在教育現場看過老師以應付、不耐煩的心態對待學生，學生的學習也抱著敷衍了事的態度；我也見到過許多老師放下身段，親自帶領學生一起行動學習，學生的興致意願明顯高昂，也較樂意接受老師的指教。

我的專業是舞蹈教育，會有職業病，很容易在乎他人的身體樣態、外在形象與所展現出來的身體動能。因此，當談論身教又同時考量身體美感教育時，所謂的身教，對我而言，不只是教師的行為舉止，還會非常在意教師經由心性修為所散發出來的精神光采。這包括教師

的面容、身形、體態與體力等形貌、精神、氣質之綜合面向。但可別誤會以為是在選美，我所說的並非是面貌是否姣好、漂亮、英俊、瀟灑，或是身材體型的高矮胖瘦，而是整個「人」的形體、舉止風度和舉手投足所帶給他人的感受及影響。舉例而言：

(一) 面容

教師的面容若能乾淨清爽，常保笑容，易予人和藹可親、平易近人之感。

(二) 身形

教師的身形若能端正挺直，注意姿勢，易予人健康大方、樂觀開朗之感。

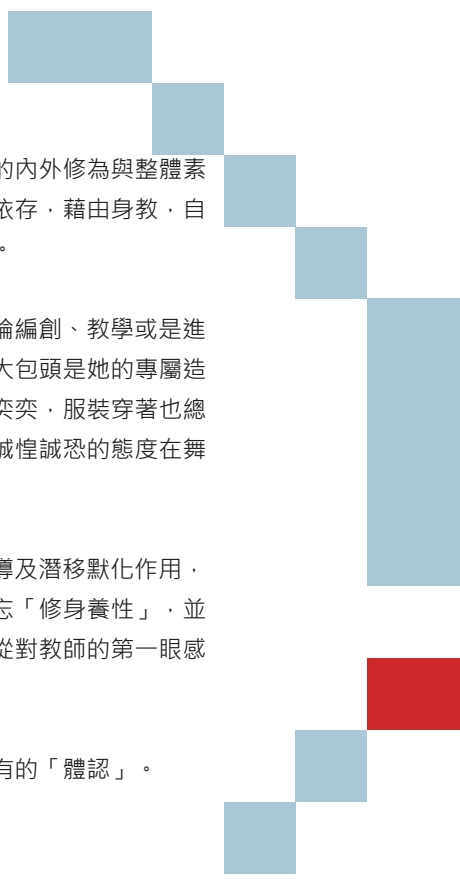
(三) 體態

教師的體態若能穩重自然，不矯揉造作，易予人真誠、值得信賴之感。

(四) 體力

教師若能顯現出旺盛的精力與活力，易予人充滿朝氣、生氣蓬勃之感。

教師若能藉由身教讓學生接收到上述所列舉之正面訊息，讓學生感受到文雅大方、穩健從容、表裡如一、不卑不亢。從感受進而到感通，自然而然地受教、被「感化」，致使身心能量隨之改變。每個學生面帶欣喜，以歡喜心且精神抖擻、神采飛揚地投入學習之中，班級的氣氛必然和諧，師生之間也定能維持良好的互動關係，當然會有助於教學的實施及教學成

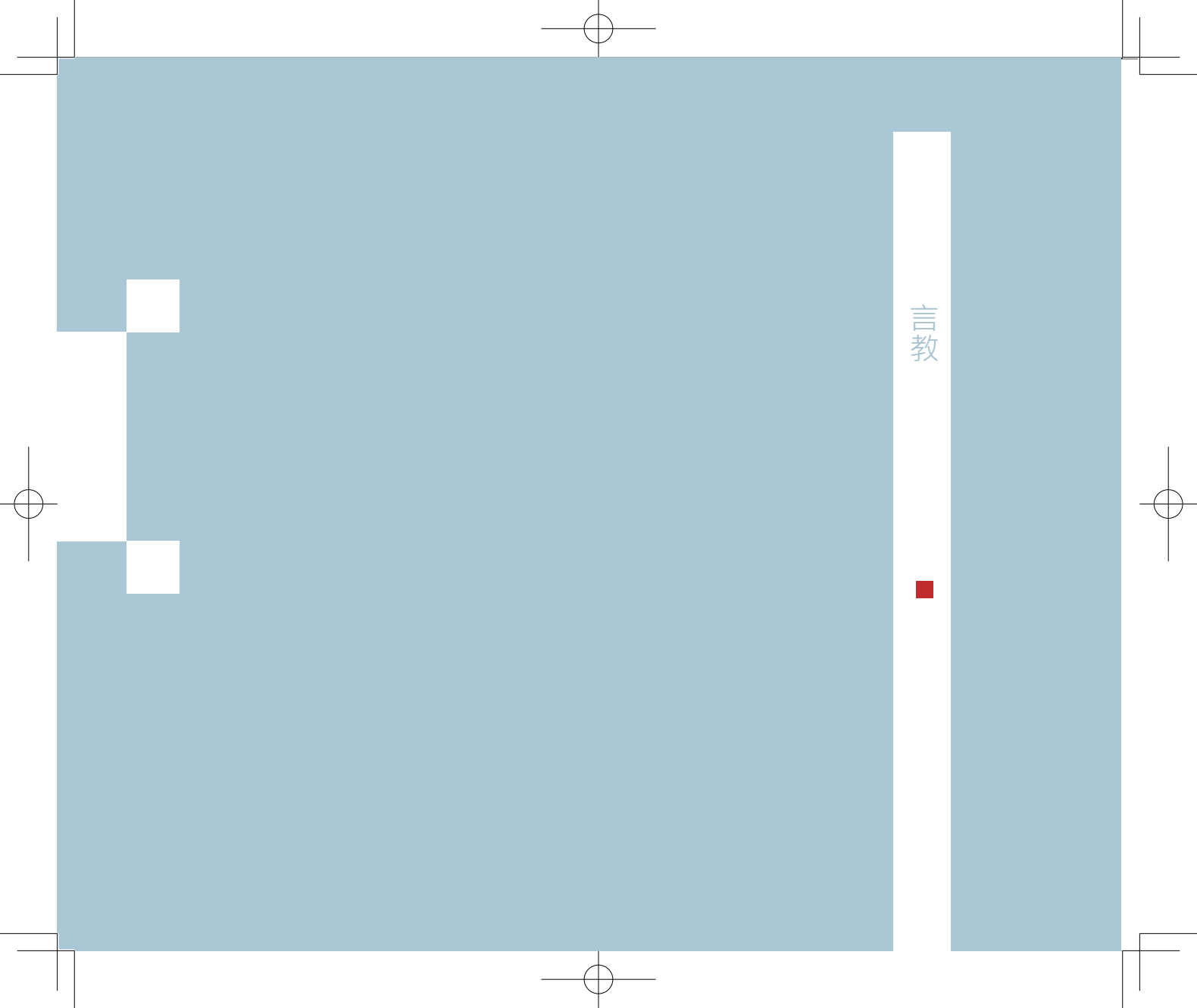


效的提升。換言之，教師要從行為舉止、風度情操、學識思想等整個人的內外修為與整體素質上，力求培養自己、完善自己，使外型風度之美與內在精神之美相互依存，藉由身教，自然達到「桃李不言，下自成蹊」（《史記·李將軍列傳》）之教化目的。

我自小跟隨劉鳳學老師學舞。老師她非常好學，活到老學到老，無論編創、教學或是進行研究工作，都一板一眼，自我要求高，對學生要求也嚴格。往後梳的大包頭是她的專屬造型，已成為她的特徵。至今高齡九十，仍是抬頭挺胸，脊柱直立，精神奕奕，服裝穿著也總是俐落簡潔，獨具個人風格。今日我會從事舞蹈教育工作，並始終抱著誠惶誠恐的態度在舞蹈教育領域堅守崗位，努力付出，劉老師對我的身教不言可喻。

從自己深受老師影響的實例，使我更確定教師對學生有直接示範引導及潛移默化作用，因此教師必須要有堅持身教的「自知之明」：從「自身」做起，時時不忘「修身養性」，並注重服裝儀容與儀表，以做為學生「有樣學樣」的「好樣兒」，讓學生從對教師的第一眼感受就打開「心」的體驗與學習。

這是教師的終極挑戰，也是必須通過的門檻，是所有為人師表者該有的「體認」。



言教



教師透過口語傳播專業知識，並教導學生做人處世的道理，這是我們通常所說的言教。言教必須言之有物、言之有理，是一項挑戰，卻是教師必備的基本功。換言之，除了應該反映出教師所要傳授科目的知識累積的實力與程度，以及如何將這些知識轉化為傳播推廣的能力之外，教師的養成教育還必須提供這些未來教師具有說理論述能力。在職場進行「諄諄教誨」之時，讓學生覺得信服，的確是項艱鉅的工程。更何況，言教不僅與「言」的內容及方法有關，言教還須與之前所提到的身教密切配合，而如何言說本身也是充滿學問的。

以大學教師為例，有些老師滿腹經綸，在自己的專業上有思考的深度及獨到的見解，但卻可能拙於言辭，聲音平淡，無法找到與學生有效溝通的應對方式，以致無法吸引學生聽講，也難怪學生會昏昏欲睡。具有這種特質者，作為研究學者可能比教師來得適合。我也看過中小學教師打扮時髦，染髮、留長指甲、擦指甲油，卻反過來要求學生「不可以」為之，實在欠缺身教與言教的說服力。甚且是有些老師自己就愛講「髒話」，又要如何禁止學生、予以告誡呢？

基於增加言教美感經驗的考量，我認為在口語表達方面，教師至少可以嘗試以下三項自我訓練：

(一) 要會說故事

說故事牽涉到語言組織的條理與合理，也攸關說故事的人如何運用聲音的變化，包括音

量大小、節奏或音質強弱、高低的變化，可輔以簡單的手勢，展現出說書人的魅力，提高口語表達的戲劇張力，以成功引起聽講者的興趣與注意力，促使他們掌握到要傳達內容之精要。

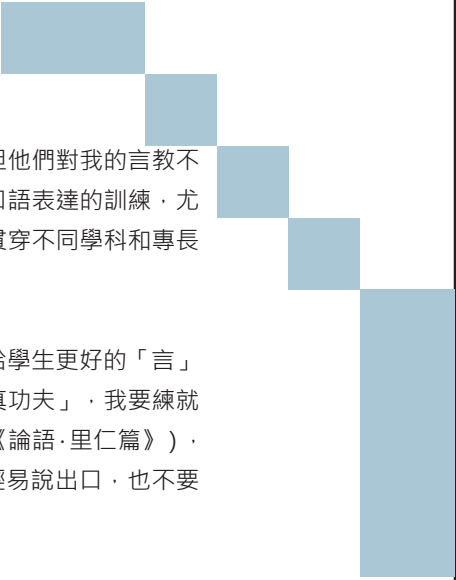
(二) 要避免贅字

「對」、「然後」、「那」、「這樣子」、「那樣子」等等字詞，很容易出現在我們口語的表達中，成為口頭禪。身為教師應避免無意義的贅字、贅詞，因為很容易傳染給學生，且不斷快速擴散，形成大家共通的「語病」，有礙於口語表達的精煉和流暢度。

(三) 要心口合一

要有能力如實地透過嘴巴將心裡想的傳遞出來，但這並不是指口不擇言地胡說、亂說，而是要做到所說的，確實就是自己想要表達的「意思」。身為師者，對於自己說出來的話語要很警覺、敏銳，不但自己要確實聽到教學當下所表述的內容，確定語句無誤，還要確保學生「聽懂」，沒有誤會與誤解。

我已經當老師超過二十年了，上述三項修練的功力自覺仍有待加強，特別是近幾年原本不會說的贅字、贅詞，反倒因常聽到學生的口語表達而受影響，也會不經意地溜出嘴。話語中往往夾雜好多個「對」字，動不動就說「對」，也實在是太欠缺自我警覺與批判意識了。同時，面對科技工具「簡訊」氾濫之下，說出完整故事的能耐與能力也備受考驗，自然也衝擊到師生之間「心領神會」的默契，難免有著「其實你不懂我的心」之失落。所幸，我的學



生通常更擅長非語言溝通，雖然我常一再追問「你們懂我的意思嗎？」但他們對我的言教不足之處，總是多所包容。當然，另一方面也因此暴露出我和學生更需要口語表達的訓練，尤其溝通表達能力是現代社會人才培育須具備的核心能力之一，是跨越、貫穿不同學科和專長的重要能力。

有鑑於此，我認為自己應該更奮發圖強，勤於「練功」，希望能帶給學生更好的「言」之指引與教導。俗話說「光說不練假把式，光練不說傻把式，能說會練真功夫」，我要練就得練真功夫，並應謹記孔老夫子所言「古者言之不出，恥躬之不逮也」（《論語·里仁篇》），「君子恥其言而過其行」（《論語·憲問篇》），自己做不到的，不要輕易說出口，也不要說得多卻做得少，才能獲得他人的信任，並受人尊重。



傾聽

現今因為網路發達無遠弗屆，真的形成了「天涯若比鄰」、「不出門能知天下事」的便捷世界。但可惜的是，處處都見「低頭族」，有時同處在一個屋簷下，遇到有事商量，竟然是透過「臉書」或是「Line 來 Line 去」，而非身體對身體、面對面、雙向直接交流對話，傾聽的機會大幅降低，經由傾聽所獲得的學習經驗正在「式微」(《詩經·國風·邶風》)之中。

常見到朋友或家族聚餐時，大家圍著圓桌卻各滑手機、看著或回應著訊息，反倒與身邊人彼此不交談，只是低頭玩手機、抬頭等等待上菜的有趣場景。表面觀之，好像人多熱鬧，大家「聚首」可聯繫情誼，沒有想到每個腦袋各有所屬，手眼並用，目中無人，只見「機」不可失，反而失去了親朋好友團聚的意義。若有長輩在場，或許是好不容易才盼到兒孫輩齊聚一堂，想聊聊天，談談心，卻因只有自己無「智慧玩具」可用，更顯格格不入、孤單落寞。

傾聽不是只有聽，而是有個明顯向前傾的動作，也就是有個應該聽或值得聽的對象存在。不是聽而不聞，甚至將他人告知的事物當作耳邊風，而是要真正「聽見」、「聽進去」，那就得「用心聽」。身為教師，要有讓學生願意傾聽的魅力與能力，更要有傾聽他人(包含學生)聲音與意見的風度、雅量與習慣。為了讓學生願意傾聽，教師須做到之前所提的言之有物、言之有理，並善於口語表達。而為了讓自己做到傾聽，教師宜進行以下的自我檢視：

(一) 以身貼近

當有人找我們當傾聽者時，表示其信任我們，我們應感到榮幸；當我們準備傾聽某人訴說時，也表示我們非常在意、關心，身體的姿態通常會與此人稍微靠近，一方面顯示誠意，

同時也可聽得較為清楚。特別若是對方所說的是具有隱私的話語，不希望其他人聽到，近距離的談話給予說者更多的安全感。

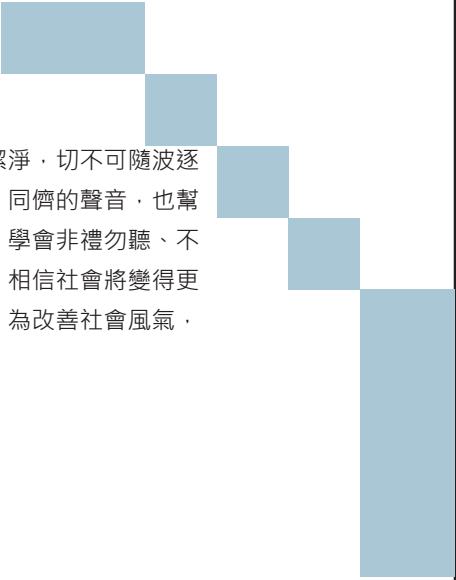
（二）不妄評論

傾聽的過程，切忌打斷說者的談話，若不清楚訊息，要等待適當時機再提出問題，以確定聽到內容的完整性。同時不要太快下結論、定論，或是提出反駁，自我防衛。針對所接收到的訊息要延後判斷，留給彼此相互討論空間。有時候，對方可能苦無宣洩管道，只是想找個傾訴的對象，說完了，心開了，也就沒事了。若我們妄加評論，反而會引起爭端，製造不必要的紛爭和困擾。

（三）促成改變

他人對我們所說的事，若是想聽聽我們的看法，一定要從良善面出發，秉持客觀立場提供意見，但應將決定權留給當事人，從旁協助其解決問題即可。絕不可讓他人的問題變成自己的問題，自己鑽牛角尖，陷入其中，無法自拔；而應視為借鏡，從中學習，有所成長，並藉由開導，讓求助者變得開朗，也一起成長。若是他人是針對我們個人提出建議事項，我們要敞開心胸，仔細聆聽，理智判別。好的建議要勇於採納，設法改變，自我追求進步及成長。

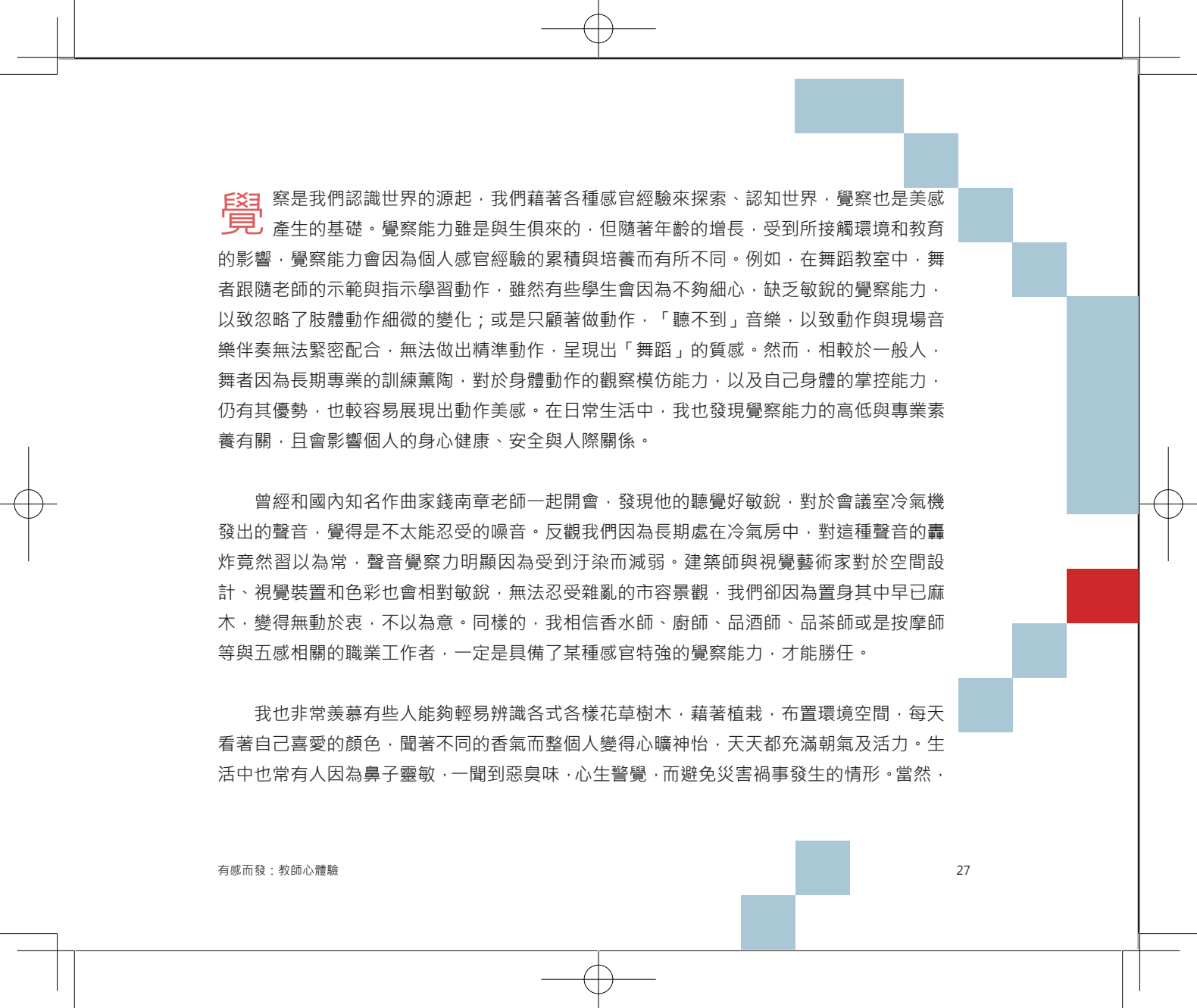
網路時代知識爆炸，資訊繁雜，眾說紛紜，真假難辨。年輕世代深受影響及干擾，隨便附和他人的呼喚，不仔細聽聽他人的「心聲」，也無暇靜下心來聽聽自己的聲音。往往尚未弄清楚事情的來龍去脈，就在「彈指之間」成為不實訊息的散播者、傳播者，甚至是網路的



霸凌者。面對這樣的世界環境，身為師者，更必須保持頭腦清明，心靈潔淨，切不可隨波逐流，真假不分。師者需要傾聽社會的脈動，傾聽自己的不足，傾聽學生、同儕的聲音，也幫助學生傾聽他們的內在需求。當社會上每一個公民都學會傾聽而不偏聽，學會非禮勿聽、不妄聽、不道聽塗說，並從聽聞中多一些見識，多一些關懷、付出與理解，相信社會將變得更加和諧美好。就讓我們也藉由教學，學習「聽什麼？」、「如何聽？」，為改善社會風氣，注入一份有著耐心及愛心因子的傾聽之美。

覺察





覺察是我們認識世界的源起，我們藉著各種感官經驗來探索、認知世界，覺察也是美感產生的基礎。覺察能力雖是與生俱來的，但隨著年齡的增長，受到所接觸環境和教育的影響，覺察能力會因為個人感官經驗的累積與培養而有所不同。例如，在舞蹈教室中，舞者跟隨老師的示範與指示學習動作，雖然有些學生會因為不夠細心，缺乏敏銳的覺察能力，以致忽略了肢體動作細微的變化；或是只顧著做動作，「聽不到」音樂，以致動作與現場音樂伴奏無法緊密配合，無法做出精準動作，呈現出「舞蹈」的質感。然而，相較於一般人，舞者因為長期專業的訓練薰陶，對於身體動作的觀察模仿能力，以及自己身體的掌控能力，仍有其優勢，也較容易展現出動作美感。在日常生活中，我也發現覺察能力的高低與專業素養有關，且會影響個人的身心健康、安全與人際關係。

曾經和國內知名作曲家錢南章老師一起開會，發現他的聽覺好敏銳，對於會議室冷氣機發出的聲音，覺得是不太能忍受的噪音。反觀我們因為長期處在冷氣房中，對這種聲音的轟炸竟然習以為常，聲音覺察力明顯因為受到汙染而減弱。建築師與視覺藝術家對於空間設計、視覺裝置和色彩也會相對敏銳，無法忍受雜亂的市容景觀，我們卻因為置身其中早已麻木，變得無動於衷，不以為意。同樣的，我相信香水師、廚師、品酒師、品茶師或是按摩師等與五感相關的職業工作者，一定是具備了某種感官特強的覺察能力，才能勝任。

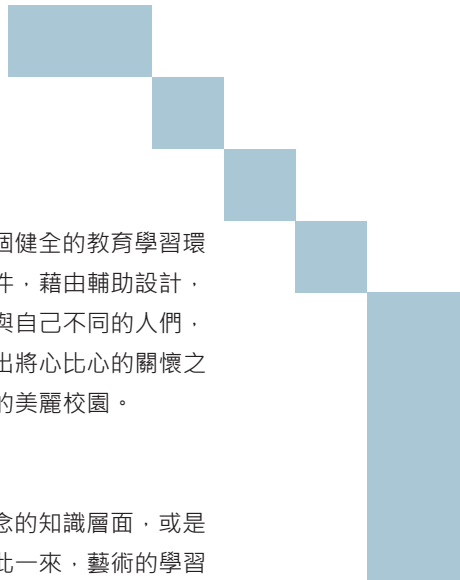
我也非常羨慕有些人能夠輕易辨識各式各樣花草樹木，藉著植栽，布置環境空間，每天看著自己喜愛的顏色，聞著不同的香氣而整個人變得心曠神怡，天天都充滿朝氣及活力。生活中也常有人因為鼻子靈敏，一聞到惡臭味，心生警覺，而避免災害禍事發生的情形。當然，

我所謂的覺察力，也包括「察言觀色」（《論語·顏淵篇》）的能力。具有這種能力者，比較能夠通情達理，知所進退，不至於表現「白目」、討人厭。不過，如果過於「敏感」，凡事太過斤斤計較，或是太過討好，也不利於人際關係之建立和維繫。

雖然人們對於「美」的看法可能見仁見智，標準不一，但我認為對於「感」的覺察，我們確實需要不斷喚醒、更新。而學校教育應該要扮演啟發與引導的角色，以協助學生增強各種「覺」察力，作為強化與提升每個人美感經驗的基磐。基於此，我提出以下幾點供教育工作者參考：

（一）學校環境重覺察

整個學校都是學生學習覺察的對象。舉凡校園內的建築物、操場、遊樂設施、花草樹木、各辦公室、教室、會議室、福利社、餐廳、宿舍、電梯、樓梯、廁所等等是師生員工進出往來其間，作為學習、辦公、休閒、用餐、生活等不同功能的場域。應該思考如何提供所有參與者享有視覺、聽覺、嗅覺、觸覺、味覺及動覺的優質感受，以刺激大家的覺察感受力。而這包括燈光明亮、色彩搭配、空間與形體設計、動線規劃、桌椅安排、標語公告、音樂播放、廣播、清潔打掃、服裝儀容、材質使用、食物菜色與新鮮度、均衡營養，以及身體空間感與時間感等等，許許多多細節的考量及要求。以我所服務的國立臺北藝術大學（以下簡稱北藝大）為例，為了形塑藝術氣息，讓這所沒有圍牆的校園成為吸引人的美景勝地，總務處及校園規劃小組非常用心地經營校內的一花、一草、一木、一物（含牛、狗等動物），希望所有人來到北藝大，都能在學校享有豐富的感官經驗，充滿愉悅、幸福之感。




(二) 友善空間需建置

有些人的感受體可能因先天或後天因素造成障礙，因此，我認為一個健全的教育學習環境，也必須照顧到這些特殊族群。至少在空間環境上提供友善便利的條件，藉由輔助設計，以彌補其覺察能力不足、有缺陷之處。這同時也是在彰顯我們是否對於與自己不同的人們，可以透過覺察能力與同理心，提供有需要的人適宜的服務與協助，表現出將心比心的關懷之情與照顧心意。身為北藝大的教師，關於這一點，我期待看見更為友善的美麗校園。

(三) 藝術課程要感受

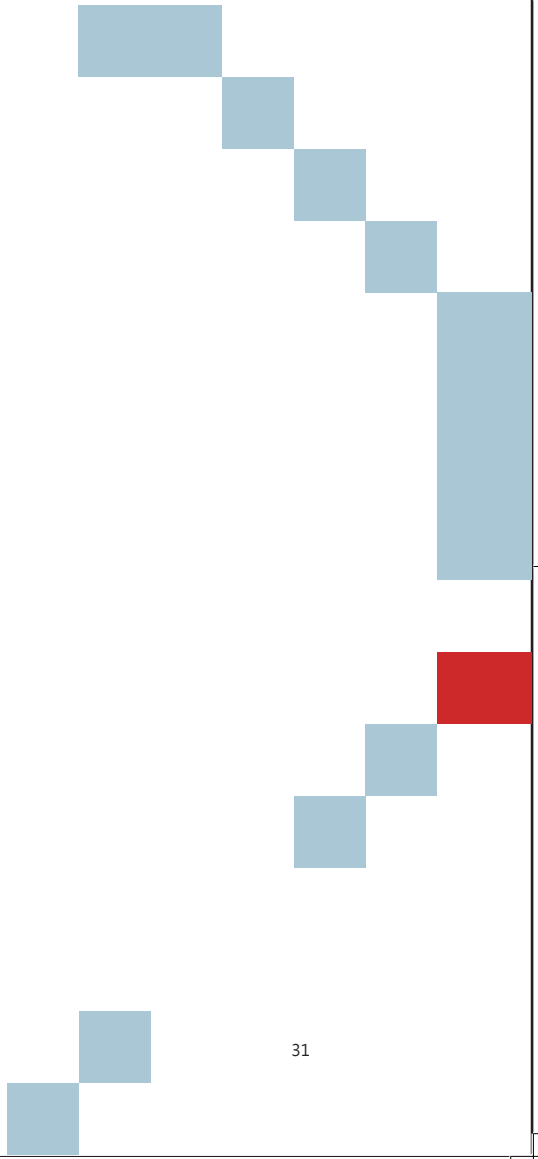
藝術課程常是教導美感的重要媒介，但若是課程過於重視理論、觀念的知識層面，或是只在乎技術層面，訓練技法的仿擬學習，而忽略了欣賞、感知層面，如此一來，藝術的學習會與美感的距離越來越遠。即使是強調操作式的「從做中學」，也可能因為過於工具化的制式發展，反而降低了學生發揮自我覺察、感受與探索的空間。

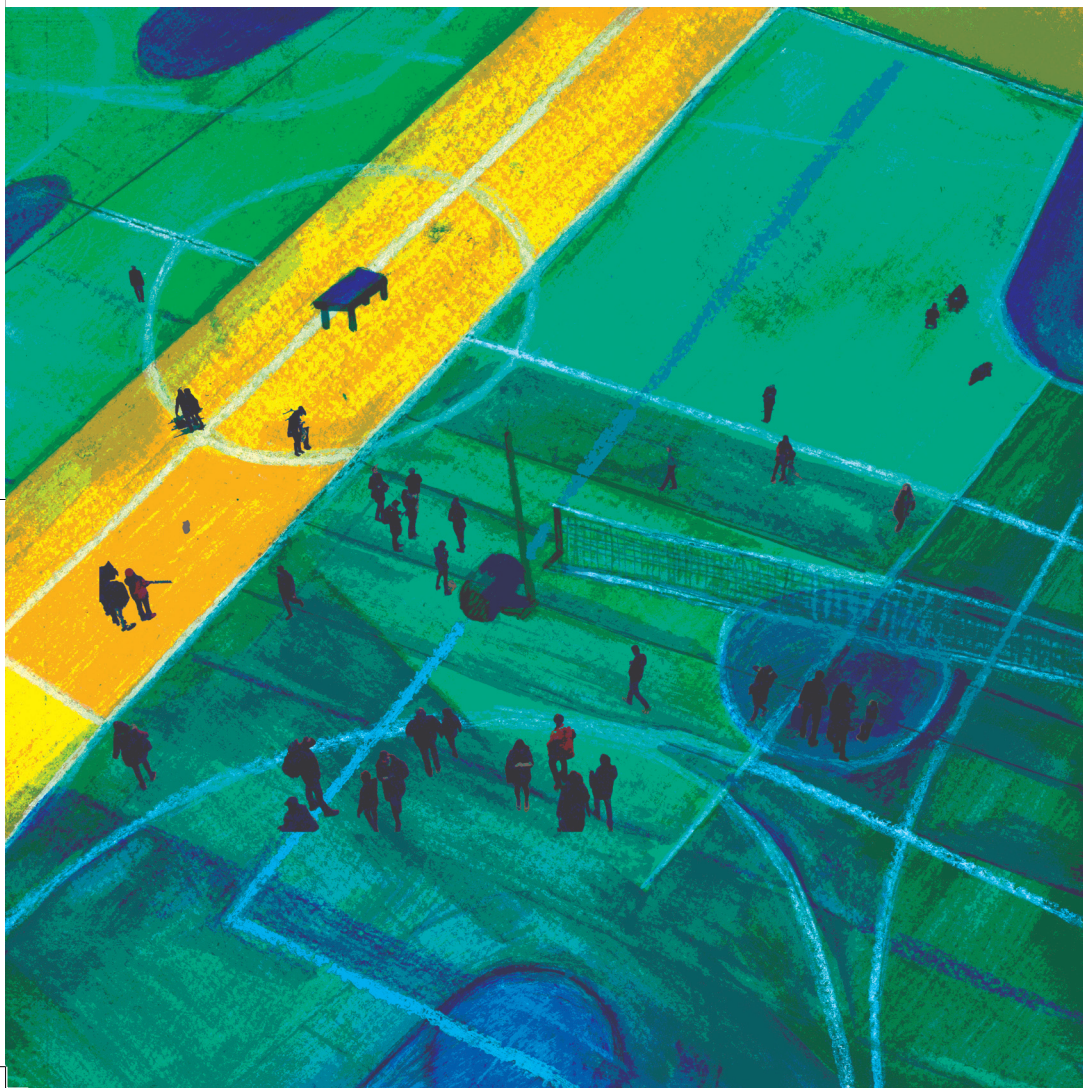
曾經聽過國外的音樂老師要學生發現並錄製不同的聲音，以做為音樂課的素材和教材。於是，學生錄下了家裡的電話、門鈴聲音，爸爸的洗澡水的聲音，火車過山洞的聲音等等。從熟悉的聲音出發，帶入音樂元素，引導學生認識音樂，這是多麼有趣、親切且心有所感的音樂課啊！我以此為例提醒藝術類科的教師一定要給予學生多看、多聽、多體驗、多發現的機會，刺激和鼓勵學生覺察到藝術品的生命力量，也覺察到自己與藝術之間的親密交感，以牽引或創造出心靈的感動。



當然，並非只有透過藝術才能夠學習覺察，增進美感經驗。不同類科都可藉由各種教學方法，引導學生覺察，達到「領悟」功效，像是對大自然、生物及周遭環境的覺察都是很好運用的實例。無論是四季、月亮、海水潮汐的變化；動植物及人類的發育生長；商店名稱招牌的變換；地形的演變；地名的更動等等，皆是如此。凡經由親身參與、覺察、田調而得的經驗及認識，經常都會因身歷其境而成為最切身、難忘的學習。

覺察是教師能深入了解學生、也能反躬自省的利器。身為教師，我們不但需要具備敏銳的覺察能力，而且要能開發學生的覺察能力，以利師生的互動交流，營造出有感、共鳴與契合的教學環境。讓我們保有善於覺察的好習慣，不斷增能，促使每一科目的學習都能成為令師生珍惜之深刻的印象、記憶與持續「覺醒」的歷程。





有為有守

社會的快速變遷，導致許多價值觀也在轉變中。許多朋友常提及小時候在學校受到老師的責罵或體罰，回家不敢告訴父母，因為讓父母知道的結果，可能又換得更多的斥責及處罰。父母到學校也總是抱著感謝的心態，希望老師可以多多「管教」自己的孩子。而今時代變了，禁止體罰，親子、親師間的相處之道，朝向更民主、平等的關係發展。於是，老師的管教稍有不慎，或是對於師生間的尺度拿捏失準，都可能會引起學生的反彈，招來家長的指控，甚至吃上官司，丟掉飯碗。在這樣的情況下，我發現有些老師真的成了「教書匠」，只想「教書」而不願「育人」了。

我以為，不論身處任何時代，教師的職責與本分都必須堅守，對於學生不當的行為表現，也應該有所作為，給予糾正。教師的有為有守，才能對得起自己的身分角色，並贏得他人的尊重。我對教師的有為有守的看法如下：

(一) 有為

教師的「為」應該奠基在智、仁、勇三達德之上。子曰：「知者不惑，仁者不憂，勇者不懼。」（《論語·子罕篇》）民國初年集思想家、政治家、教育家、史學家及文學家於一身的梁啟超，將其詮釋為智育、情育與意育：智育為知識的學習，智能的增長；情育為對他人、家國與社會的關愛及奉獻；意育為個人積極進取、不畏艱難與挫折、勇於負責和承擔之人格陶成。

梁啟超強調，教育就是教人學做智仁勇兼備、知情意全面發展的人，學習「做人」是第

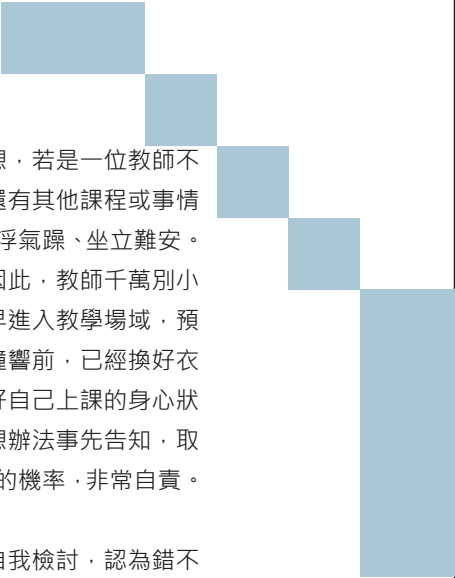
一位，「做學問」則次之。而他所締造的「一家三院士，滿門皆才俊」之成功家教典範，的確值得家長、教師深思及仿效。這也說明智育、情育與意育的確是教師的「三當為」，且其與今日我們常說的德智體群美「五育」有相通之處，至少德育和美育明顯是含納在這「三育」的精神之中的。

此外，梁啟超主張教人要有方法，不是給魚吃，而是要教釣魚的方法，且除了傳授學生治學方法，還要傳授生活智慧與生存經驗。梁啟超的教育觀充滿著愛心，洋溢著親情，飽富人生哲理，也讓我們重新省思「愛之深」要如何「責之切」？


(二) 有守

相對於教師的「三當為」，我認為教師的「守」至少也有「三當守」，即守分、守法與守時。教師教導學生，按照自己的本分行事，也謹守師生間的分際，就是守分的表現。若是社會上每個人都能扮演好自己的角色，認真守分，社會的運轉自然上軌道，可以安和共好。

守法是每一個國民都應盡的義務，特別是在自由民主的社會，若沒有堅實的法治根基做後盾，容易變成「民粹」社會。今日台灣社會的法治教育實在有加強之需要，我發現許多大學老師自己觸法而不自知。我自己對於許多法規也是在擔任行政工作後慢慢了解的，目前也仍在不斷學習中。因此，更覺得教師不但自己要有很強的法治觀念，遵守法規，絕不以身試法之外，並要能夠透過身教、言教來教導灌輸學生尊法、守法。



至於守時本身就是一種美德，也顯示個人對於時間管理的能力。試想，若是一位教師不能準時上下課，與學生有約總是姍姍來遲，下課時間到了，也不顧學生還有其他課程或事情須離開教室，仍然滔滔不絕地講課，我想即使內容再精彩，但學生早就心浮氣躁、坐立難安。像這樣有著不守時壞習慣的師長，應該很難受到學生的歡迎與喜愛吧！因此，教師千萬別小看守時這件事，一定要嚴謹以對，若是因應教學準備的需要，還應該提早進入教學場域，預先做好準備。以我熟悉的舞蹈技巧課為例，心目中的好老師都是在上課鐘響前，已經換好衣服，自己預作暖身，等待學生進入教室，學生也因此會盡量早到，調整好自己上課的身心狀況。而我自己若因故上課遲到、早退或晚下課，都會向學生道歉，或是想辦法事先告知，取得諒解，好讓學生有心理準備。特別是擔任學校行政職後，容易發生這類的機率，非常自責。

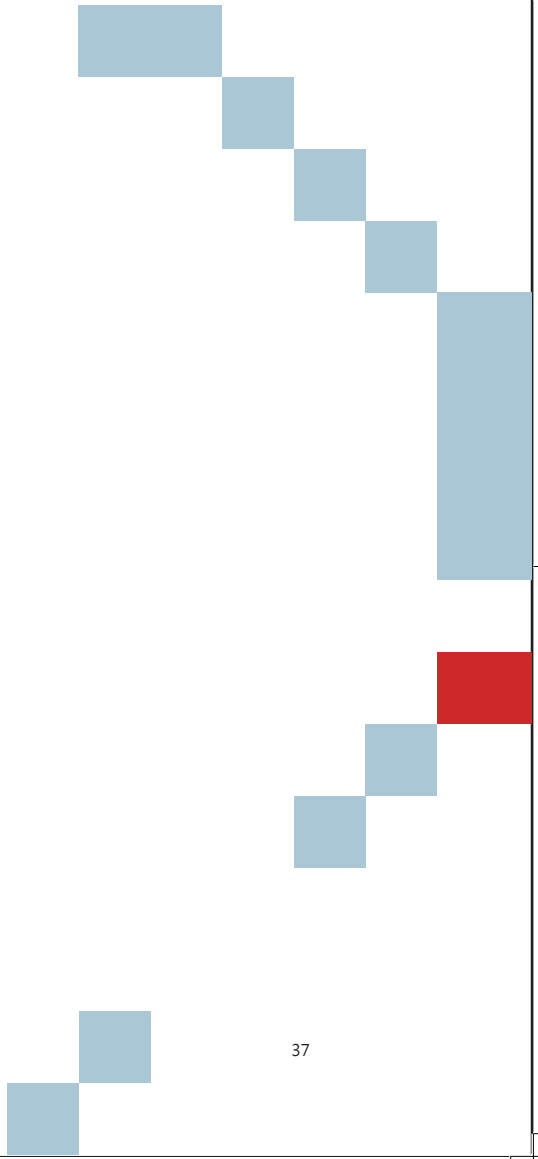


我知道有些家長忽略了家教的重要性，自己的子弟出了問題，不會自我檢討，認為錯不在己，都是學校、他人該負的責任。更有甚者，不僅未做好自己為人父母的本分，卻好為人師，喜歡對學校行政人員及老師下指導棋。雖然這些都已經是現在常見的現象，但我們絕不可自失立場，需要更心平氣和地處理、解決。畢竟家長不是我們所有學生的老師，不會也不必對學生們負責，身為教師的我們才是經專業認可，領有證照來從事教育學生工作者。因此，儘管時代環境在變，教師「有為有守」的價值準則正代表著教師的教育信念、教學素養、身分認同與觀念操守，絕不可因外在的雜音及壓力而輕言棄守。

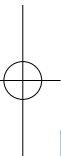
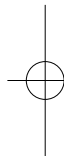
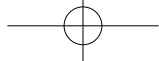
教師應該是光明磊落、坦蕩蕩的知識份子、君子，如孔子所言：「君子內省不疚，夫何憂何懼？」（《論語·顏淵篇》）問心無愧，當然就不會憂愁、恐懼。讓我們以不惑、不憂

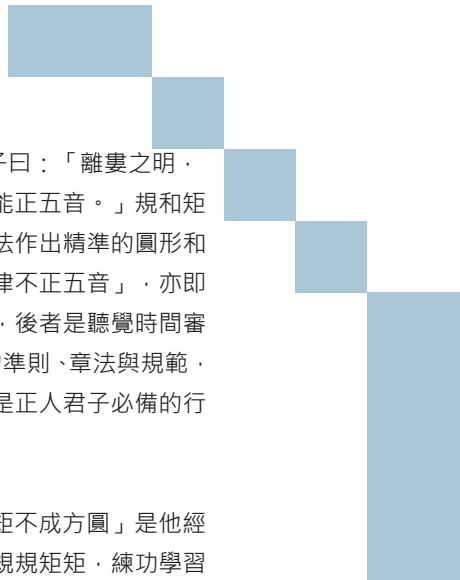
與不懼的態度作為，扮演好學生在學識、情感、人格方面的導師角色，引領他們未來能夠成為智仁勇兼備的實踐者，國家社會所需要的人才。

立足篇 |




無規矩不成方圓





細究源頭，「無規矩不成方圓」此話出自《孟子·離婁上篇》。孟子曰：「離婁之明，公輸子之巧，不以規矩，不能成方圓；師曠之聰，不以六律，不能正五音。」規和矩是校正圓形及方形的兩種工具，本是木匠術語，若缺少規和矩，木匠無法作出精準的圓形和方形物件。而從原文類推得知「無規矩不成方圓」的下一句可為「無六律不正五音」，亦即不懂六律，會五音不全。兩句話接在一起，前者是視覺空間衡量的規尺，後者是聽覺時間審度的標準，都用來比喻說明標準法度的重要。強調做任何事都要有一定的準則、章法與規範，否則無法成功。由此可見，規矩做人、規矩做事，是做人處世的基本，是正人君子必備的行事風格。



北藝大有位教學非常認真的京劇戲曲基本功老藝師李柏君，「無規矩不成方圓」是他經常掛在嘴邊提醒學生的話語。目的是希望學生做人做事都能正正當當、規規矩矩，練功學習也能按部就班，循規蹈矩，精益求精。學生在柏君老師的課堂上，無論是裝扮、排隊、走步、做動作，都顯得乾乾淨淨、井井有條、工整有序，並在老師的要求下，表現出精氣神的凝聚力與專注度。而「無規矩不成方圓」在我看來，也是柏君老師本人的座右銘，雖已年過八十，仍然雙目炯炯有神，為人正直，行事正派，充滿正氣，年輕調皮的學生碰上他，不敢造次，對他尊敬有加，十分服氣。

從古訓和柏君老師身上，我看到了「無規矩不成方圓」的意義，反映在以下兩個面向：

(一) 做人的道理

家庭、社會與國家都是由人所組成的，如果沒有共同約束的法規，每個人都各行其是，就會造成混亂與危害。因此，守規矩、重視道德規範是一種自我節制，也是對他人的尊重，是人與人相處的基本原則。

這麼基本的做人道理，我們卻常常犯規，就連孔老夫子都說，自己到了七十歲才做到「從心所欲不踰矩」（《論語·為政篇》），可見自律、嚴以律己並非易事。何況我們常犯對己、對人持有雙重標準的毛病：自己說謊小事一樁，沒關係，想辦法「圓謊」，說成是「善意的謊言」；別人說謊則不可原諒。規矩不斷改變，方圓難測，形成「理盲」。也很會替自己找藉口，覺得別人都守規矩，自己堅持原則，反而容易吃虧，是傻瓜，得不償失，故不需誠實做人。

有鑑於此，我以為現今社會更需要提倡「美德」。依《論語·堯曰篇》所言，孔子「尊五美」，希望君子做到「惠而不費，勞而不怨，欲而不貪，泰而不驕，威而不猛」，然這主要是針對從政者的要求；我們若能從「己所不欲，勿施於人」（《論語·顏淵篇》）、「言必信，行必果」（《論語·子路篇》），或是「勿以善小而不為，勿以惡小而為之」等等這些古人所告誡之簡單的行為準則和做人道理自我要求，從「我」做起，並在教育實踐上「從幼起」，且從「小」叮嚀，從小規矩與基本禮儀入手，一定會有成果。這也符合孔子回答子張所問的「善人之道」，子曰：「不踐跡，亦不入於室。」（《論語·先進篇》）如果不踩著先聖先賢的腳印走，學問道德也就修養不到家。

（二）做事的方法

從做事的角度來解讀，規矩就好比我們常說的標準作業模式，或是程序正義。有了規矩，才能做事圓滿，不出差錯或是觸犯法令。再從另一角度觀之，規矩是工具，是運用的方法，要想把事情做好，就得找到好的工具與方法，循序漸進，以臻完美。而處理事情時，前人所做過的類似經驗範例，也可多蒐集彙整以做為學習參考依據，可減少不必要的錯誤嘗試，節省摸索實驗的時間。

此外，由於傳統技藝歷經長時間的淬鍊，已形成體系，在教育學習方面很講究規矩、制度。沒有紮實的根基，是無法學有所成的。特別是要從傳統走向創新，如果對於傳統技藝浸潤時間不夠長，體驗、鑽研不夠深，就不容易找到轉換的方法，創造出深具傳統精髓的新風貌。這點更是「不踐跡，亦不入於室」的最深刻寫照，我對此感觸尤深。

規矩也是由人創造和訂定的。所謂國有國法，家有家規，大家既然根據共識訂出遊戲規則，就應該有信心、有能力在不違反規矩之原則下，處事方圓自在，開創出屬於自己的方圓天地。許多知名藝術家的創造能量就是在非常嚴格與限制的條件下，自我挑戰而激發出來的。而凡事不按牌理出牌，不顧社會責任與觀感，只想出名和滿足自己的私慾，還以創新自居，自以為是且沾沾自喜者，宜有所警惕。其實，為與不為常常就在那一念之間，無論做人做事，讓我們多想想「無規矩不成方圓」這句話的深刻意涵，時時自我惕勵，並期勉學生遵守紀律，用心學習，以心中的「規矩」共同來勾勒美麗的「方圓」社會。



留白

在中國藝術中，有一種特殊的表現手法為「留白」，是在作品中留下相應的空白，留有想像的空間。這種以無勝有的留白藝術，予人「空靈」想像餘地，具有高度審美價值，可謂達到「無物勝有物」、「無聲勝有聲」的境界。中國繪畫史上「南宋四家」中的「馬夏」，即馬遠（約 1190~1255）、夏圭（約 1180~1230）兩人。前者的畫意境清新，筆法簡鍊，善用一角景物來表現廣大的空間；後者的畫清曠俏麗，筆法蒼勁，構圖常取半邊，予人遐想空間，有人就以為是南宋偏安的隱喻。兩人畫作都喜留白，還換得「馬一角」、「夏半邊」的稱號。反觀現實環境，面對忙碌快速的今日社會，留白之美常被我們拋出腦外，未在生活中駐足。我就面對過會計人員指著設計海報質問，構圖形式空曠不實，為何這麼貴？我隨即以「這是留白的藝術」作為回應。但顯然我們很難體會「空性」的無價，也不善於「放空」的操作手法與技巧。就如同進入吃到飽的餐廳，既然要付這樣昂貴的價錢，當然要猛吃、狼吃才划算，也不管腸胃的消化咀嚼和身體的負擔，完全忘卻了「八分飽」的健康哲學。

我們的教育也欠缺留白的思考及作法，常聽到「填鴨式教育」的抱怨，就是明證。而因為是將知識一股腦兒塞滿滿的，學生硬背硬記，沒有多餘的思考空間，所以學生的學習時有囫圇吞棗、不求甚解的情形發生，記得快也忘得快，考完試又通通還給書本和老師了。這種擠壓，導致無多餘伸展和轉圜的活動空間。學生壓力大，喘息困難，不快樂，身心不健康；老師也變得很沒彈性，重量不重質，趕進度，比成績，神經緊繃。試問，美嗎？

為了找回留白的傳統，為教育開拓較寬廣的空間，我建議教師可嘗試下列的思考及作法：

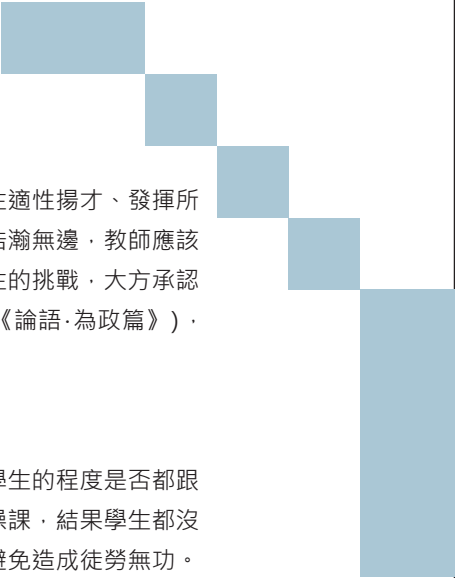
(一) 引導「學」「問」

填鴨式教育的對立面是啟發式教育，是透過教師的引導而非一味灌輸的方式，將全盤被動接受的學習轉化為主動探索的學習。而教師引導的關鍵之一，就是丟出問題，不要急著解題、提供標準答案。留「問號」給學生，讓他們思考、填空，找出解答，且可能發現同一問題可以有不同的解決途徑。

另一方面，學問經常是由問中學得的，如何引導學生勇於發問，學習「問」問題，也是教師的職責。因此，在課堂上，教師不宜單向傳播，將講述的時間佔滿整節課，應留些「時間」讓學生提問或是給予回饋意見，分享學習心得。然而，我也發現「出題」、問得體的問題並非易事。常見學生的考試題目雖已有預設的標準答案，但因題目本身語意不清、模擬兩可，易產生誤解，致使學生不知如何回應，此情形在入學大考都可能發生。因此教師也需要非常警覺，善用機會多多練習出題、提問與應答，並謹慎細心地處理所有「問題」。


(二) 預留空間

之前提及腸胃被食物撐滿，若超過「飽足」極限，是會感到不舒服的。所謂「滿招損，謙受益，時乃天道」（《尚書·大禹謨》），雖說是勸人不要驕傲自滿，要謙虛受教，但也表明了「滿」是會招來損失與災害的。由此觀之，教師應教導學生「預留空間」的觀念，尤其是在團體合作時，應該讓每個人都有可以發揮的空間。這也是一種「氣度」、「禮讓」的學習，沒有人可以是永遠的第一名，給自己也為他人多留點「餘地」，才有可能游刃有餘，海闊天空。這也附帶點出我們常說「退一步海闊天空」的意味。




教師對學生的學習也須預留空間，認清學生的性向專長。多給予學生適性揚才、發揮所長的機會，以增加學生的自信心，激勵他們的學習意願及潛能。且知識浩瀚無邊，教師應該同時為自己預留空間，要有「生不必不如師」的心理準備，勇敢面對學生的挑戰，大方承認自己之不足。記住孔老夫子的名言「知之為知之，不知為不知，是知也」(《論語·為政篇》)，並設法誘導學生進一步探究，將所學所得分享出來。


(三) 調整進度



教師為了講求教學效率，容易採取追趕、快速的步調，忽略了班上學生的程度是否都跟得上、聽得懂。我以為，課程進度雖然是事先排定的，但若是教師按表操課，結果學生都沒學會，教師就該自我檢討，放慢腳步，調整進度，甚至改變教學策略，避免造成徒勞無功。



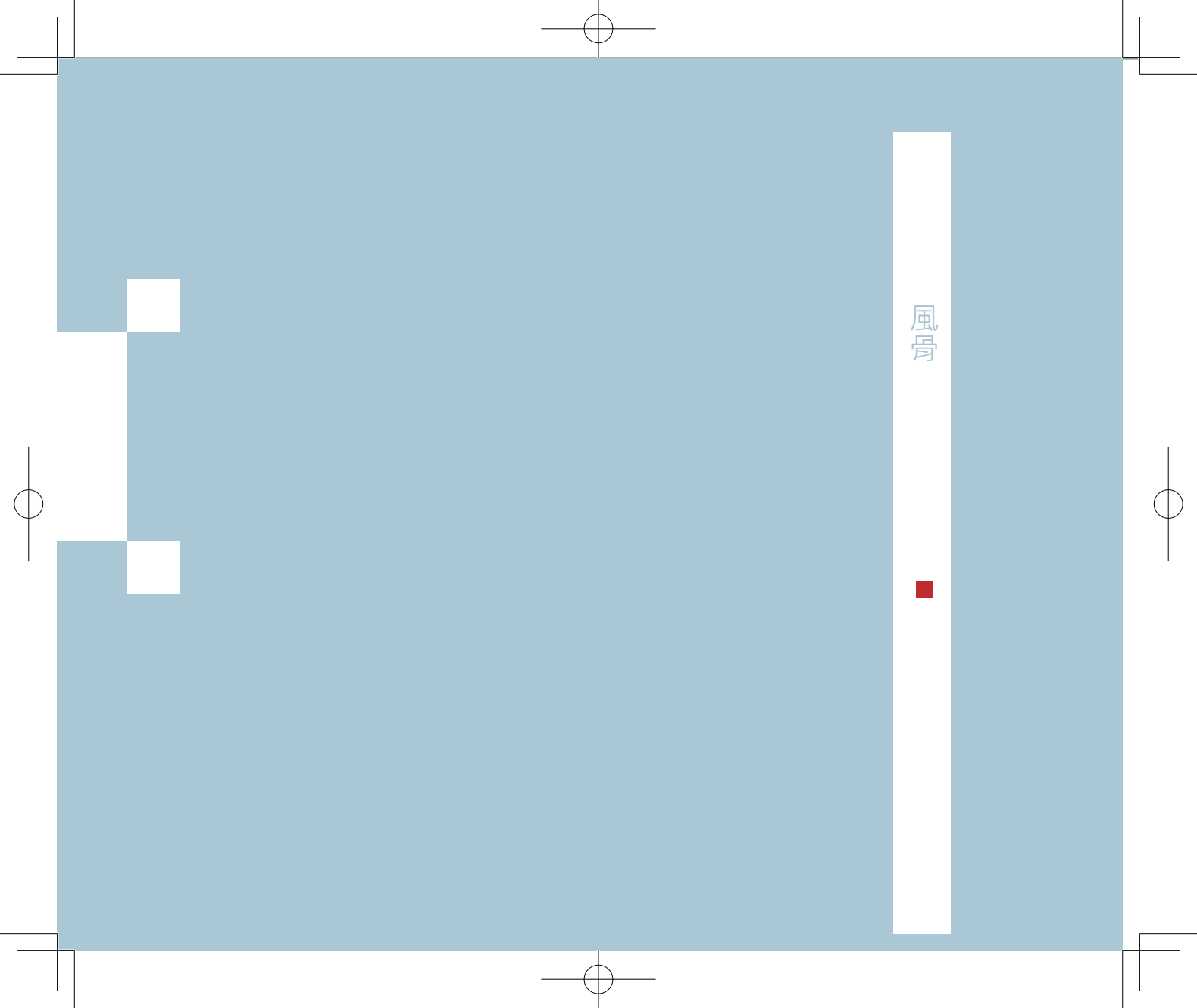
我們對於學生的學習，常存有「加碼」思維。以為多花時間提供更多的教材內容，就增加了學生的人生籌碼，也不管加大的尺碼對於學生是否「合身」？學生是否需要這麼多的籌碼來做為人生的賭注？學校教育即使希望學生「吃到飽」，我認為前提也應該是多賦予學生有自己的選擇權。否則，學生對於所加的課程與學習時段，只是會更加排斥與意興闌珊，反而降低學習成效。學校行事曆安排的教學內容太多，教學時間有限，確實是教師常遇到的難題。如何整理教材，掌握核心內容，在足夠的時間內，以讓學生淺顯易懂的方式學會，而無需增加師生彼此額外的負擔，著實考驗著教師的智慧。



我常想教改之後，現今補教業蓬勃發展更勝以往，究竟是出了什麼問題？正規的學校教育已經非常壓縮，家長因無暇照管小孩，又深怕自己的孩子落後、輸給他人，「安排」孩子在課後參加「安親班」（真的心安嗎？），或是到補習班「加強」學習（真的有必要嗎？）。快樂童年及青春歲月的生活竟然在如此單調、沉悶及擁擠中度過，生命也因呼吸窒息變得「蒼白」無色。我們真的是太浮躁、太急功近利，不懂留白的藝術，因而失去了優游想像的空間，以及增添多彩多姿樣貌的可能，也扼殺了教育應有的動能與正面力量。

誰說青春不要留白？留白不僅是藝術大師的巧妙布局，也是一種聰慧的生活方式與人生態度，可以讓我們身心稍安勿躁，怡然自在，用在我們的身上與教學之中，都相當管用。各位老師不妨先簡單試試看，從自己做起，閉起雙眼，深呼吸，放鬆心情，親身感受片刻的寧靜，享受那「空靈」的幸福。





風骨



「風骨」有風采、骨氣之意涵，通常用來指人的品格剛正，是中國魏晉時代品鑑人物形象氣質時常用之詞，同時也被運用在文學和藝術的評論上。南朝劉勰的《文心雕龍》中，有專門以「風骨」來評論詩文的論述，文字如下「是以悵悵述情，必始乎風；沉吟鋪辭，莫先於骨。故辭之待骨，如體之樹骸；情之含風，猶形之包氣。結言端直，則文骨成焉；意氣駿爽，則文風清焉」。而在文學方面以具抒情性，表達作者個人慷慨悲涼性格，拯物濟世的抱負，言辭簡練懇切，有剛健俊朗的格調與特色之「建安風骨」，可能是最常被提及的範例。

從人品要求到文學、藝術的美感品評，「風骨」都強調端直、剛正、雄健有力。讓我聯想到曾有學者特別強調人與其他動物的不同之處，就在於「人是直立的動物」。這句話深深觸動了我的心。若是從人類演化的觀點視之，我們好不容易「直立」起來了，應該要抬頭挺胸站的更有精神、有「風骨」，才不枉為「人」。也因此教育首重教做人，做個有風骨、堂堂正正的人。不管是藝術家、科學家或是任何從業人員，都要先學會「做人」。北藝大的通識教育就是強調要先學會做人、做個公民、文化人，才能做好藝術家。

我以做人的風骨為基調，將風骨稍微予以拆解，重新詮釋，並期許自己要做到下列兩點：

(一) 重視風評

風評是對一個人及其所做的事之評價。教師言行對學生的影響甚鉅，一定要謹言慎行，留下好口碑，給人「呷好道相報」。常見到學校針對教師的教學評量，會有這樣的問題：假

如重新來過，你願不願意再選這一門課？或是你願不願意將這門課推薦給其他同學？雖然學生的填答可能敷衍應付、言不由衷，且我知道學生相互推薦的，有可能是比較「好混」的課程；但為人師者，為了對得起自己的良心責任，不辜負學生的期待，且為了不讓劣幣驅逐良幣，我們怎麼能不好好教學，經營自己的課程呢？！

同時，我們還要謹記「風行草偃」的道理，這個典故出自《論語·顏淵篇》，所謂「君子之德風，小人之德草，草上之風，必偃」，通常是大家對上位者的要求，希望有權力的人能夠走正路，以好的德行帶動大家行正道，維繫善良風氣。教師居於指導學生的位階，受人尊重，必須要能以道德文教感化人，以君子之風，達到春風化雨的目的。

（二）成為骨幹

骨幹是人的支持中心，可比喻是中流砥柱、中堅份子；事物最主要、核心的部分；或是可發揮主要作用的人及事物。教育是國家百年大計，教育品質的優劣攸關國家民族的興衰，而教師是教育工作的前線尖兵，一定要扮演好堅強脊梁的角色，為國家培養出快樂、健康的國民。

今日社會因經濟快速發展，外在世界的物質誘惑多，競爭又激烈，社會充斥的是「速食」、「虛榮」與「泡沫」式的流行品味。「名牌」成為追逐的對象，精神文明逐漸低落，造成許多人心靈空虛，經常沉溺流連於聲色場所，尋找短暫的刺激與「快感」。教師更要以社會的中堅骨幹自居，不為世俗浮華所左右，以教師為榮，以教學為樂，扛起責任感，發揮

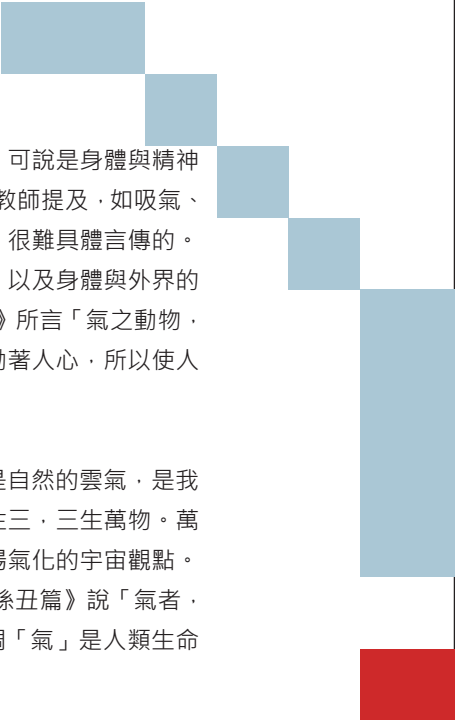


使命感，彰顯身為教師及知識分子的風骨。

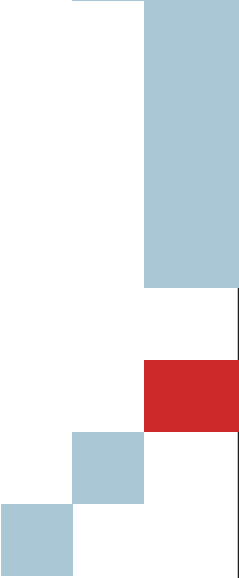
中國二十世紀著名思想家徐復觀先生（1903~1982）認為，中國傳統藝術中對人的描繪是從了解人的風骨、氣象入手的。所謂「風骨」之於文章，當是精髓所在，文若有風骨，則如燭之有焰，玉之有光，溫潤敦厚而神采倍增。文若無風骨，則風采頓失。這段文字說明了文章有風骨就有了光亮、情感與色澤。同理，人有風骨，就會有生命的強韌、活力與精彩，散發出生命的熱度質感，讓人感受到高尚的情操。我願與所有教師共勉，讓我們都能為人真誠、正直，做事公正無私，展現風骨凜凜的風範，成為受學生喜愛、尊敬而樂於追隨的好榜樣。



養「氣」



前面提到李柏君老師的戲曲基本功課程，對學生精氣神集中的要求，可說是身體與精神意志統合的能量爆發。其中「氣」這個字，雖然在舞蹈教學中常被教師提及，如吸氣、吐氣、提氣、不要憋氣等等，但卻是個非常飄渺深奧，只能意會、體會，很難具體言傳的。不過，可以確定的是，氣存在於身體和環境中，能推動身體動作的變化，以及身體與外界的感應流轉。誠如中國南朝文學評論家鍾蝶（約 468 ~ 518）的《詩品·序》所言「氣之動物，物之感人，故搖盪性情，形諸舞詠」，說明了氣候變動著景物，景物感動著人心，所以使人的性情搖盪，並表現於舞蹈歌唱上。



許慎《說文解字》對「氣」的定義為「氣，雲氣也。象形」，指的是自然的雲氣，是我們今日所說的天氣、氣象。老子《道德經》所言「道生一，一生二，二生三，三生萬物。萬物負陰而抱陽，沖氣以為和」，說明宇宙萬物生成的過程，揭示一種陰陽氣化的宇宙觀點。「氣」成了宇宙生成的起源，萬物生命流動力量之根本。又，《孟子·公孫丑篇》說「氣者，體之充也」，《管子·樞言》篇說「有氣則生，無氣則死」，都特別強調「氣」是人類生命賴以維生之基本物質，因此「斷氣」就代表人的死亡。

有關「氣」的運行思想，深深影響著我們的文化與生活。氣血、氣穴向來是中醫傳統的基本概念，認為氣的運行會受天氣、環境與個人七情六慾的影響，一旦不順暢，就會生病，需要調氣治療。中國的氣功則是一門講究呼吸、身心調息的鍛鍊功法，歷史悠久，至今仍繼續發揚光大，具有健身養生之功效。而與氣字連結衍生的詞語如氣質、氣度、氣量、氣韻、氣息、氣氛、元氣、風氣、生氣、氣象萬千等等，不勝枚舉，從中不難發現，其與人的精神

品格往往脫離不了關係。

以下我僅提出兩個成語來做為教師養「氣」的考量：

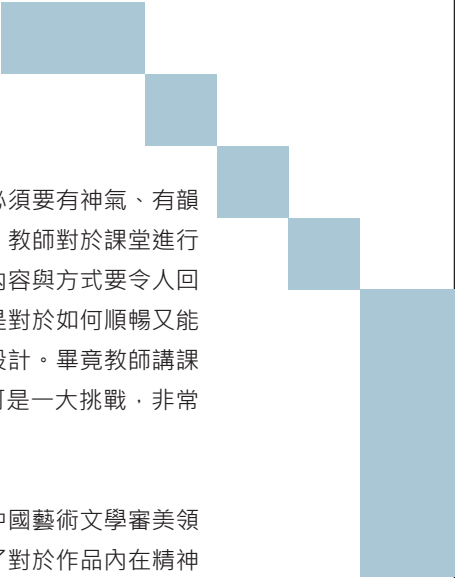
(一) 中氣十足

中氣十足通常用來形容人講話、唱歌時聲音宏亮、飽滿、有精神。教師講課就是需要中氣十足。一方面藉著有力道的聲音傳達來吸引學生的注意力，讓學生聽到鏗鏘有力的聲音、口語之表達，提高學習的意志；另一方面也藉著因為中氣十足，教師可將整個身體所顯現出來的旺盛精力與氣勢，發射、注入於學習環境中，使學生在充滿正氣、正面能量流動的氛圍中，可以更專心學習。


此外，中氣十足也是一種健康、自信的表徵。在與他人互動時，除非身體不適，若總是氣力不足、氣若游絲，一副元氣大傷、病恹恹的樣態，會讓人不想或不敢靠近。我認為這樣會不利於師生、親師關係的建立，也不符合教師應有的健朗形象。

(二) 氣韻生動

中國魏晉南北朝時代南朝畫家、繪畫評論家謝赫（約 479 ~ 502）所著的《古畫品錄》，評價了三、四世紀的重要畫家，被認為是中國最早一部較有系統完整的繪畫品評專著。他在書中提出中國繪畫的六法：「氣韻生動」、「骨法用筆」、「應物象形」、「隨類賦彩」、「經營位置」與「傳移摹寫」。位於首位的「氣韻生動」，成為品定中國繪畫之最高準則。

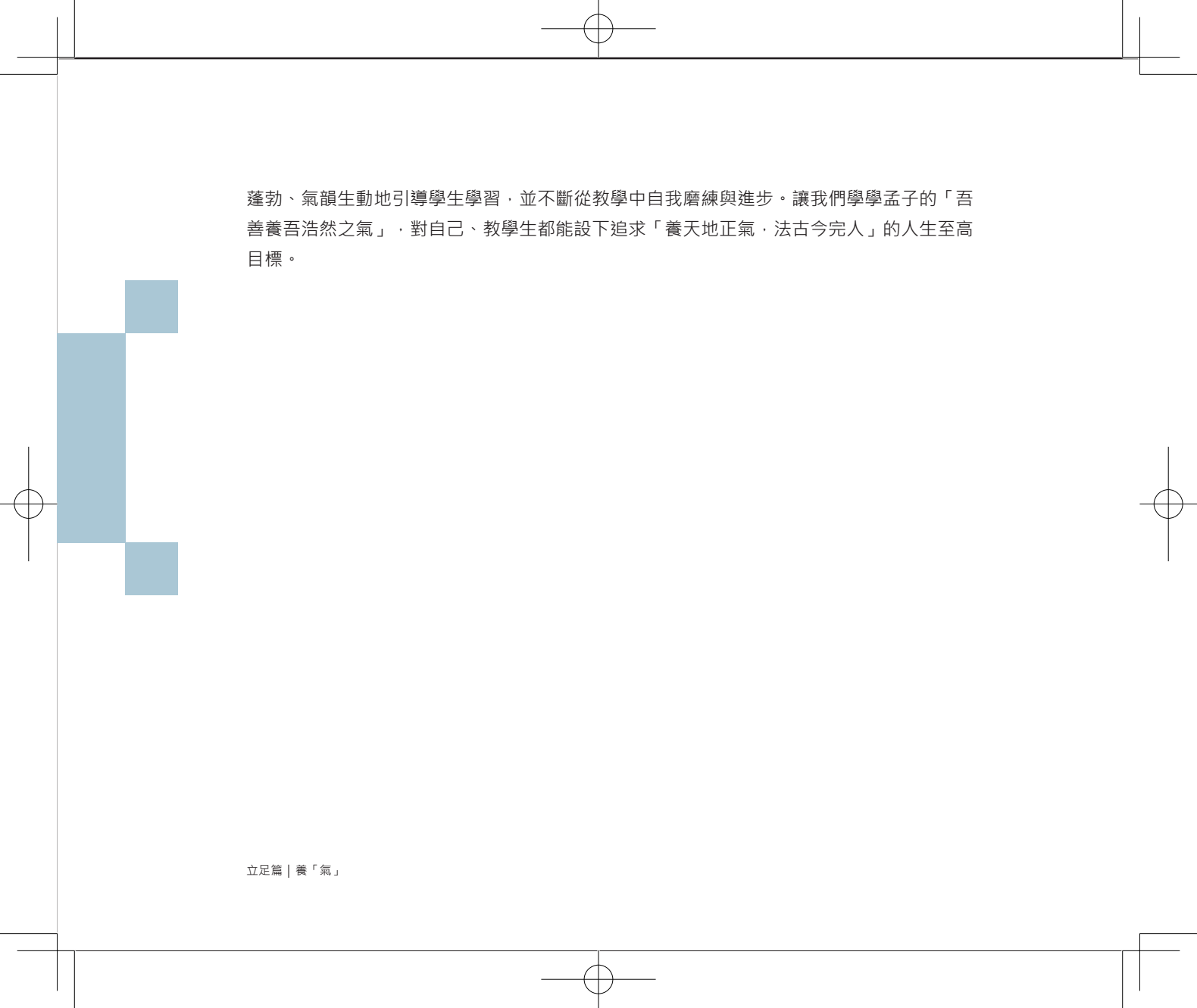


所謂「氣韻」是指神氣與韻味，「生動」則是不死板呆滯。一幅畫必須要有神氣、有韻味、有生趣、有活力，充滿活潑盎然的生機，方能動人，教學亦復如是。教師對於課堂進行的律動、節奏要善於掌握，包括聲音和口語的使用要有「韻」味，教學內容與方式要令人回味無窮，使整堂課絕不死氣沉沉，而是充滿生氣活力，毫無冷場。尤其是對於如何順暢又能有機地發展課程脈絡，以及不同活動內容間的銜接轉換，亦須經過精心設計。畢竟教師講課教學要能讓學生覺得「餘音繞樑，三日不絕」（《列子·湯問篇》），可是一大挑戰，非常需要功力與經驗的累積。



「氣」隨著歷史的發展，已經從一種概念理論滲入到審美領域。在中國藝術文學審美領域的「氣」，又標榜「神似勝於形似」、「文以氣為主」的意境，轉向了對於作品內在精神層面追求的美學觀，進一步導向對於藝術家及文人「德」、「藝」兼備的要求，也促使氣質、氣度成為對人物精神之美的品鑑標準。而教師具有教育人的神聖任務，在人格方面更需要採取高標準要求，注重「氣」的養成。

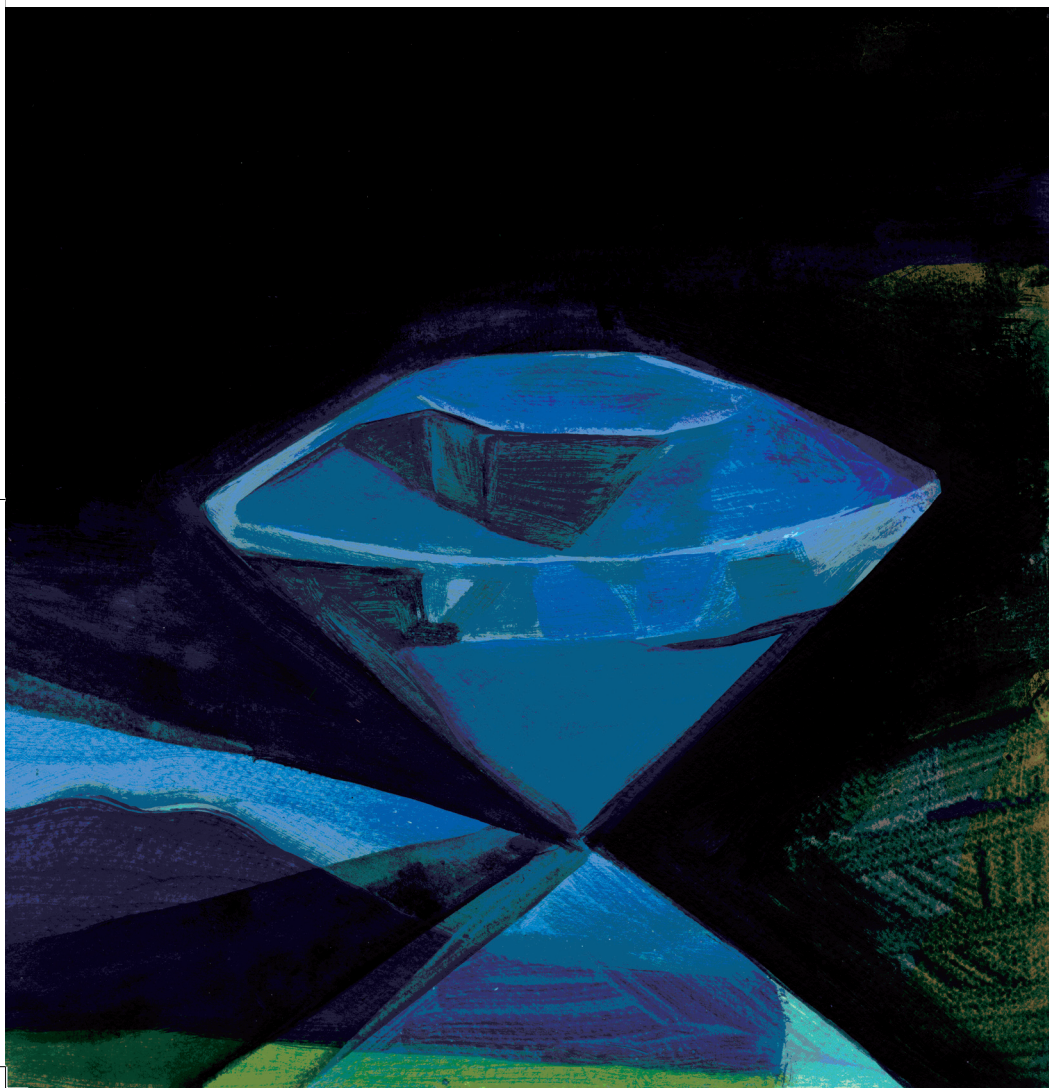
《論語·季氏篇》中，子曰：「君子有三戒：少之時，血氣未定，戒之在色；及其壯也，血氣方剛，戒之在鬥；及其老也，血氣既衰，戒之在得。」提醒我們在人生的不同階段，身心該有的節制與自律。而孟子所說的「氣者，體之充也」之前一句為「夫志，氣之帥也」，白話意涵為：志是氣的統帥，志朝向哪裡，氣就跟隨到哪裡。教師要能「持其志，無暴其氣」，堅守職志，不要隨便動氣、生氣，做到絕不隨便情緒化地教課、教人，而能中氣十足、生氣



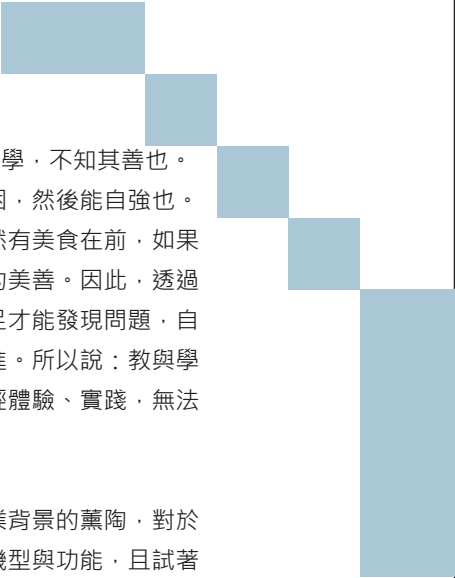
蓬勃、氣韻生動地引導學生學習，並不斷從教學中自我磨練與進步。讓我們學學孟子的「吾善養吾浩然之氣」，對自己、教學生都能設下追求「養天地正氣，法古今完人」的人生至高目標。

立足篇 | 養「氣」






教學相長




《禮記·學記》有言「雖有嘉肴，弗食，不知其旨也；雖有至道，弗學，不知其善也。是故，學然後知不足，教然後知困。知不足，然後能自反也；知困，然後能自強也。故曰：教學相長也」。這應該是「教學相長」的出處。白話來說就是雖然有美食在前，如果不吃，就不知道它的美味；雖然有完好的道理，如果不學，就不知道它的美善。因此，透過學習才知道自己的不足；透過教人，才知道自己的困惑。知道自己的不足才能發現問題，自我反省不斷提升；了解自己不夠通達之處，然後才能發憤圖強，力求精進。所以說：教與學彼此之間是相輔相成的。這段話完全彰顯了「身體感知」的重要性，未經體驗、實踐，無法有所得，也就不可能進一步判斷、回饋、反思與改變成長了。



記得多年前教導小朋友創造性舞蹈時，碰過一位小朋友因為家長專業背景的薰陶，對於飛機好熟悉，他雖然年紀尚小，但已能更細緻地區分不同的飛機名稱、機型與功能，且試著透過自己的身體表現出各種飛機的特質，同時很清楚地告訴大家，自己造的是什麼飛機。相較於其他小朋友的「造飛機」，他的飛機的確「做得奇」，這個小孩的「作品」與眾不同，令我大開眼界，也讓我增長不少知識，至今仍記憶猶新。之後，遇到類似的教學內容，為了激發學生的身體創造力，我經常會根據探索的主題，事先找些相關的圖片或影片，讓學生觀察學習，再進行身體動作的創造與發展。而因為學生有了較豐富的視覺經驗，當被引導轉化成身體動作的經驗時，所選擇和表現出來的動作樣貌就變得更多元有趣，讓我看到很不一樣的「身體景觀」。

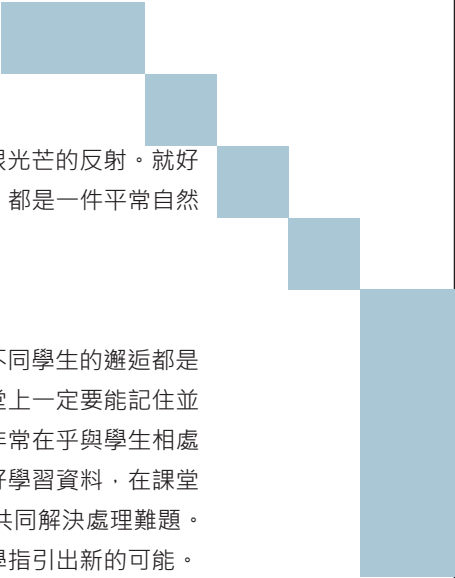
上述是一個發生在我與小朋友之間「教學相長」的例子，學生不過是小學三年級，還不



到十歲，我就已經從他的「身上」學到了許多，也促使自己改變教學策略，得到不錯的成效，發現到更多身體創造力呈現的可能性。這使我更堅信教與學本就是相互依存、彼此促進、交流激盪的關係，是教師與學生兩者，在同一進展過程之間的互動成長。此一自古以來對師生關係的定位與看法，不僅符合孔子所說的「三人行，必有我師焉。擇其善者而從之，其不善者而改之」（《論語·述而篇》），以及唐朝韓愈《師說》所言「弟子不必不如師，師不必賢於弟子。聞道有先後，術業有專攻，如是而已」，而且也是西方現代教育思潮如批判教育學所強調師生平等關係的精神。而以我個人的多年體會，發現到「教學相長」之落實，取決於教師的心態與格局，教師必須具備較健全的心理素質與開闊的心胸。以下提供我個人的想法供大家參考：

（一）每個學生都是瑰寶

教師應該存有每個學生都是一塊璞玉，只待教育來啟蒙、發掘與雕琢，才能顯出光華的概念。這也是《禮記·學記篇》提到「玉不琢，不成器；人不學，不知道」的說法。基於我對美國心理學家迦納（Howard Gardner，1943~）所主張之多元智能理論的認同，尤其該理論已將個人專長的「肢體動覺智能」（Bodily/Kinesthetic Intelligence）列入重要智能的架構中，給予舞蹈人莫大的鼓舞及研究發展的「立足點」。同時，也因為相信每個人都有無限的潛能，因此，在教學時，我總是提醒自己所面對的學生，個個都是別人家的寶貝，必須善待他們。且每個人一定都有比較擅長過人之處，身為教師必須以愛才之心協助他們開發潛能，完成自我實現。



此外，別忘了在挖寶、寶石拋光的過程中，眼睛多少都會接收到耀眼光芒的反射。就好比說學生的表現也會打開我們的「眼界」，或是可能令人覺得「刺眼」，都是一件平常自然的事情，應持平常心以對。

(二) 珍惜師生相處時光

我認為在茫茫人海中，能夠與人以師生相稱，很不容易。每一年與不同學生的邂逅都是一種難得的緣份，應該要珍惜。也因此我要求自己即使是大班課，在課堂上一定要能記住並叫出所有學生的名字，並盡量想辦法了解學生的專長特質。或許因為我非常在乎與學生相處的時光，學生好像也能感受到我的誠意，願意按照我的要求，事前準備好學習資料，在課堂上發表，提供我向他們學習的機會，創造許多「A-ha！」時刻，也會與我共同解決處理難題。學生的回饋常使我受益，連帶促使我要更加努力進修研究，也為我的教學指出新的可能。


(三) 青理當要能勝於藍

「青出於藍，更勝於藍」是常聽到對年輕人的期許用語，源頭可能來自《荀子·勸學篇》的「學不可以已。青，取之于藍，而青于藍」。原本強調學習不可停止，要活到老學到老；今比喻後輩優於前輩，或是學生勝過老師之意涵。我以為教師的成就感應該來自教學的成果，因為有育才之能，對於能教育出一批批優秀的學生感到欣慰、自豪，享受著「青出於藍，更勝於藍」的喜悅。若從這個角度分析，對「教學相長」的認知與做法，其實是教師聰慧的象徵，也是盡本分與責任的表現。北藝大劇場設計系的楊金源老師與自己指導的學生一起參加每四年一度，於捷克布拉格舉辦的布拉格劇場設計四年展 (International Exhibition

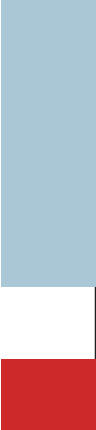
of Scenography and Theatre Architecture Prague Quadrennial，簡稱 PQ），結果學生榮獲首獎，教師名次在學生之後，卻反而是我在「獎勵大學教學卓越計畫」報告中津津樂道、歡喜與人分享的一段佳話，更是楊老師不藏私、教學卓越的鐵證。

然而，我的確見過老師妒忌學生才華、刻意打壓學生；甚至利用學生、牽著學生的鼻子走，或是與學生搶資源、激烈競爭的怪現象。既為人師，何苦為難學生呢？被尊為「萬世師表」的孔子不也早就說過「後生可畏，焉知來者之不如今也？」（《論語·子罕篇》）。就讓我們懷抱「青理當要能勝於藍」的胸懷，多給予學生試煉挑戰的機會，藉由「教學相長」造就人才，也滿足教師自己的成就感吧！

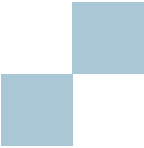
有些大學老師很排斥教學評量，認為學生沒有資格評量老師的教學，我對此很不以為然。學生是教師「傳道、授業、解惑」（韓愈《師說》）的對象，教師的表現如何，學生應該最有感受。何況是學生付學費，教師領薪水，學生當然可以表達自己對教師及其教學的看法。即使學生的意見並不真誠或不成熟，我認為教學評量的結果都可視為一種「教學相長」的試金石與動力，有參考借鏡的價值。但我對於學生以謾罵、惡言惡語的方式批評老師，實不敢苟同，認為教師除了表示「銘謝惠顧」或「敬謝不敏」之外，也應該負起教導學生、與他們溝通之責。我擔任教務長職務時，曾經在與多位北藝大學生代表們的會議中，利用機會，拿出許多學生批評老師的不雅文句，告知他們，身為北藝大的教師，對於學「藝術」的「大學生」竟然呈現出如此表述的方式和表達的能力，感到悲傷與悲哀，然後反問學生的感受。很高興能夠立即獲得學生「正面」的回應，讓我得以讚嘆「孺子可教」，真不愧是「北藝人」！




「教學相長」此一來自數千年前古籍《禮記·學記篇》的名言，頗富哲理。《禮記·學記篇》是戰國後期儒家學派教育經驗和教育思想的總結，雖然是中國封建時代的產物，但透過簡賅的文字，生動的比喻，系統而全面地闡明了教育的理念和任務、教育和教學制度、教學原則與方法、教師的地位和作用，以及在教育過程中的師生關係、同學之間的關係等等不同內容。它是我們祖先留下來的教育專論、文化遺產，可能也是世界上最早的教育專著，對今日的教育和教師仍具有啟示的作用，我們不妨一窺堂奧。



至於有關教學相長的闡述，我認為其與《禮記·學記篇》中所強調的：應採取啟發式教學，激勵學生學習主動性；提醒教師須「善問」與「善待問」；針對學生之不足予以補強，並把握最佳時機因勢利導來施教等等都密切相關。對於認識教學過程的本質，提高教學質量，改善師生關係，甚至進而帶動教學研究，都別具意義，值得我們深思與落實。



我特別以「教學相長」作為「立足篇」的結尾，也希望藉此引發讀者回看我們自己的教育傳統。即使在封建時代，《禮記·學記篇》仍然賦予教師崇高的地位，是受天子敬重，不以臣下對待的人物。它將「師」與「道」緊密聯結，「師」為「道」的傳播者，只有「尊師重道」，才能達到教化人民之目的。也因此對教師的要求相當嚴格，包括要有道德人格，紮實的知識，熟練的教學技巧與方法，並強調要謹慎選擇老師。且教師平時要善於自我覺察、反省，找出教學成功和失敗的原因所在，才能勝任愉快，我想這是亙古不變的道理。



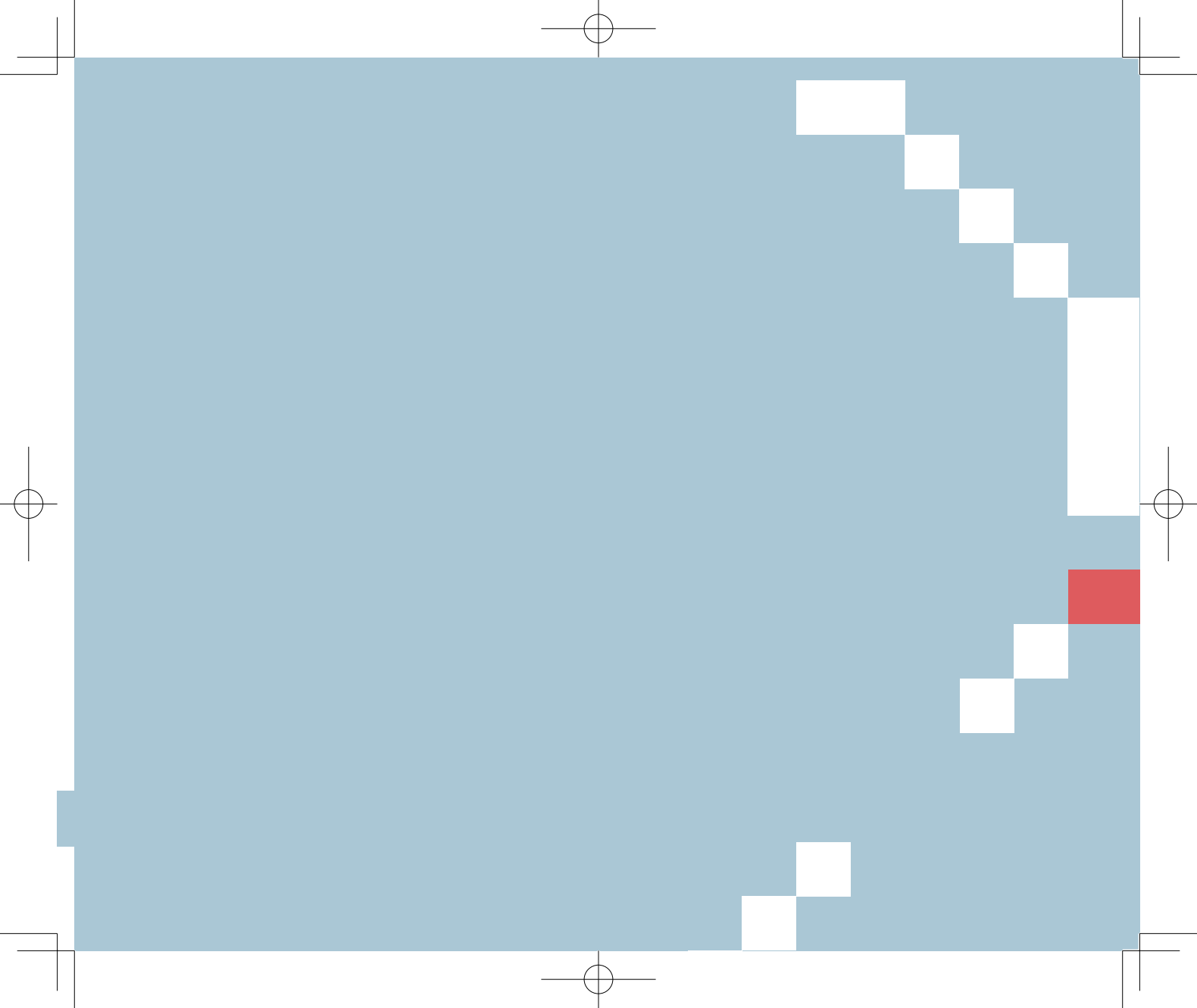
而當教師能夠認清並認同自己的角色與職責，且勝任愉快，視教育為志業，才可能不被外界干擾，不為名利動心，心甘情願、任勞任怨地堅守崗位。充分享受教學的樂趣，達到一種自然淡定的境界，可以細細品味與學生共學成長的點點滴滴，盡心盡力為國家社會培育人才而奉獻，找到自己生存的價值與生命的意義。這種愛心的付出、甘心的執著與歡喜心的承擔，何嘗不是一種美妙人生的「心」體驗呢！



體察篇 ■

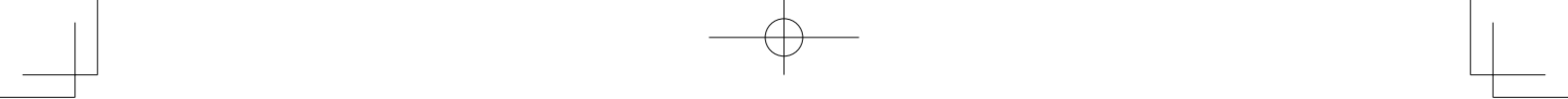
子曰：「視其所以，觀其所由，察其所安，人焉廋哉？人焉廋哉？」

《論語·為政篇》





正其身




我記得小學上體育課時，會練習立正、稍息；向左轉、向右轉、向後轉；向前看齊、向右和向左看齊；行列排隊齊步走等等，類似軍事化的操練。而從有關日治時期的體育活動文獻中得知，這些也是台灣在日治時期，學校教育的「體操科」中會提供給學生的身體經驗。顯示日本對身體質素的重視，並企圖藉由身體的教育來改造臺灣人的體質、思想與精神。

此外，國民健康操是早上朝會時間都要做的，至今，許多健康操的動作和節奏，如屈膝、側彎、轉體及緩和運動等，仍存留在我的身體記憶庫中，與同世代的好友提起國民健康操，大家竟然可以一邊念著數字節拍，一起動起來。雖然因為軍事化的身體操練或是國民健康操總給予人軍國主義、威權統治的刻板且死板的印象，好像不受歡迎，從現在看來應該是要隨著時間走入歷史，才是「政治正確」。然而，對於從小學舞的我而言，身體的控制與一再重複的練習本就是基本要求，我們常常掛在嘴邊的“Alignment”，就是要先鞏固好「自身」的基本樣態，讓骨骼肌肉排列正確。因此，當論及身體美感教育時，國小時的身體經驗很自然地閃進我的腦海，並讓我與古代周朝的「禮樂教化」，以及每年教師節為了緬懷至聖先師孔子，於孔廟前所跳的「八佾舞」，產生了連結與聯想。

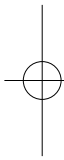
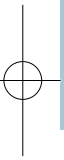
中國早在三千年前的周代，就是透過禮、樂、舞蹈來教化人民。周代教育內容所謂的禮、樂、射、御、書、數，稱為「六藝」，禮樂並重，其中「樂」還包含了音樂、詩歌及舞蹈，當時舞蹈教育的對象是皇家貴族子弟。《禮記·內則篇》有云「十年有三年學樂，誦《詩》，舞《勺》，成童舞《象》，學射御。二十而冠，始學禮，可以衣裘帛，舞《大夏》」，從



十三歲到二十歲，是按年齡層次以不同的舞蹈來教育下一代並陶冶其品德。

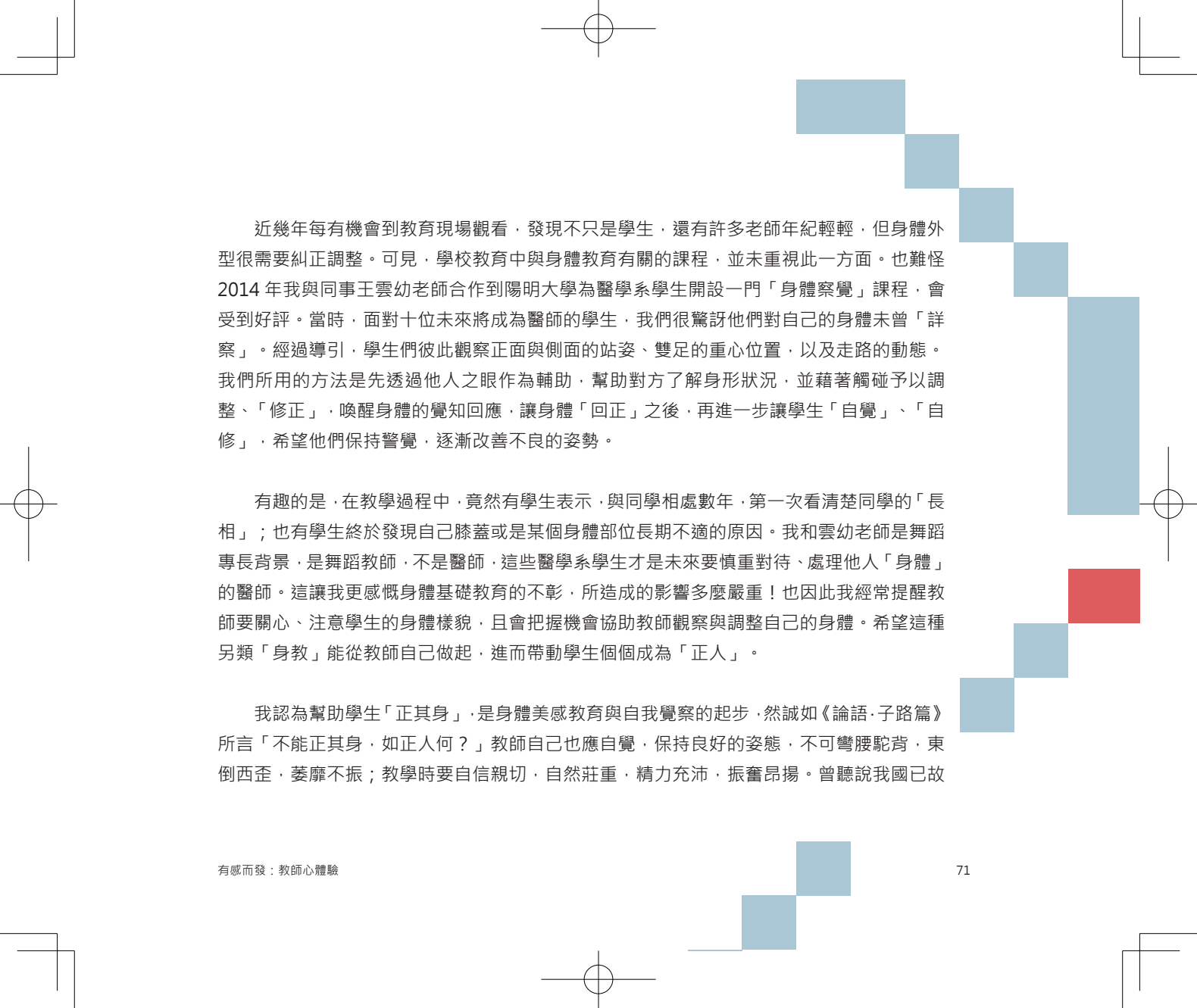


我何其有幸，不僅能從文獻、圖像及現存於祭孔大典時在孔廟所跳的「八佾舞」中，感知、意想周朝身體、舞蹈教育的情景，且因為自小跟隨劉鳳學老師習舞，她對於儒家舞蹈研究甚深，且重建了儒家舞蹈如「佾舞」、「人舞」、「威家四海」等等，我的身體也就多了些「體驗」。了解到這些隊伍排列方正整齊，動作缺少炫技色彩的舞蹈，表面看起來簡單，但舞者須具備的端莊氣質和身體的素質包括身體的掌控、移動方向的變化，以及要兼顧與其他舞者、甚至是雙手所持道具的整齊、和諧，實在並非易事。且這種身體教育明顯地除了體育之外，還融合了德育、智育、美育及群育，這不正是符合我國國民教育所標榜的五育發展之理念嗎？



或許由於從小對身體的操練，導致我的身體察覺力還不錯，當了學校老師後，也總希望學生能正視身體的自我鍛鍊，並從「端正」開始，所謂「站有站相，坐有坐相」還是有幾分道理的，可惜現代人好像不太在意。而我又特別關心現在的國、高中生彎腰駝背，不夠端正挺拔，也許他們的課業太多、書包太重、壓力太大，但如果身不正、彎腰駝背，一張張青春的臉要如何迎向陽光，成為陽光男孩與女孩呢？

另一方面，身體的中心及重心的位置都有助於「正身」。最容易檢視的是鞋底，鞋跟不平過於傾斜，是走路時足部偏外側或內側所造成的結果。雙腳承受身體重量不平均，加以骨盤前傾或後倒，都容易讓軀幹脊椎因長期姿勢不良，乘載過多力量導致不舒服，甚至損傷。

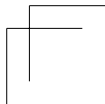
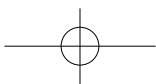
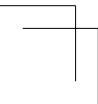
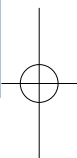
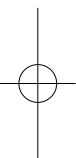
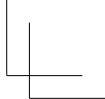
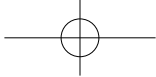


近幾年每有機會到教育現場觀看，發現不只是學生，還有許多老師年紀輕輕，但身體外型很需要糾正調整。可見，學校教育中與身體教育有關的課程，並未重視此一方面。也難怪2014年我與同事王雲幼老師合作到陽明大學為醫學系學生開設一門「身體察覺」課程，會受到好評。當時，面對十位未來將成為醫師的學生，我們很驚訝他們對自己的身體未曾「詳察」。經過導引，學生們彼此觀察正面與側面的站姿、雙足的重心位置，以及走路的動態。我們所用的方法是先透過他人之眼作為輔助，幫助對方了解身形狀況，並藉著觸碰予以調整、「修正」，喚醒身體的覺知回應，讓身體「回正」之後，再進一步讓學生「自覺」、「自修」，希望他們保持警覺，逐漸改善不良的姿勢。

有趣的是，在教學過程中，竟然有學生表示，與同學相處數年，第一次看清楚同學的「長相」；也有學生終於發現自己膝蓋或是某個身體部位長期不適的原因。我和雲幼老師是舞蹈專長背景，是舞蹈教師，不是醫師，這些醫學系學生才是未來要慎重對待、處理他人「身體」的醫師。這讓我更感慨身體基礎教育的不彰，所造成的影響多麼嚴重！也因此我經常提醒教師要關心、注意學生的身體樣貌，且會把握機會協助教師觀察與調整自己的身體。希望這種另類「身教」能從教師自己做起，進而帶動學生個個成為「正人」。

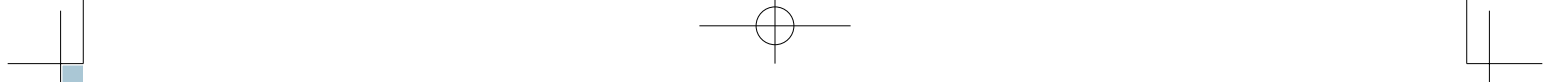
我認為幫助學生「正其身」，是身體美感教育與自我覺察的起步，然誠如《論語·子路篇》所言「不能正其身，如正人何？」教師自己也應自覺，保持良好的姿態，不可彎腰駝背，東倒西歪，萎靡不振；教學時要自信親切，自然莊重，精力充沛，振奮昂揚。曾聽說我國已故

教育家高梓女士（1901~1997）期許教育界人士要「坐如鐘、站如松、行如風」，老師們
一起努力吧！



幼兒帶動唱






我最喜歡參訪幼兒園，看孩子天真無邪地隨著音樂律動起舞。由於他們的身體比例還停留在頭好壯壯的娃娃樣，身體機能的發展也尚未完全成熟，做起動作時，四肢短短，整個身體的扭動「超萌」；嘴巴還會跟著音樂的歌詞大聲、認真地唱和著，且老師怎麼說，幼兒就怎麼做，老師比父母還權威夠力。我想這可能是大家幼時都曾有過的共同經驗，我自己也是過來人。雖然看到孩子載歌載舞的表現總令人無比開心，不過身為舞蹈教育工作者，我覺得有些現象值得進一步關注與討論。

首先，有些教師在帶領幼兒舞動時，動作通常是千篇一律、一再重複，且是老師面對幼兒比劃著簡單的動作，比較平面左右地來回移動，甚至沒有高低水平的變化，然後讓幼兒跟著做。動作的選擇很單調，老師做動作時也是比劃一下，目的只是要讓幼兒動一動，暖暖身，在乎的是幼兒有沒有動，而不管幼兒動得如何？也未深思為何要讓他們做這些動作、如此動？非常欠缺思考「活動」的目的，以及設計動作組合的誠意與能力。更有甚者，有的老師在幼兒已經熟悉「帶動唱」內容之後，每次的帶動唱活動，就變成了無新意，播放相同的音樂，做著一樣的動作，當音樂響起，讓幼兒「自動唱跳」的運動時光。教師不僅自己的身體已經懶得動了，也未多加環顧幼兒，盡到帶著微笑好好欣賞的責任。

其次，所謂「樂其可知也；始作，翕如也，從之，純如也，嘖如也，繹如也以成」（《論語·八佾篇》），這顯示孔子對音樂層次感的重視與看法。我認為教師對音樂也當有所了解，即使沒有如孔子般很高的音樂涵養，至少教師所選擇的音樂是否合宜幼兒舞動，絕對應該列為考量的重點。我所謂的合宜，包括音樂旋律節奏、歌詞內容與動作的搭配性；歌詞內容對

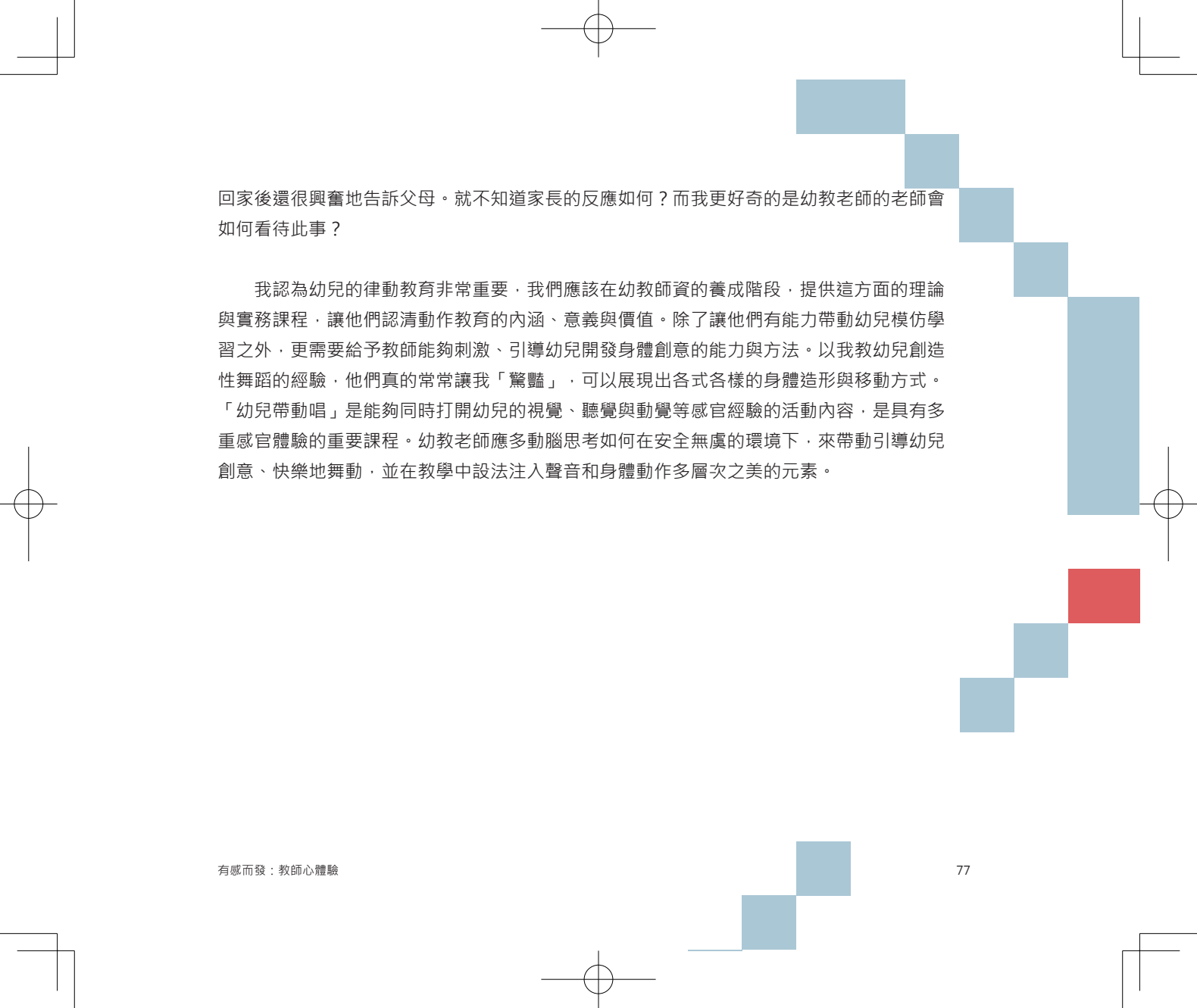


於幼兒理解、學習的適切性；以及音樂播放出來的質感效果對聽覺的影響等等。我常看到幼兒是在嘈雜的樂音歌聲中，賣力舞動的情形，若再加上幼兒被要求一起唱和舞動，就會聽到「驚聲尖叫」，非常刺耳。我著實認為幼兒的耳朵感官經驗與發聲，需要透過教師的細心，以獲得更好的關照。

再者，幼兒的活動空間會有不夠寬敞或不適合的情形。我認為幼兒園行政主管及教師一定要注意幼兒是在什麼樣的空間舞動，安全必須是首要考量。堆放著許多器材、設施的空間，容易成為動作發展的限制與障礙，或是堅硬的水泥地，也不適合身體的探索與跑跳移動。此外，幼兒穿著的服裝、鞋子、襪子也很可能因不適合舞動，或是太滑容易摔跤而造成安全的顧慮，這些都須列入實行帶動唱活動之考量。

曾經觀摩過一堂幼兒律動課，幾位小女孩穿著裙子，結果在做轉圈動作時，露出小內褲，內褲的顏色竟然成為課堂上「小大人」們注視耳語的焦點，上課不專心也無法盡情舞動。我也看過好動的男孩一進到擺滿墊子、低平衡木、跳箱等運動設施的空間，就迫不及待、不顧自身及他人安全地玩耍起來，還會利用空隙來個炫耀的側翻，好不「驚人」呀！

另一個特別的經驗是看到在實施帶動唱課程時，幼教老師竟然穿著拖鞋在幼兒前方示範動作，帶領幼兒唱唱跳跳，因為穿的是容易鬆脫的藍白拖，動作就以上半身為主，且變化不多，好不容易來個前踢腳，結果拖鞋不小心飛脫了，引起全班哄然大笑，幸好拖鞋未飛到與教師面對面的幼兒身上。我想因為孩子年幼，對此突發事件應該會覺得好玩、有趣，說不定



回家後還很興奮地告訴父母。就不知道家長的反應如何？而我更好奇的是幼教老師的老師會如何看待此事？

我認為幼兒的律動教育非常重要，我們應該在幼教師資的養成階段，提供這方面的理論與實務課程，讓他們認清動作教育的內涵、意義與價值。除了讓他們有能力帶動幼兒模仿學習之外，更需要給予教師能夠刺激、引導幼兒開發身體創意的能力與方法。以我教幼兒創造性舞蹈的經驗，他們真的常常讓我「驚豔」，可以展現出各式各樣的身體造形與移動方式。「幼兒帶動唱」是能夠同時打開幼兒的視覺、聽覺與動覺等感官經驗的活動內容，是具有多重感官體驗的重要課程。幼教老師應多動腦思考如何在安全無虞的環境下，來帶動引導幼兒創意、快樂地舞動，並在教學中設法注入聲音和身體動作多層次之美的元素。




麥克風教學



觀中小學教學現場，一直很難接受教師帶著麥克風講課。一方面是因為從小到大求學過程中不曾有過這樣的經驗，感覺怪怪的；另一方面是因為透過麥克風傳出來的聲音很干擾人，音量會忽大忽小，有雜音不夠清晰，聽不清楚授課教師的話語。而且常常因為教師無法得宜掌控音量，連帶有時學生回應的聲音也聽不清楚，學生為了讓自己的聲音被聽見，只得聲嘶力竭地大吼，以期壓過教師麥克風的聲音。

回想自己讀小學時，一班同學超過五十名，有些老師說話還輕聲細語，也並未帶著麥克風教學，嗓門最大的通常是體育老師，因為多是在操場上課，但也沒帶麥克風，喊起口令相當簡潔有力。當時，無論是在室內或室外上課，我並未覺得聽不清楚老師的聲音，反而要求自己必須非常專注地傾聽，就如同那時和同學常玩的「老師說」遊戲，深怕遺漏了老師說的任何事，以致無法正確反應。如果我們過分吵鬧，最常高聲要我們「安靜」的，會是班長或風紀股長，且下一句話會接著「老師來了」。換言之，我們之所以安靜，不是因為聽到「安靜」的「大聲」制止，而是因為「老師來了」的緣故。而且時間總是算的恰到好處，老師進來時，「起立，敬禮，老師好」的聲音、動作隨即跟上，一堂課又開始了。

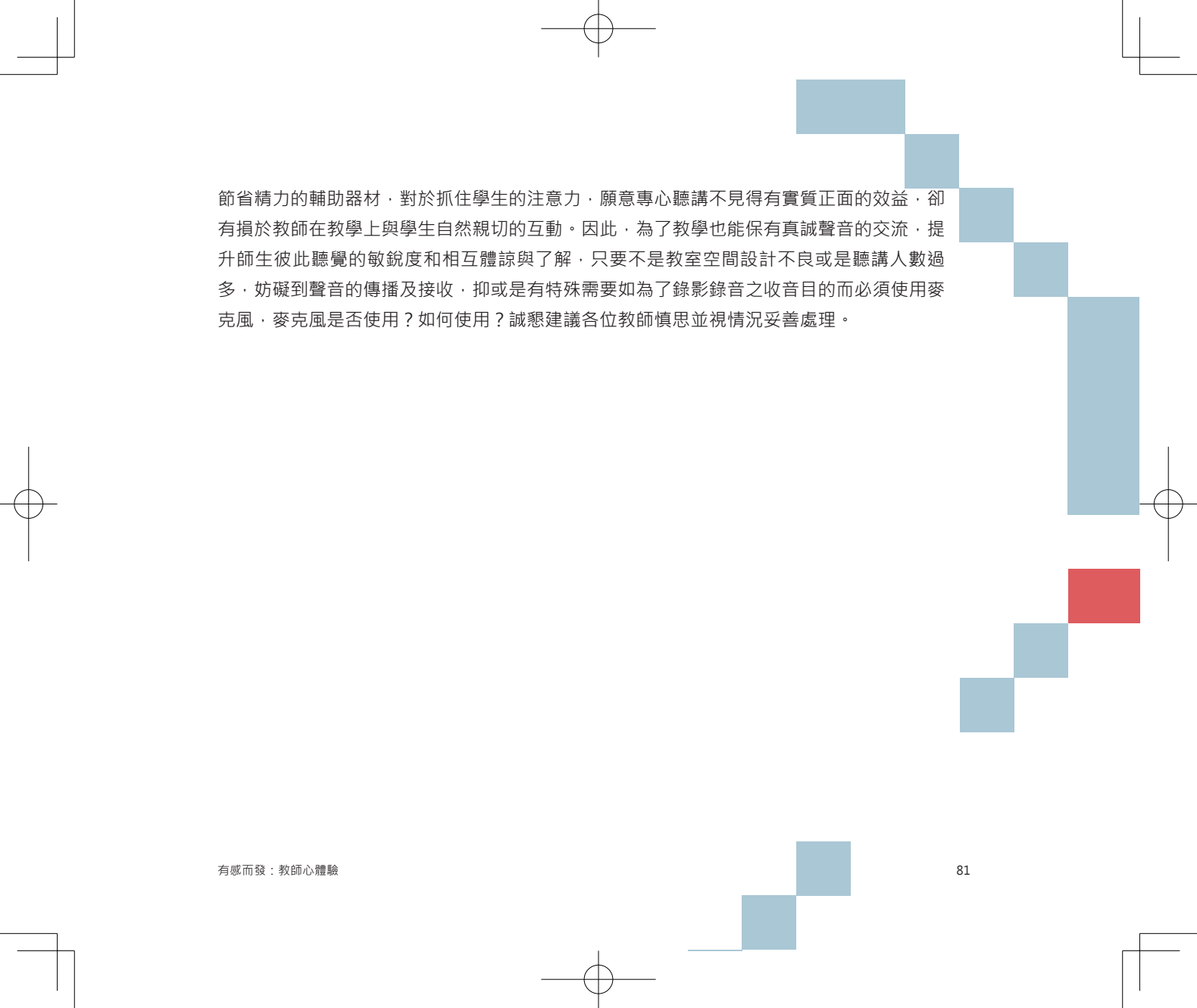
最妙的是，在課堂中的高聲闊談得以收斂停止，可能不是因為「聽到」老師大聲高呼「安靜，不要吵了」，反而可能是因為突然警覺「聽不到」老師的聲音，感到不對勁，會自動與同學面面相覷、彼此提醒，立刻將聲音降低或戛然而止，全班的秩序又得以維持、恢復正常。至今仍很懷念一些老師的教課身影，以及那柔和簡明、充滿溫暖的人聲。



而今一班人數約三十多名，教師卻需要使用麥克風這種教學輔具，是否有點誇張、過分「擴大」了？就我的觀察，學生並未因此比較專注學習，「聽進去」更多教師的諄諄教誨，「聽力」似乎也不如前人敏感，常常已經置身危險中而不自覺，也或許因為長期接收高分貝的摧殘，已有損傷而不自知。當然，從另一角度觀之，也有可能是長期刺激的結果，「聽力」更勝一籌，已經練就到百毒不侵、收放自如的地步。所以，即使教室的聲音再吵再大，不想聽時，自動關閉「封耳」，仍然安穩熟睡，絲毫不受影響。教師也非常「體諒」，不忍打擾，既然「朽木不可雕也」（《論語·公冶長篇》），就繼續播放著經過麥克風仍有助於催眠功效的聲音話語。

特別對於教表演藝術的老師，在課堂上也是帶著麥克風教學，我非常不能理解。因為中小學教育中的表演藝術領域主要涵蓋戲劇與舞蹈的類項內容，教師被期許能具備兩方面的專長。而聲音的運用表達是戲劇的核心訓練之一，表演藝術教師應該要能透過教學給予學生良好的示範。至於強調肢體動作表達的舞蹈，需要在空間中多方位移動，教師拿著或掛著麥克風在教室空間內遊走，或示範動作或指導學生，都將綁手綁腳，有所限制，造成教學上的不便。我的學生很多正在從事表演藝術教學工作，也習慣使用麥克風教學，我常給予叮嚀提醒，希望他們聽得進去。在此也為學生打打氣，覺得他們必須兼顧戲劇與舞蹈，實在不簡單，請繼續加油！

我個人不喜歡使用麥克風，故很高興因研究案提出個人的觀點之後，受到試點學校的重視及認同，願意調整改變。藉此機會也再次重申，麥克風這個看似可以幫助教師保護嗓音、



節省精力的輔助器材，對於抓住學生的注意力，願意專心聽講不見得有實質正面的效益，卻有損於教師在教學上與學生自然親切的互動。因此，為了教學也能保有真誠聲音的交流，提升師生彼此聽覺的敏銳度和相互體諒與了解，只要不是教室空間設計不良或是聽講人數過多，妨礙到聲音的傳播及接收，抑或是有特殊需要如為了錄影錄音之收音目的而必須使用麥克風，麥克風是否使用？如何使用？誠懇建議各位教師慎思並視情況妥善處理。


服裝會說話



身體活動與訓練常常會有一定的服裝規範與要求，是必要的準備，以顯示對該活動的重視、尊重，並可展現參與者的精神活力。最明顯的例子就是各項運動會的舉行，各隊選手會穿著統一的制服列隊進場。但由於強調「民主自由」，現今就連到底學校要不要有制服？學生該不該穿制服？都成了討論的議題，也難怪針對身體訓練課程，有些老師就放寬標準，不那麼嚴格要求了，甚至可能還自我標榜為「作風開明」，允許學生自由選擇服裝，只要寬鬆、輕便、易動即可。坦白說，這沒有對錯問題，但我發現其牽涉到學生是否意識到服裝的穿著與身體動作的訓練體系發展脈絡，有其一定的關係。這是歷史傳承的一部分，也是形式美感呈現的一環，尤其對於與身體有關的專業養成教育而言，具有不同的意義。我常提及兩個最明顯的舞蹈教學實例，一是芭蕾舞教學，另一是戲曲武功教學，兩者都具古典形式，亦有明顯積累的傳統價值及美學觀。

芭蕾舞講究均衡、比例、線條之美，演變至今，要求學生於課堂上穿著緊身衣褲與乾淨清爽的服裝頭髮，身體的緊實肌肉與動作的修長線條展露無遺，不僅有助於師生於課堂上的交流互動，也讓教學本身呈現出賞心悅目的視覺美感。中國戲曲表演藝術無論是在舞台、道具使用或動作展現，都有著「虛實相生」之美。例如：舞台上的「一桌二椅」就能體現各種不同室內空間的場景，且可輕易轉換時空背景、變化無窮；手握一根「馬鞭」，就能騎著馬到處跑，且可以是不同顏色的名駒；「穿針引線」的動作雖無針線，卻表現的淋漓盡致。

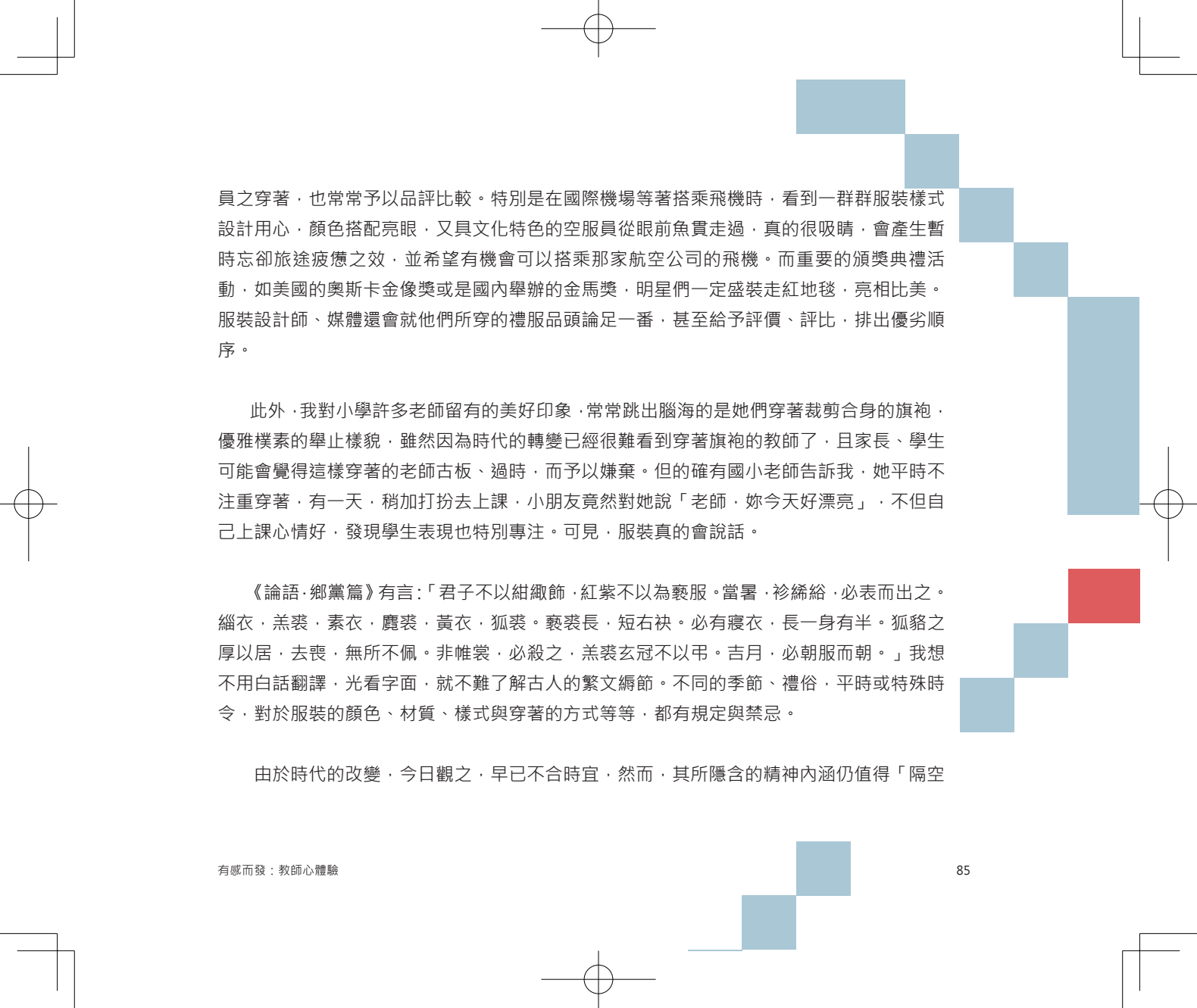
戲曲基本功的教學，會要求學生繫上腰帶（俗稱腰裏硬），一方面有挺身提氣功用，一方面也容易凝住精氣神，使學習者可以聚精會神地練習與操作動作，且動作講求「圓滿」，



具有平圓、立圓與「8」字圓的特質。而今，如果老師採取較寬鬆的態度，學生就可能穿著寬鬆T恤、寬垮褲子學習芭蕾，或是穿著一般運動服裝練習戲曲基本功。這都是我親眼所見的實景，頗令我困擾。因為從學習者「臉上」看不到該有的「容光神采」，從「身上」更看不到動作語彙所代表的「精神內涵」，甚是可惜！

在一般學校體制內，與身體教育、表演藝術有關的課程，包括國術武功的教學，雖因非專業教育，教師不可能也不必嚴格要求學生達到上述標準，但教師仍宜對服裝有所思考要求，以適合「教」與「學」，並應提供有關更貼切之服裝的知識概念。我就曾看過國中表演藝術教師教授戲曲基本功體驗課程時，因要求學生在體育制服上，綁上教師提供的紅色腰帶之後，整班學習興趣與動力立刻提升，學生的身形、面容顯得特別端正，教學成效亦明顯跟著提升。

其他尚有許多與服裝相關的實例也可提供我們進一步思考。舉例而言：記得自己第一次在歐洲的歌劇院欣賞節目時，就發現觀眾都穿的很正式，連小男孩也會穿西裝打領結，小女孩則穿著華麗小禮服，都顯露著一種脫俗「貴氣」。我從旅遊經歷中也看到許多國家大眾運輸工具的駕駛，包括計程車的司機因穿著乾淨燙挺的制服，有助於識別及專業形象的建立，讓我比較敢搭乘，或趨前請教問題。在職業運動場合對於服裝的要求更是講究，再以各種球類競技運動為例，籃球、排球、足球、網球等的球員、裁判，甚至是教練和撿球員的服裝，都有一定的規範。每次看到美國職業籃球隊的教練穿著筆挺西裝蹲在場邊指導著球員戰術走位，會覺得他們不但四肢發達，頭腦也不簡單。而因為自己愛好旅遊，對不同航空公司空服

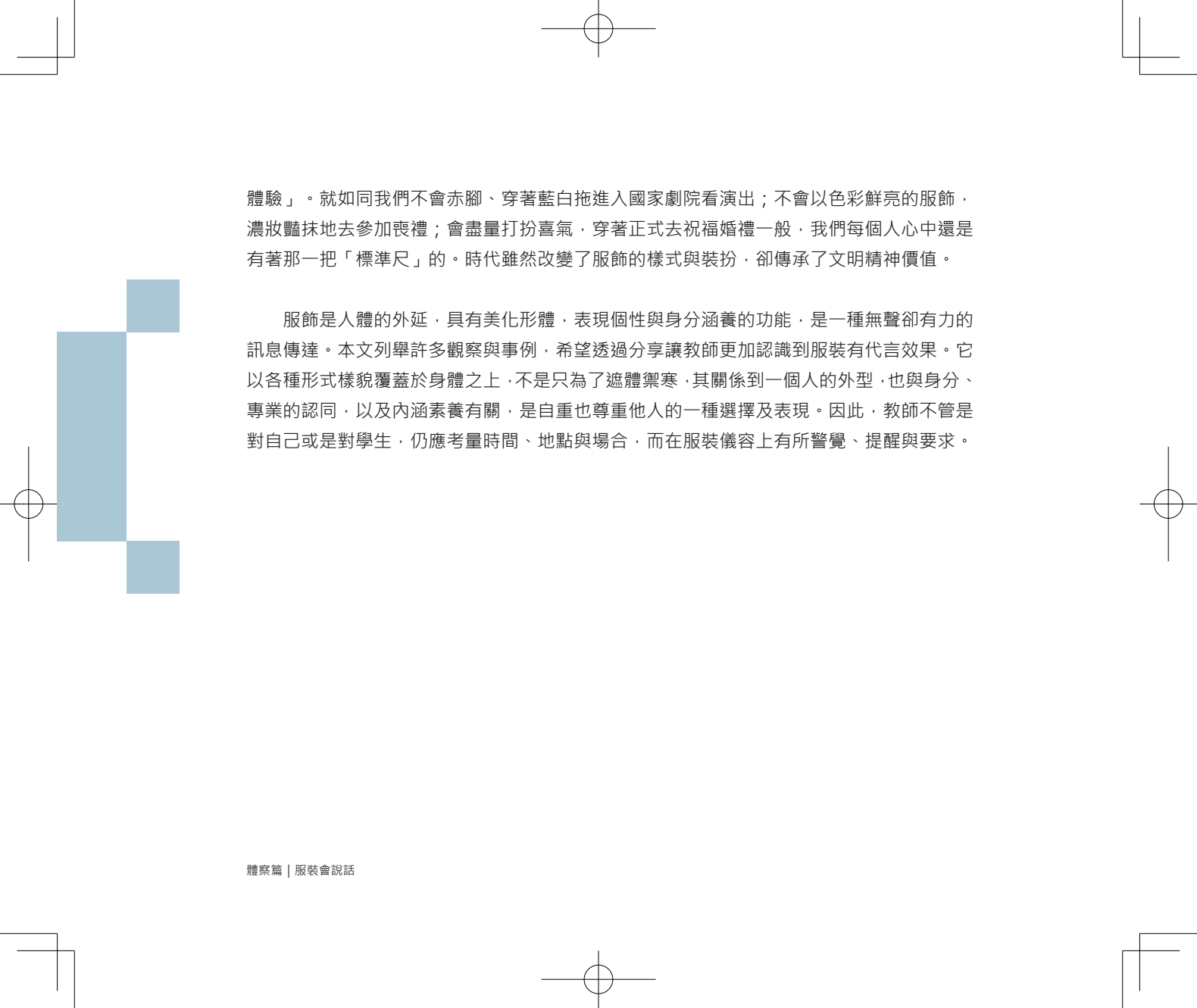


員之穿著，也常常予以品評比較。特別是在國際機場等著搭乘飛機時，看到一群群服裝樣式設計用心，顏色搭配亮眼，又具文化特色的空服員從眼前魚貫走過，真的很吸睛，會產生暫時忘卻旅途疲憊之效，並希望有機會可以搭乘那家航空公司的飛機。而重要的頒獎典禮活動，如美國的奧斯卡金像獎或是國內舉辦的金馬獎，明星們一定盛裝走紅地毯，亮相比美。服裝設計師、媒體還會就他們所穿的禮服品頭論足一番，甚至給予評價、評比，排出優劣順序。

此外，我對小學許多老師留有的美好印象，常常跳出腦海的是她們穿著裁剪合身的旗袍，優雅樸素的舉止樣貌，雖然因為時代的轉變已經很難看到穿著旗袍的教師了，且家長、學生可能會覺得這樣穿著的老師古板、過時，而予以嫌棄。但的確有國小老師告訴我，她平時不注重穿著，有一天，稍加打扮去上課，小朋友竟然對她說「老師，妳今天好漂亮」，不但自己上課心情好，發現學生表現也特別專注。可見，服裝真的會說話。

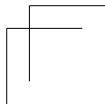
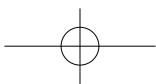
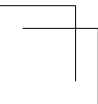
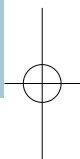
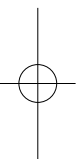
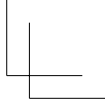
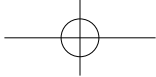
《論語·鄉黨篇》有言：「君子不以紺緇飾，紅紫不以為褻服。當暑，袗絺綌，必表而出之。緇衣，羔裘，素衣，麕裘，黃衣，狐裘。褻裘長，短右袂。必有寢衣，長一身有半。狐貉之厚以居，去喪，無所不佩。非帷裳，不殺之，羔裘玄冠不以弔。吉月，必朝服而朝。」我想不用白話翻譯，光看字面，就不難了解古人的繁文縟節。不同的季節、禮俗，平時或特殊時令，對於服裝的顏色、材質、樣式與穿著的方式等等，都有規定與禁忌。

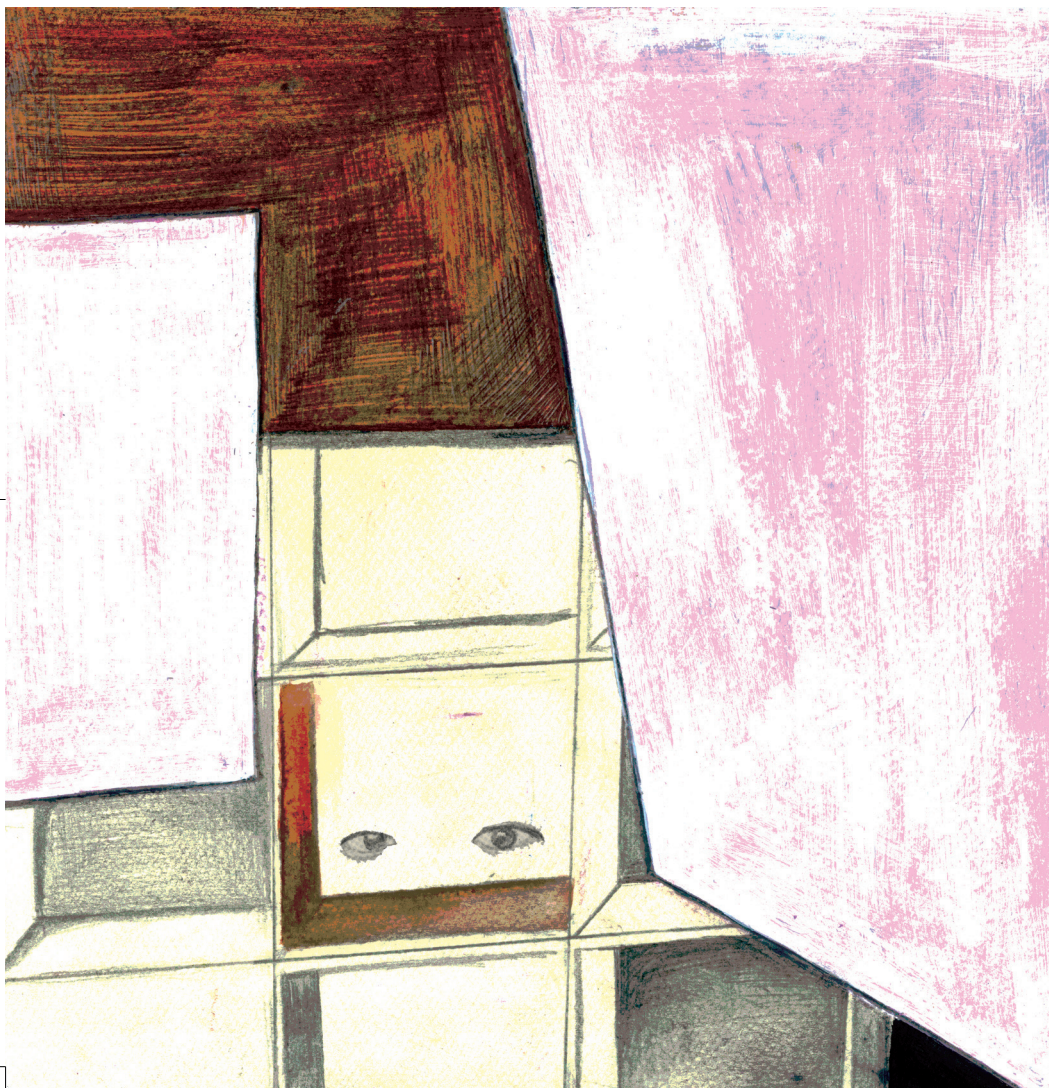
由於時代的改變，今日觀之，早已不合時宜，然而，其所隱含的精神內涵仍值得「隔空



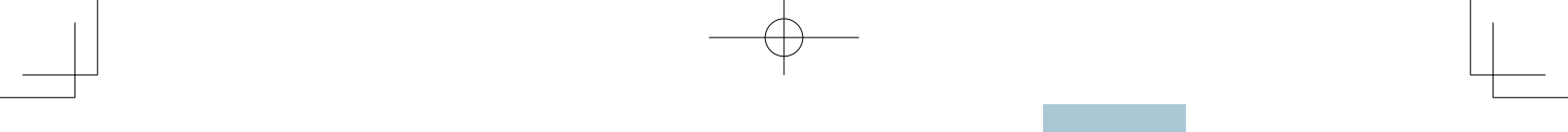
體驗」。就如同我們不會赤腳、穿著藍白拖進入國家劇院看演出；不會以色彩鮮亮的服飾、濃妝豔抹地去參加喪禮；會盡量打扮喜氣、穿著正式去祝福婚禮一般，我們每個人心中還是有著那一把「標準尺」的。時代雖然改變了服飾的樣式與裝扮，卻傳承了文明精神價值。

服飾是人體的外延，具有美化形體，表現個性與身分涵養的功能，是一種無聲卻有力的訊息傳達。本文列舉許多觀察與事例，希望透過分享讓教師更加認識到服裝有代言效果。它以各種形式樣貌覆蓋於身體之上，不是只為了遮體禦寒，其關係到一個人的外型，也與身分、專業的認同，以及內涵素養有關，是自重也尊重他人的一種選擇及表現。因此，教師不管是對自己或是對學生，仍應考量時間、地點與場合，而在服裝儀容上有所警覺、提醒與要求。



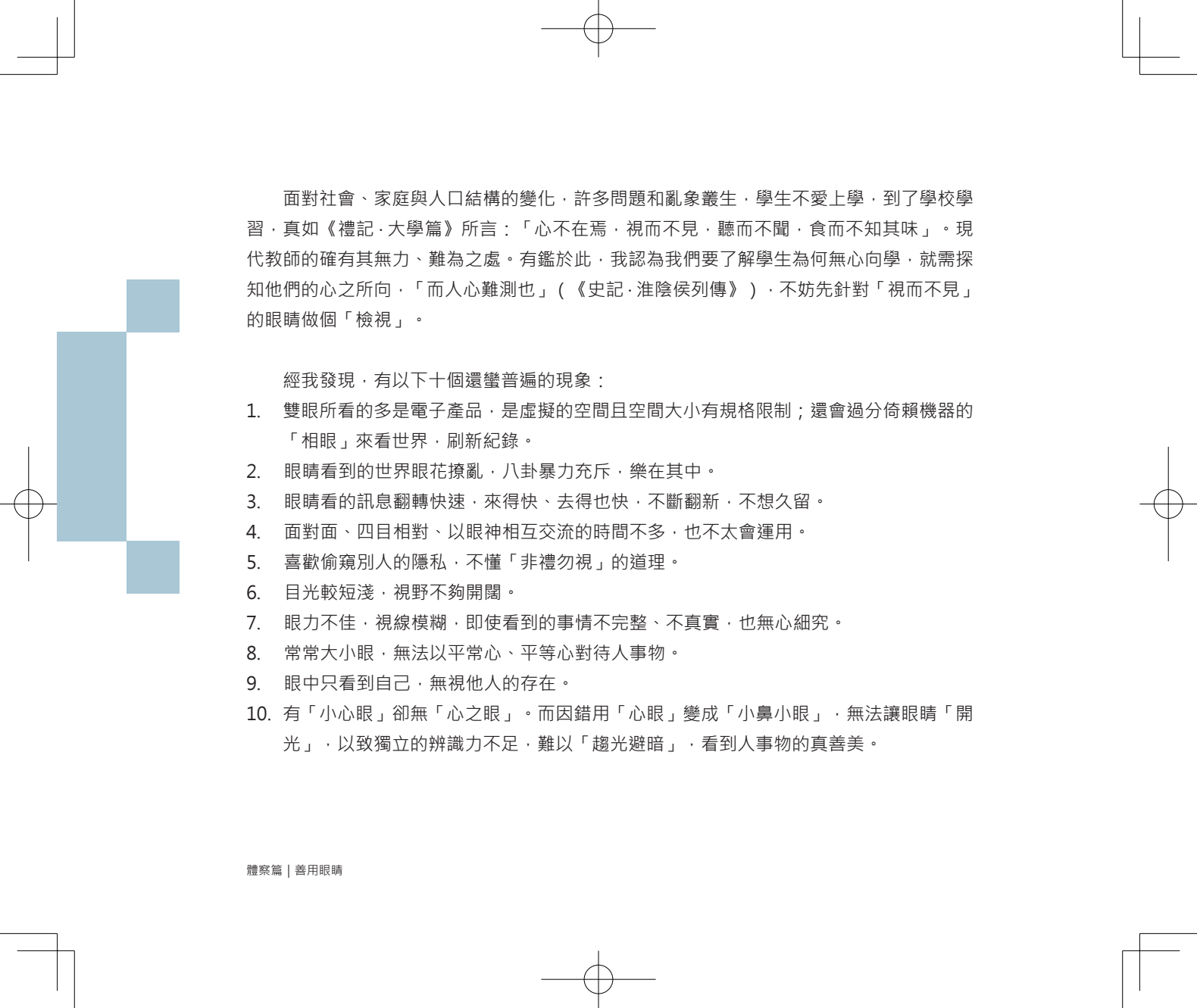


善用眼睛



眼睛的構造相當複雜，是視覺的感受器。我們透過眼睛學習，學習知識、認識人物與世界。眼睛是「靈魂之窗」，能發揮與他人心靈溝通交流的功能。例如，當看見有人睡眼惺忪，就知道這人尚未完全清醒；看到好友雙目呆滯，可能是有心事，我們可以及時伸出援手，予以協助；當你正說著某事，身邊朋友突然對你眨眨眼睛，可能暗示不宜再說；當有人對你瞪眼、怒目相視，就表示你可能做了令其不滿、不高興之事。而我們若非天性害羞，在與他人對話時，應該要看著對方的眼睛，這是一種禮貌。通常若是不敢直視對方，表示可能做了心虛、對不起他人的事情。因此，我認為所謂的「三板」老師，也就是只看天花板、地板和黑（白）板的老師是不該存在的。因為這樣不敢看著學生教學的老師，缺乏人與人之間相處的基本禮貌，也無法和學生心靈交流溝通，「身教」出現問題，並不適合從事教學工作。

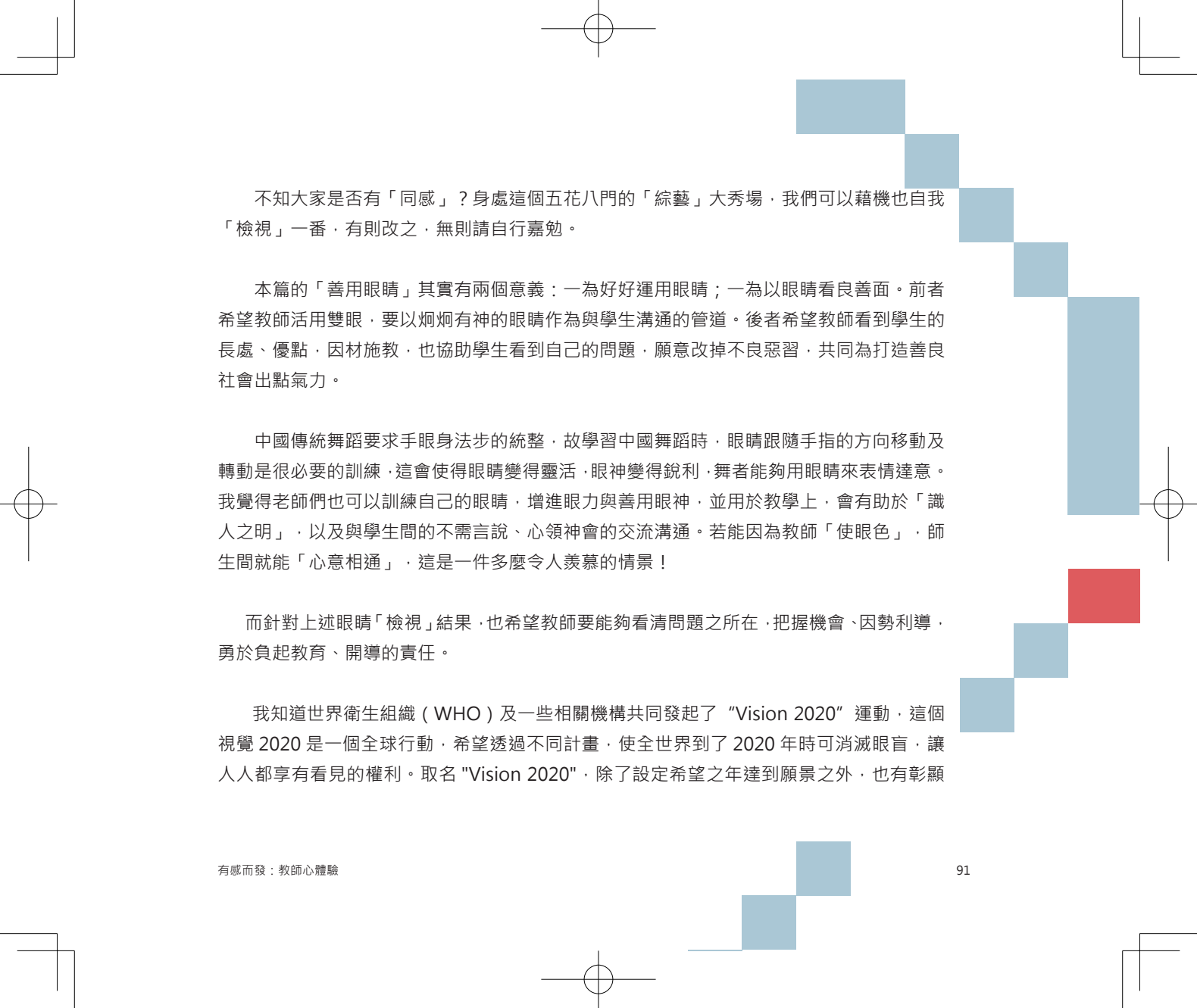
我的成長經驗中，遇過許多眼神銳利的師長，他們無須多說話，只要藉由眼睛，學生很快就能收到投射過來的強烈訊息，因而心生警惕，不敢妄為。這是我較少從年輕教師的教學中見到的作為及作用，反而「睜一隻眼、閉一隻眼」和「視而不見」是較常見的現象。好的來說，是教師給予學生比較大的寬容空間，允許其自由發展；負面的說法，則是教師不想管、懶得管也管不了，乾脆放任。事實上，我也真的看過教師「狠盯」著學生，學生毫無感覺的情形發生。經進一步了解，教師告知學生沒有「回瞪」就很不錯了。真的很好奇學生「明明」看著老師，卻予人無神、魂不守舍之感，學生的「靈魂」都遊走到哪裡去了？又要如何讓他們可以好好刷刷那兩扇窗？



面對社會、家庭與人口結構的變化，許多問題和亂象叢生，學生不愛上學，到了學校學習，真如《禮記·大學篇》所言：「心不在焉，視而不見，聽而不聞，食而不知其味」。現代教師的確有其無力、難為之處。有鑑於此，我認為我們要了解學生為何無心向學，就需探知他們的心之所向，「而人心難測也」（《史記·淮陰侯列傳》），不妨先針對「視而不見」的眼睛做個「檢視」。

經我發現，有以下十個還蠻普遍的現象：

1. 雙眼所看的多是電子產品，是虛擬的空間且空間大小有規格限制；還會過分倚賴機器的「相眼」來看世界，刷新紀錄。
2. 眼睛看到的世界眼花撩亂，八卦暴力充斥，樂在其中。
3. 眼睛看的訊息翻轉快速，來得快、去得也快，不斷翻新，不想久留。
4. 面對面、四目相對、以眼神相互交流的時間不多，也不太會運用。
5. 喜歡偷窺別人的隱私，不懂「非禮勿視」的道理。
6. 目光較短淺，視野不夠開闊。
7. 眼力不佳，視線模糊，即使看到的事情不完整、不真實，也無心細究。
8. 常常大小眼，無法以平常心、平等心對待人事物。
9. 眼中只看到自己，無視他人的存在。
10. 有「小心眼」卻無「心之眼」。而因錯用「心眼」變成「小鼻小眼」，無法讓眼睛「開光」，以致獨立的辨識力不足，難以「趨光避暗」，看到人事物的真善美。



不知大家是否有「同感」？身處這個五花八門的「綜藝」大秀場，我們可以藉機也自我「檢視」一番，有則改之，無則請自行嘉勉。

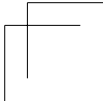
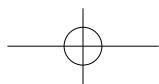
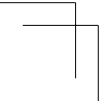
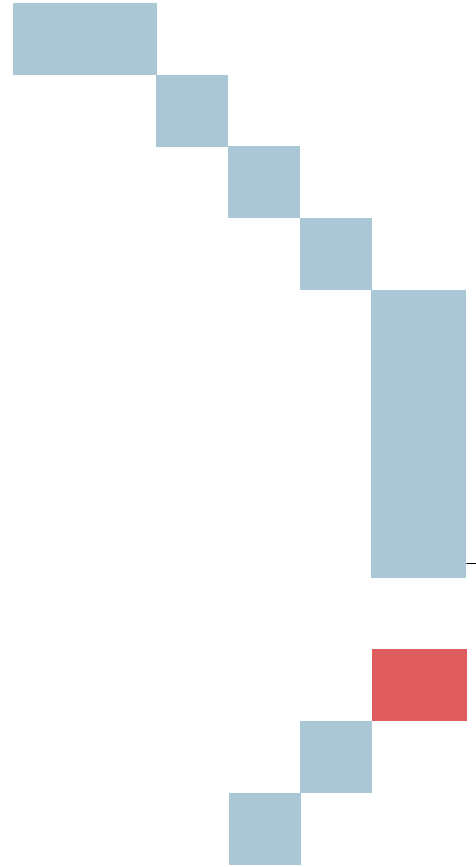
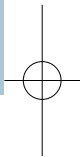
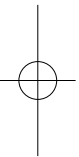
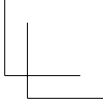
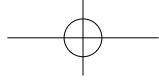
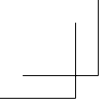
本篇的「善用眼睛」其實有兩個意義：一為好好運用眼睛；一為以眼睛看良善面。前者希望教師活用雙眼，要以炯炯有神的眼睛作為與學生溝通的管道。後者希望教師看到學生的長處、優點，因材施教，也協助學生看到自己的問題，願意改掉不良惡習，共同為打造善良社會出點氣力。

中國傳統舞蹈要求手眼身法步的統整，故學習中國舞蹈時，眼睛跟隨手指的方向移動及轉動是很必要的訓練，這會使得眼睛變得靈活，眼神變得銳利，舞者能夠用眼睛來表情達意。我覺得老師們也可以訓練自己的眼睛，增進眼力與善用眼神，並用於教學上，會有助於「識人之明」，以及與學生間的不需言說、心領神會的交流溝通。若能因為教師「使眼色」，師生間就能「心意相通」，這是一件多麼令人羨慕的情景！

而針對上述眼睛「檢視」結果，也希望教師要能夠看清問題之所在，把握機會、因勢利導，勇於負起教育、開導的責任。

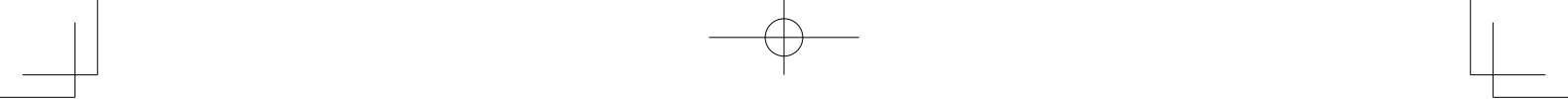
我知道世界衛生組織（WHO）及一些相關機構共同發起了“Vision 2020”運動，這個視覺 2020 是一個全球行動，希望透過不同計畫，使全世界到了 2020 年時可消滅眼盲，讓人人都享有看見的權利。取名“Vision 2020”，除了設定希望之年達到願景之外，也有彰顯

雙眼視力皆達到 2.0 之清明宏觀的「眼力」與「視界」意味。我認為教師們也不妨啟動一個教育上的「除盲」運動，仿效“Vision 2020”的願景氣魄，竭力為自己也為學生除去「眼盲」、「理盲」與「心盲」。





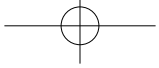

距離



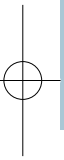

「距離」隨時隨地反映於日常生活之中，有「量」感，也有「質」感，它可以是能用工具及方法測量的標準，可以是難以衡量及揣度的「人際關係」，就連美感的產生也與「距離」密切相關。其實，我們每天都在算計、拿捏著「距離」的遠近與多少，也被「距離」有形、無形地掌控與牽絆著。就連孔子都說「人無遠慮，必有近憂」（《論語·衛靈公篇》），我們需要有居安思危的意識與遠見，時時盤算著如何防範未然。

我們要從甲地到乙地，會估算著如何以更便捷、省錢的方式到達；我們遇到水溝、障礙物，或是想要翻山越嶺，會先目測及了解距離的寬度與高度，掂掂自己的能力是否可以順利、平安地跨越、攀登；在各種運動場合，「距離」更是無所不在。例如：在田徑場上，參加競賽的運動員會在有限的距離內，追求體能的極限，力求最快速；參加田賽的選手則盡力發揮潛能，希望自己跳得更高、更遠或拋擲得更遠。籃球場上，在所標畫得線外長距離的投射，是三分球，比中近距離投籃進網多得一分。而參與的觀眾，因某種微妙的距離遠近關係，可能是來自同種族、同國籍、同區域或為同事、朋友等等因素，心意各有所屬，會替自己喜歡、支持的對象加油打氣、拍手叫好，卻設法以噓聲、怪叫聲等干擾唱衰對手。這也說明了人與人之間關係的親疏遠近或位階距離，會影響和決定我們待人處事的原則。

我們常聽到的「有關係就沒關係，沒關係就有關係」雖然不是一句正面話語，但也就是這個道理。我們對於比較親近、關係深的人遇到困難麻煩，通常都會較熱心協助；對於陌生人自然會起防範戒心，以致對於不熟悉的人就不太予以理會。尤其我們是個重情面的社會，喜歡將「情理法」的「情」排在最頭，將「法」排在最後。然而，這種在現實社會中，往往



因為各種「關係」而混淆視聽、是非顛倒、標準不一的情形，導致今日社會嚴重的「黨同伐異」現象。



另一方面，只要事不關己，與自己無利害關係，一般人就抱持著得過且過的心態，表現出的其實是對自己、對他人都不負責的糊弄與蒙混。大家同流合污的結果，社會的染缸效應會發酵，混水摸魚、從中得利者日漸增多。理不直氣卻壯的人，叫囂之聲反而特別大，溫良之人多噤聲不語，沉默以對。人與人之間彼此真心、以禮相待的誠信關係受到動搖，社會國家的公共利益則逐漸受損。而這正是違反孔子所說「君子和而不同」（《論語·子路篇》）的正道。又所謂「近朱者赤、近墨者黑」（《孟子·滕文公下篇》），我們應該撇開「關係」的包袱，「聽其言、觀其行」（《論語·公治長篇》），就事論事，明辨是非黑白，慎選要靠近的「顏色」，凡事「講道理」，依禮行事。

若以「距離」來論師生關係，是一種藝術，也充滿學問。在一個班級裡，通常是師在上、生在下之位階關係，又是一對多的情形，音樂樂器主修在教學時，則比較多是一對一的教學形態。而師與生的個性、性別差異和年齡距離等等，都會影響到彼此相處的方式與關係的建立。師生之間距離、分際的拿捏與遵守至關重要，是教師專業倫理的一環，這也是為何近幾年在校園中強力推動性別平等相關法規與性平教育的主因，對於一些未能妥善處理甚至踰越師生關係的「失格」教師，給予毫不留情地嚴懲重罰。

雖然在觀摩教學的現場不太可能看到「越軌」的教師，但是對於師生間的距離位置，我



認為仍有可以討論改善的空間，僅提出下列幾點供參：

（一）高度的調整

曾聽過朋友提及國外有以兒童為主要顧客對象的商店，在給大人通過的店門之外，特別另設置一個小門以供兒童使用，表示對他們的尊重，也凸顯店家所販賣的商品是以兒童為中心。店家不計經濟效益的考量，讓小孩可以有另一扇門的選擇，在我看來是非常有智慧、別出心裁的做法，具有教育意義。這也是為什麼幼兒園老師為了拉近與幼兒的距離，傾聽他們的說話，必須蹲下身來，讓彼此的高度相當。

我認為師生間高度的調整確有其必要。不論學生年齡大小，教師在與學生個別談話時，宜注意彼此的高度，以利雙方平視，平等對話。如此任何一方的頭頸部也不會因俯仰而變得僵硬不舒服，且坐著姿勢較為穩固持久，比站著交談為宜。

（二）面向的調整

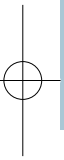

舞蹈動作教學時，教師在有著鏡子、空曠的舞蹈教室內傳授動作內容，會讓學生注意自己與他人的空間距離，互相錯開排列，在老師身後一起面對鏡子跟著模仿學習。教師也可以選擇與學生面對面，讓學生以「鏡面」模擬的方式學習。當學生學會動作後，舞蹈教師就可以在旁多方觀看學生展示動作的情形，再根據學生的表現給予指導。不過，一般學科多是在有著講台、桌椅，或是電腦、影音播放裝置的普通教室內進行教學。基本上是教師站著，面對坐著的學生，且一般中小學通常是按學生身高，依序由前至後來排定座位，大學生則多是



自由入座。

因此，我所謂的面向調整，是希望教師不要固守「本位」，只看到位於教室中間區域的學生。而要注意自己面向的調整，環視到所有學生，並應前後左右走動，讓每一個學生都有與教師近距離接觸的機會。特別是對於提問或回答問題的學生，不要只是遠距離點名，有時不妨走近聆聽，以表示對他或她的鼓勵與重視。

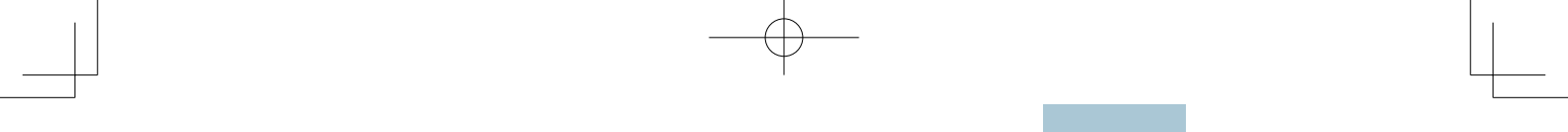
（三）空間的調整



我清楚記得小學高年級時，教室的桌椅就已經不是排列式而是組合式的，一組約七、八位同學，每一組有一位組長，很適合互相討論學習。例如，學習一個新字彙，教師讓我們造詞，同一組同學查字典找出語詞，因每個人的字典不同，會相互分享，學到更多。

我曾有機會教北藝大舞蹈系先修班（相當高中生）學生作文課，課堂上會盡量用不同的方式來引導學生，包括唐詩、現代詩、小說、家書、金庸小說中的武功秘笈與招式等等。記得有一次上課，正逢學校舉辦花藝節，校園內花團錦簇，五彩繽紛，於是決定帶著學生到戶外「寫作」，我與學生一起或坐或走在草地上，觀賞景物，尋找「靈感」，發現效果不錯，超乎預期。我不敢說學生的文思泉湧，但戶外的植物、植栽與藝術相結合的視覺意象，盎然的綠意生氣，清新的空氣伴著芳香味，確實使他們神清氣爽、觀察入微，文字描述更為鮮活。

由於桌椅空間安排的不同，或是教學空間的轉換，不但改變了與教師、同學及環境間的




距離（含生理與心理）關係，也改變了學習的方式。教師不妨試試看，藉由空間的更動為教學帶來新意。

（四）時間的調整

空間有距離，時間也有距離，師生間的空間距離大小遠近，有時源自彼此時間距離長短。例如，老師與學生年齡差距過大，容易有代溝，彼此看不順眼；與學生年齡太近，常與學生「打成一片」，難分難解，「師」的角色較難建立，互動可能尷尬。我剛進北藝大舞蹈碩士班教學時，面對的是國內第一批舞蹈碩士生，學生優秀，但年齡比我還大，經自我調適後發覺師生年齡差距大小不是問題，重要的是觀念、心態的調整，以及學術專業高度的建立。只要教師永保一顆「年輕」的心，隨時吸收「新」的觀念知識與技能，並厚實自己的專業知能，就能與時俱進，跨越時間的藩籬與世代的差異，掌握教師主導與輔導學生的優勢。


撇開年齡的差距，有些老師上課拖拖拉拉、沉悶無趣，沒時間觀念，不受學生歡迎，也會造成與學生的距離。反之，教師也要警覺「欲速則不達，見小利則大事不成」（《論語·子路篇》）。因此，上課時間與節奏的掌控得宜，以及與學生間的步調協調、觀念溝通，也應是每位教師都該注意的事項。

我還想特別指出，音樂和表演藝術課程會面臨換教室甚至換服裝的問題，一節課的時間變得很短，教師的教學無法有效傳授，對於學生的認識與了解也不足。試問，如此來去匆匆，蜻蜓點水式的教學，師生間的距離要如何拉近？如果在課程安排上，可以調整讓兩節課連在



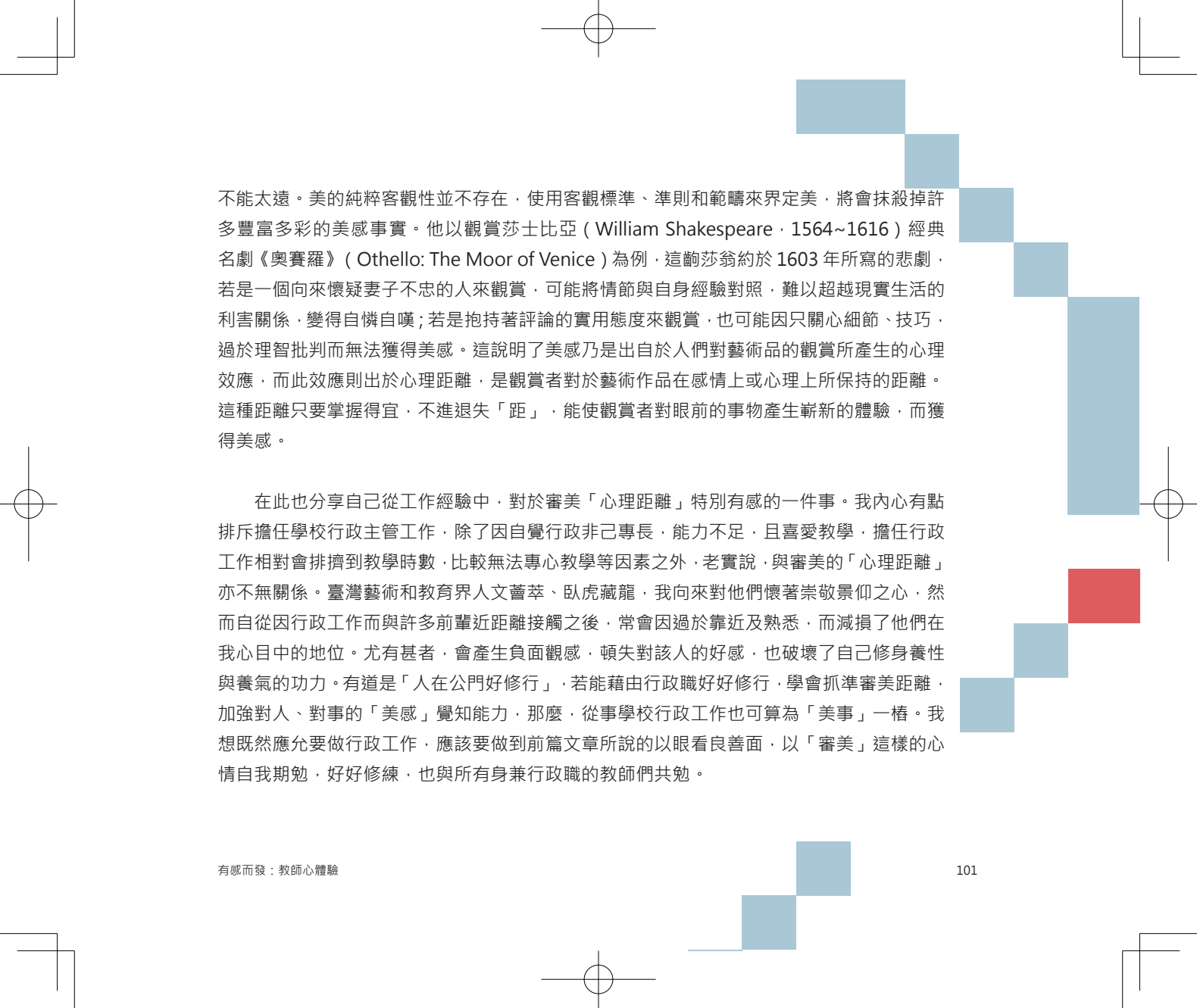
一起，當有助於教學的實施及成效的提升，以及師生之間關係的增進。

另外，從美感教育的角度切入，審美的「心理距離」應該在此一併提及。「遠看像朵花，近看是個母夜叉」，是揶揄女性的用語，非常殘忍，從花要變成母夜叉，真的需要「鬼斧神工」，不過卻正好可用來表示遠觀近看的不同。遠觀模糊，宛如面紗遮蓋，容易升起朦朧之美；近看清晰，就變成無所遁形。有些人看電視節目，氣憤到把電視砸壞了，對於演邪惡壞人的演員，在路上撞見，還會叫著演員戲中的名字，想教訓他一頓。也有演員本身入戲太深，花了好大功夫才從角色中抽離出來。過於融入沉迷，欠缺距離，會因用情太深難以自拔，或是轉成感情用事、情緒發洩，與「美」之間也造成了距離。反之，若是太過疏離無感，「美感」也不可能產生。




1912年，任教於英國劍橋大學的瑞士心理學家布洛（Edward Bullough，1880～1934）在英國心理學雜誌發表了一篇名為《心理距離作為藝術與美學原理的一個要素》（Psychical Distance as a Factor in Art and an Aesthetic Principle）的文章，正式從心理學角度揭櫫了「心理距離」的概念。他指出審美作用中必須在主體和對象客體間保持一定的心理距離。如果距離太大，主客體脫離聯繫，引不起審美經驗；如果距離太小，主客體過於貼近，也引不起審美經驗。換言之，只有主體抱著超越功利的審美態度時，「美感」才可能油然而生。

布洛認為，「心理距離」有其矛盾性，主體須對客體懷有一定的情感，但不能太近，也



不能太遠。美的純粹客觀性並不存在，使用客觀標準、準則和範疇來界定美，將會抹殺掉許多豐富多彩的美感事實。他以觀賞莎士比亞 (William Shakespeare · 1564~1616) 經典名劇《奧賽羅》 (Othello: The Moor of Venice) 為例，這齣莎翁約於 1603 年所寫的悲劇，若是一個向來懷疑妻子不忠的人來觀賞，可能將情節與自身經驗對照，難以超越現實生活的利害關係，變得自憐自嘆；若是抱持著評論的實用態度來觀賞，也可能因只關心細節、技巧，過於理智批判而無法獲得美感。這說明了美感乃是出自於人們對藝術品的觀賞所產生的心理效應，而此效應則出於心理距離，是觀賞者對於藝術作品在感情上或心理上所保持的距離。這種距離只要掌握得宜，不進退失「距」，能使觀賞者對眼前的事物產生嶄新的體驗，而獲得美感。

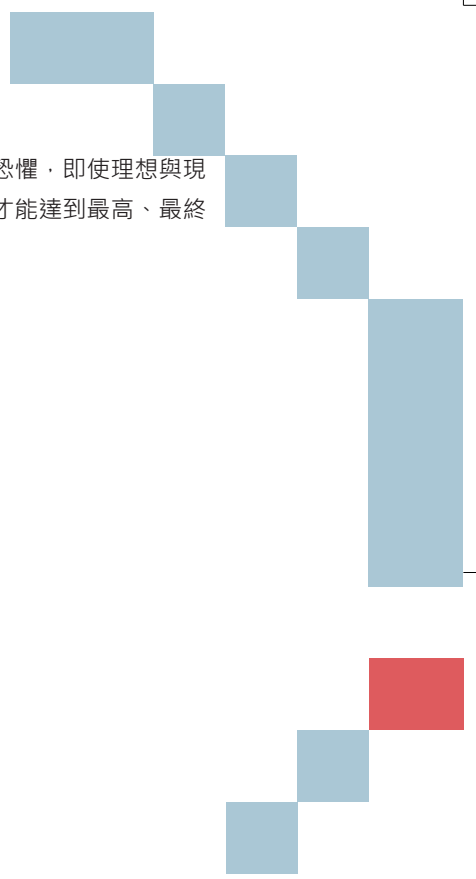
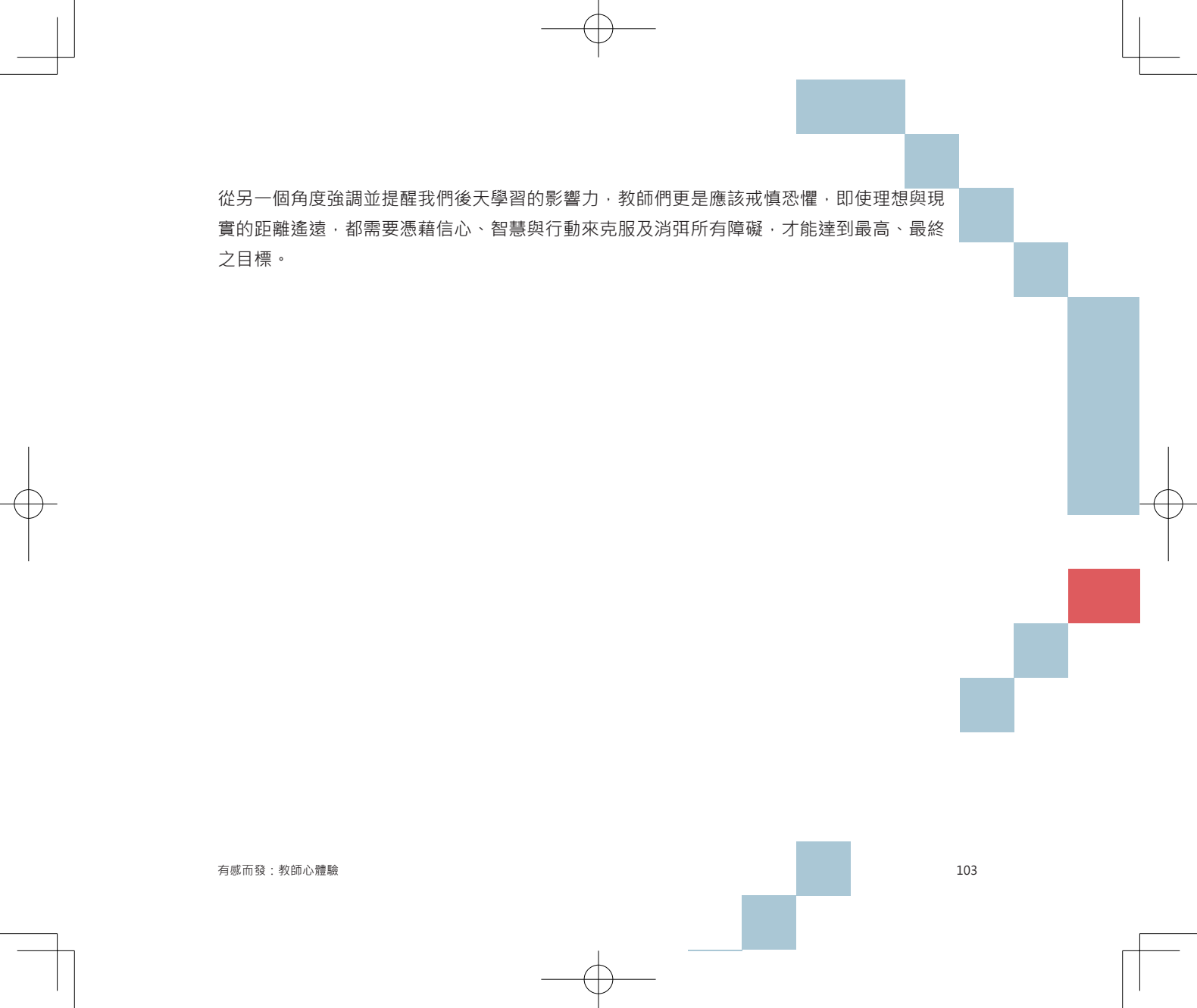
在此也分享自己從工作經驗中，對於審美「心理距離」特別有感的一件事。我內心有點排斥擔任學校行政主管工作，除了因自覺行政非己專長，能力不足，且喜愛教學，擔任行政工作相對會排擠到教學時數，比較無法專心教學等因素之外，老實說，與審美的「心理距離」亦不無關係。臺灣藝術和教育界人文薈萃、臥虎藏龍，我向來對他們懷著崇敬景仰之心，然而自從因行政工作而與許多前輩近距離接觸之後，常會因過於靠近及熟悉，而減損了他們在我心目中的地位。尤有甚者，會產生負面觀感，頓失對該人的好感，也破壞了自己修身養性與養氣的功力。有道是「人在公門好修行」，若能藉由行政職好好修行，學會抓準審美距離，加強對人、對事的「美感」覺知能力，那麼，從事學校行政工作也可算為「美事」一樁。我想既然應允要做行政工作，應該要做到前篇文章所說的以眼看良善面，以「審美」這樣的心情自我期勉，好好修練，也與所有身兼行政職的教師們共勉。



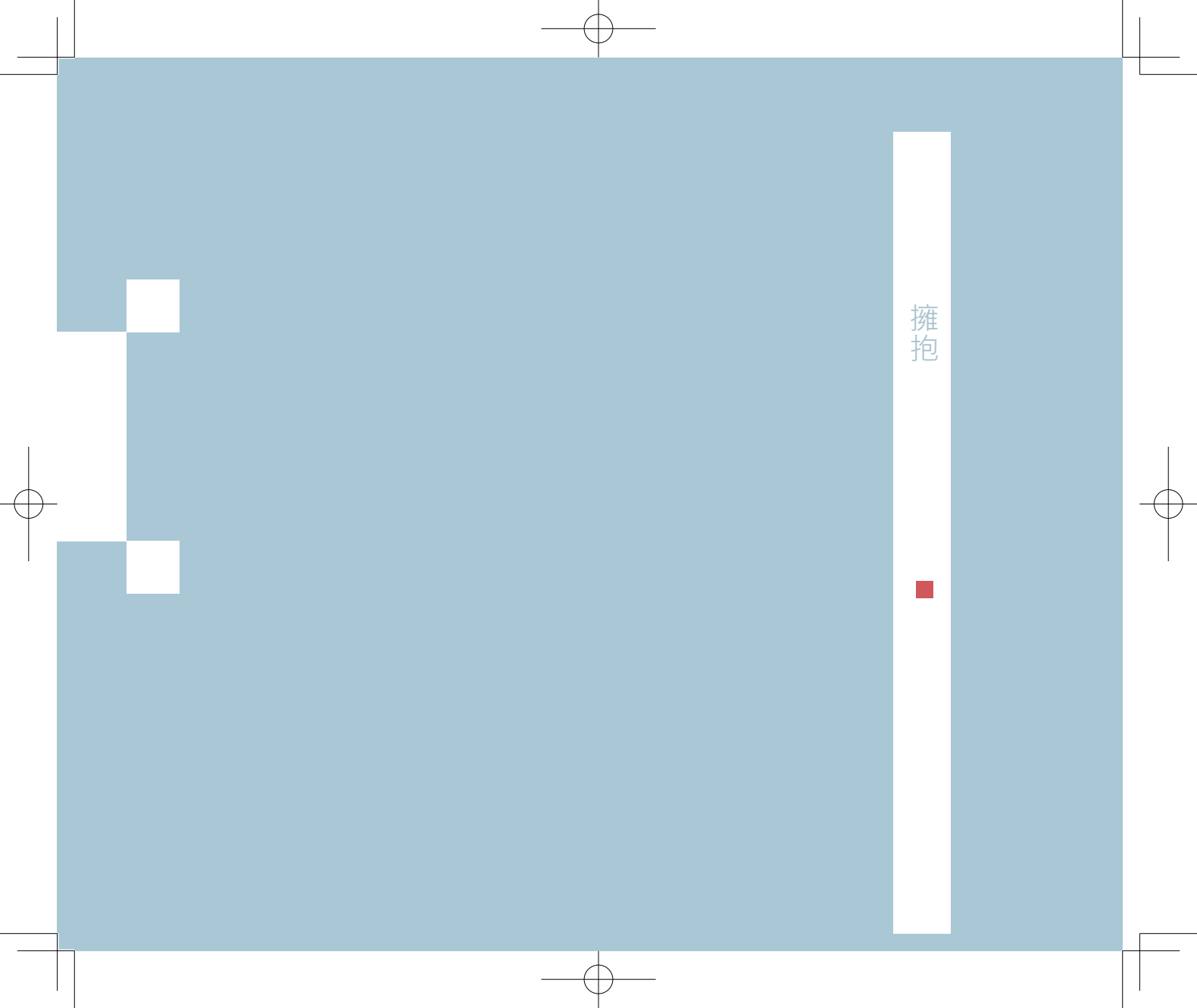
前蘇聯發展心理學家維高斯基 (Lev Vygotsky · 1896~1934) 雖然英年早逝，但他所留給我們的教育學習理論，至今仍有人不斷引用及深入探討。他主張人的發展有實際發展與潛在發展兩種層次，前者是在不同年齡發展階段該具備的能力；後者則是在大人或同伴的協助合作下，能夠解決問題的能力。而介於現有的實際發展水準 (Actual Development Level) 到潛在發展水準 (Potential Development Level) 兩者之間的差距，是他提出的所謂「近側發展區」 (Zone of Proximal Development ; ZPD)，這是另一個非常特別的「距離說」，意味著學習者的認知發展潛能，如果只靠自己努力，只能有限的發展，但是如果得到較有能力者的支持與指導，則能達到超越性的發展。

有能力者所提供給予的學習支持，猶如蓋房子時所搭鷹架的作用一般，當學習者可以獨立之後，亦即房子蓋好後，鷹架就可移開，這是我們常聽到的「鷹架」 (Scaffolding) 理論。維高斯基提醒我們，成人應該為兒童建構最佳的學習鷹架，協助他們充分發展「近側發展區」，跨越學習能力的距離。

每個學生的基本能力和潛在能力都不同，教師應該要考慮到學習者的個別差異，在教學中善用鷹架理論，在學生能夠獨立完成一項工作之前，提供必要的指導，「助一臂之力」，幫助學生連接新舊知識與經驗，進而學習到新的知能，獲得新的思考與啟發。《論語·陽貨篇》中，子曰：「性相近也，習相遠也。」說明人的本性相近，是因學習不同才有了差別，是孔子在「有教無類」 (《論語·衛靈公篇》) 、「因材施教」 (《論語·為政篇》) 外，



從另一個角度強調並提醒我們後天學習的影響力，教師們更是應該戒慎恐懼，即使理想與現實的距離遙遠，都需要憑藉信心、智慧與行動來克服及消弭所有障礙，才能達到最高、最終之目標。




擁抱



查 維基百科對擁抱的詮釋為「擁抱是可以表達情感的一種肢體接觸 (Physical intimacy)，是指兩個或以上的人相互用手圍著對方的身體抱起來。每個文化都對擁抱有著不同的解釋和定義」。內文中還提到兩個有趣的例子：一為 2005 年，美國北卡羅來納州大學的一組科學家以 38 對情侶為對象所做的擁抱實驗。研究顯示，當情侶擁抱時，男女雙方大腦的後腦垂腺製造的催生素會突然增加。由於催生素能降低血壓，因此也能減低罹患心臟病的機率。而女性在擁抱過程中，體內的皮質醇會降低，由於皮質醇會增加血壓，因此，女性在擁抱時候，血壓的降低程度又比男性要來得多。另一為澳洲人 Juan Mann 曾提出的“Free Hugs” (自由擁抱) 活動，是拒絕冷漠，主動上街透過擁抱向陌生人傳遞溫暖的一項活動。同時，維基百科強調心理學家已證實，擁抱具有心理治療功能，可促進健康、快樂與安定感。

由上得知，擁抱這個身體動作對人有益，且是對身心皆有益。然而，相較於西方善於擁抱的文化，且可能都已經成為家人、好友平時見面打招呼或再見告別的自然表達方式。我們對於身體的親密接觸，特別是在大庭廣眾下成年人之間的互相擁抱，做為「見面禮」，並不時興，也較罕見。雖然時下年輕人表現自然許多，擁抱時也不太在乎外人的眼光，但一般人尤其是老一輩的人，看到他人在公共場合「摟摟抱抱」，會覺得「肉麻」。不知道這算不算是一種移情感體的生理反應？

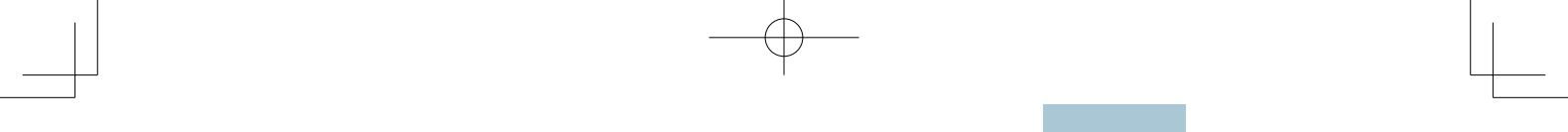
因為文化習慣不同，所以當我們想要擁抱對方時，會先徵求同意，以免造成困擾。最近發生在我身上的例子，是所指導的學生因我休假，好久不見，我利用空檔約她到學校討論



文，可能是思念、問候、興奮、驚訝、感動等各種情緒湧上心頭，五味雜陳，一時之間，很難用言語表達，於是學生說：「老師，我可以抱抱妳嗎？」當然可以，我們就來了個大擁抱，真是一切盡在不言中。且她臨走前要求「還要抱一下」，因為知道又要等好一陣子才能再相見。也因為我們都是舞蹈背景，對於身體的碰觸習以為常，擁抱起來不覺得不好意思，反而有種甜蜜溫馨的感覺，且可從彼此身上獲得「再出發」的力量。她要繼續論文的寫作，我要完成休假計畫，下次再見面時，希望可以分享更多豐碩的成果。

我發現自己主動擁抱他人，最常發生在兩種正式的畢業典禮上，一是學生的學習畢業日，一為親朋好友的人生告別式。作為學術單位的主管，在典禮台上面對舞蹈系所學生，一一頒發畢業證書給他們時，不同於其他主管多半只是握手，我會情不自禁地擁抱每一個學生，希望他們未來無論走到哪裡，都不要忘記學校及老師的溫暖。參加告別式時，給予「往生者」的家屬一個擁抱，除了表達強烈慰問之意，更是希望傳遞「生命的熱力」，給予支持，期待生者在這個現實世界堅強的活下去。

我最近參加的一個人生畢業典禮，是前年（2014年）9月20日舞蹈家劉紹爐的告別式，地點在新生南路天主教聖家堂。當日有著樂舞鮮花相伴，氣氛莊嚴、浪漫感人。我和紹爐老師蠻有緣分，小時候在劉鳳學老師的舞蹈教室就認識這位臺師大體育系的「劉大哥」，那時他也跟隨老師學舞，後來才參加林懷民老師創辦的《雲門舞集》。巧合的是，他剛好是繼劉鳳學老師之後第二屆國家文藝獎舞蹈類得主，師徒先後得獎，成就舞壇佳話。更巧的是，我在美國紐約哥倫比亞大學的畢業典禮，母親特別從台灣趕去參加，而紹爐老師刚好在紐約訪




問學習，他主動表示要參加我的畢業典禮，「揪感心」的。因此，他的人生畢業典禮我絕對不能錯過。在瞻仰遺容放上花瓣後，走到他的妻子也是相識多年的楊宛蓉老師面前，與她緊緊相擁，真的感受到她所說的「大家的溫暖陪伴了他，也支援了我，我們一點都不孤單」。

楊宛蓉老師曾是我小時候與一位法國籍芭蕾老師學舞時的助教。當時多虧她的協助，使我能跨越文化語言的隔閡，順利跟上進度，至今每次看到她這位「小老師」，都有份親切感。當日與她相擁時，她還對我說「中煖，紹爐時常提到妳」。我想應該是紹爐老師對我有些期許吧！我應該學習這位舞蹈界的「愚公」精神，雖然自知無法「愚公移山」（《列子·湯問篇》），但有生之年一定要努力做到不畏艱難，好好深耕、開創「舞蹈路」。

另外值得一提的是，紹爐老師的創作中，我最喜歡的是「嬰兒油系列」的舞作，他也因此屢獲國際舞評的讚譽。光頭、穿著貼身緊身衣的舞者，以純淨的形象及形體在滑油的地上舞動。為了保持平衡、自在起舞，常需要他人的扶持與支撐，也就發展出各式各樣、不同空間水平、變化多端之雙人、多人的擁抱動作，在在挑戰著舞者的身體能力與彼此間的默契。

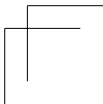
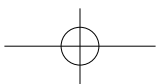
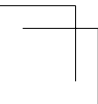
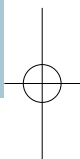
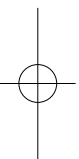
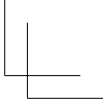
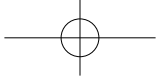
擁抱是有力量的，也需要學習，才能適時適所的表現，並且感受到真摯、熱情而不僵硬的「實體」。蔣勳老師認為，「擁抱」是一切的起點，學習著碰觸別人的身體，或者卸下心防學習與他人碰觸。他建議大家可以從擁抱中學習愛自己、愛別人；從認識自己的感官、身體語言，進而深刻認識自己的身體、存在及生命。



雲門舞集舞蹈教室有一個「下課前擁抱」的特殊時刻，教師會給予每個孩子擁抱，可藉機對他或她說說話，也會引導孩子嘗試不同的擁抱方式。雲門舞集舞蹈教室教師們的教學經驗告訴我們，只要打開身體，擁抱的方式不只 100 種，但打開雙手擁抱之前，心要先打開。雲門的孩子形容擁抱：「有媽媽的味道」、「相愛的感覺！」、「很像無尾熊抱著大樹的感覺！」、「好像陽光一樣舒服！」。在我看來，這些不同的擁抱感受，流露出幸福、快樂、活潑與健康的美感！

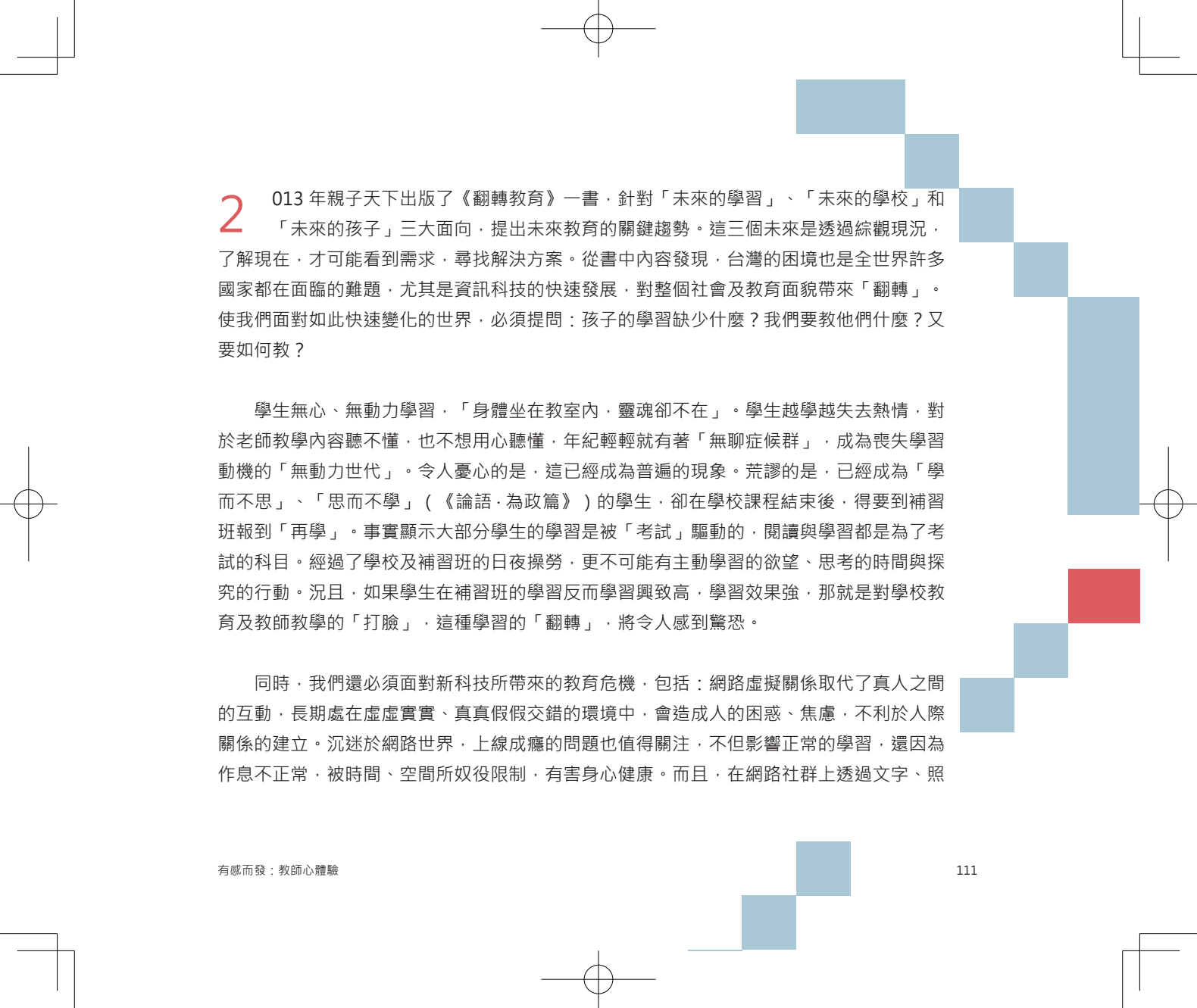
讓我們從「擁抱」開始，擁抱人、擁抱愛、擁抱希望、擁抱理想、擁抱大自然！







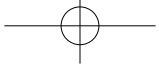

翻轉




2 013年親子天下出版了《翻轉教育》一書，針對「未來的學習」、「未來的學校」和「未來的孩子」三大面向，提出未來教育的關鍵趨勢。這三個未來是透過綜觀現況，了解現在，才可能看到需求，尋找解決方案。從書中內容發現，台灣的困境也是全世界許多國家都在面臨的難題，尤其是資訊科技的快速發展，對整個社會及教育面貌帶來「翻轉」。使我們面對如此快速變化的世界，必須提問：孩子的學習缺少什麼？我們要教他們什麼？又要如何教？

學生無心、無動力學習，「身體坐在教室內，靈魂卻不在」。學生越學越失去熱情，對於老師教學內容聽不懂，也不想用心聽懂，年紀輕輕就有著「無聊症候群」，成為喪失學習動機的「無動力世代」。令人憂心的是，這已經成為普遍的現象。荒謬的是，已經成為「學而不思」、「思而不學」（《論語·為政篇》）的學生，卻在學校課程結束後，得要到補習班報到「再學」。事實顯示大部分學生的學習是被「考試」驅動的，閱讀與學習都是為了考試的科目。經過了學校及補習班的日夜操勞，更不可能有主動學習的欲望、思考的時間與探究的行動。況且，如果學生在補習班的學習反而學習興致高，學習效果強，那就是對學校教育及教師教學的「打臉」，這種學習的「翻轉」，將令人感到驚恐。


同時，我們還必須面對新科技所帶來的教育危機，包括：網路虛擬關係取代了真人之間的互動，長期處在虛虛實實、真真假假交錯的環境中，會造成人的困惑、焦慮，不利於人際關係的建立。沉迷於網路世界，上線成癮的問題也值得關注，不但影響正常的學習，還因為作息不正常，被時間、空間所奴役限制，有害身心健康。而且，在網路社群上透過文字、照



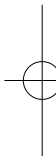
片、影音資料上傳，無節制的自我揭露和透明分享，也會衍生出很多有關侵犯個人隱私、人身安全及盲目交友等等的社會問題。



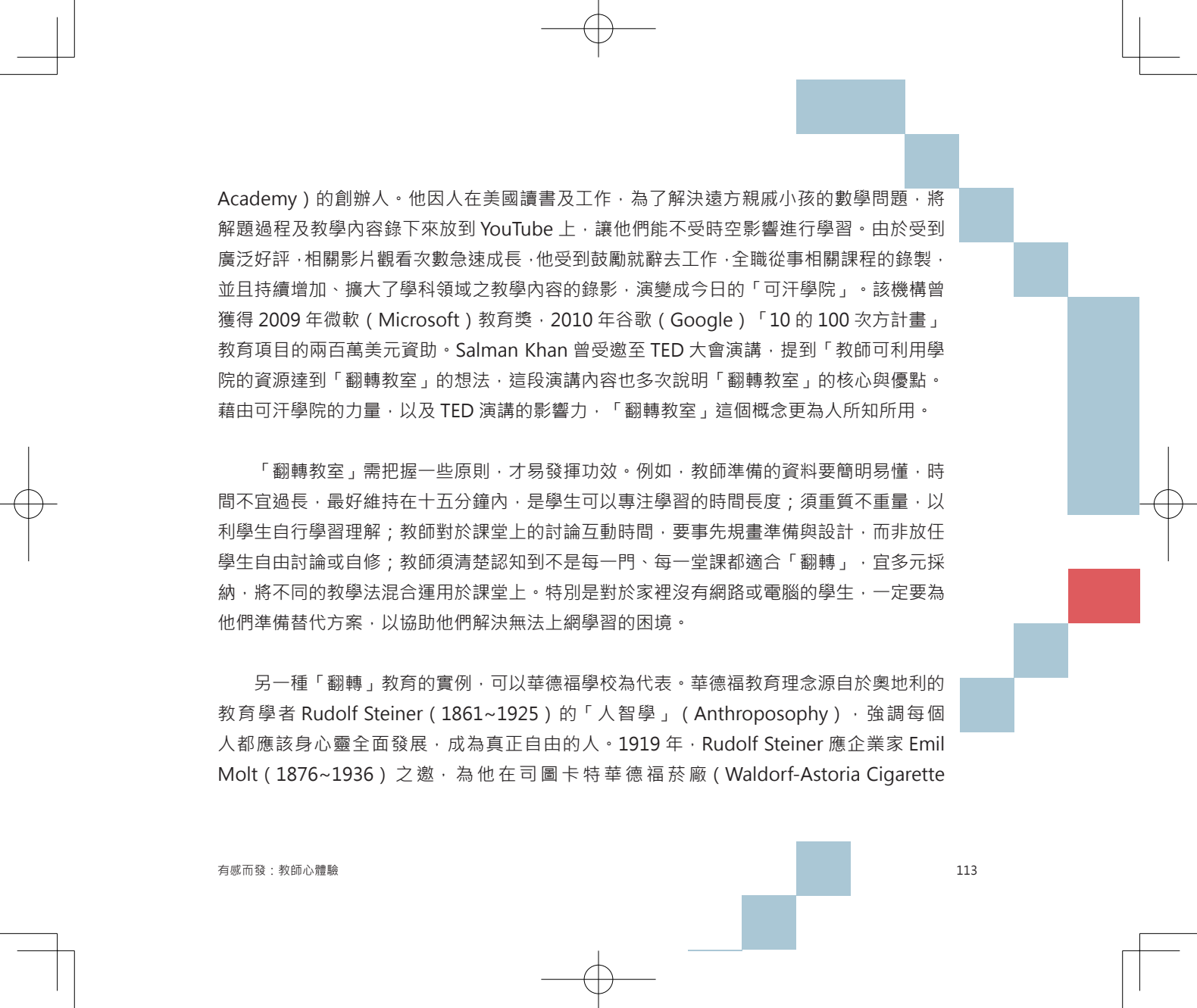
《翻轉教育》這本書的編輯群不但彙整了教育現場的問題，訪談各國教育大師，與讀者分享新的教育思維、價值與方法，並指出未來世代必須具備：1. 動機與探索力；2. 閱讀思考力；3. 自律學習力；4. 扎根品格力等四大能力。為了更符合本篇「翻轉」意涵，我認為書中所提有關「翻轉教室」、可汗學院及華德福學校，值得再進一步介紹。



「翻轉教室」(Flipped Classroom) 近年來已成為熱潮。有別於傳統的老師白天在教室上課，學生晚上回家做作業的方式，「翻轉教室」反其道而行，是學生先在家看教師預先做好的課程內容，而後再到課堂上做討論或做作業。它是一種學生要先自學線上教材，再於課堂中由老師解惑、引導討論與實作的創新教學模式。其起源於 2007 年，美國科羅拉多州洛磯山林地公園高中 (Woodland Park High School) 的兩位化學老師：Jon Bergmann 與 Aaron Sams。他們為了解決同學缺課的情形，開始使用螢幕擷取軟體錄製 PowerPoint 簡報與講解旁白，並將預錄好的影片先上傳到 YouTube 網站，讓學生自行上網瀏覽學習。發現成效不錯後，又改以學生先在家看影片講解，再設計課堂互動時間來完成作業，或替實驗過程中遭遇困難的學生解惑的方式進行課程教學，同樣獲得良好的反應。




而 Salman Khan 可說是「翻轉教室」的最佳推手。這位孟加拉裔美國人，擁有美國麻省理工學院的數學學士與電機碩士學位，以及哈佛大學的 MBA 學位，是可汗學院 (Khan



Academy) 的創辦人。他因人在美國讀書及工作，為了解決遠方親戚小孩的數學問題，將解題過程及教學內容錄下來放到 YouTube 上，讓他們能不受時空影響進行學習。由於受到廣泛好評，相關影片觀看次數急速成長，他受到鼓勵就辭去工作，全職從事相關課程的錄製，並且持續增加、擴大了學科領域之教學內容的錄影，演變成今日的「可汗學院」。該機構曾獲得 2009 年微軟 (Microsoft) 教育獎，2010 年谷歌 (Google) 「10 的 100 次方計畫」教育項目的兩百萬美元資助。Salman Khan 曾受邀至 TED 大會演講，提到「教師可利用學院的資源達到「翻轉教室」的想法，這段演講內容也多次說明「翻轉教室」的核心與優點。藉由可汗學院的力量，以及 TED 演講的影響力，「翻轉教室」這個概念更為人所知所用。

「翻轉教室」需把握一些原則，才易發揮功效。例如，教師準備的資料要簡明易懂，時間不宜過長，最好維持在十五分鐘內，是學生可以專注學習的時間長度；須重質不重量，以利學生自行學習理解；教師對於課堂上的討論互動時間，要事先規畫準備與設計，而非放任學生自由討論或自修；教師須清楚認知到不是每一門、每一堂課都適合「翻轉」，宜多元採納，將不同的教學法混合運用於課堂上。特別是對於家裡沒有網路或電腦的學生，一定要為他們準備替代方案，以協助他們解決無法上網學習的困境。

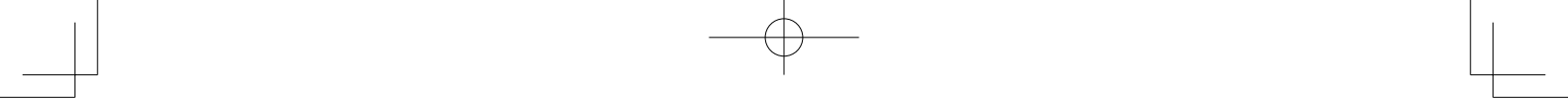
另一種「翻轉」教育的實例，可以華德福學校為代表。華德福教育理念源自於奧地利的教育學者 Rudolf Steiner (1861~1925) 的「人智學」(Anthroposophy)，強調每個人都應該身心靈全面發展，成為真正自由的人。1919 年，Rudolf Steiner 應企業家 Emil Molt (1876~1936) 之邀，為他在司圖卡特華德福菸廠 (Waldorf-Astoria Cigarette



Company) 的員工子女創辦一所從小學到高中十二年一貫制學校，也開啟了不同的教育視野。

華德福學校的課程在兒童階段注重體驗、感官經驗的學習，讓手腦心能均衡發展。凸顯由「圖像走向文字」、「韻律走向概念」之學習過程，並藉由大量藝術課程來啟發學生的想像力與創造力，以及滋養情感、心靈與生命，讓孩子經由自我探索，認識自己與世界，累積內在的感覺經驗，建立豐富而有美感的世界觀，也為日後長大遇到挫折時，可以有自我療癒的出口。到了中學階段，不僅藉由藝術、工藝活動、戶外挑戰課程及社會服務，直接幫助孩子從實務體驗課程中達到內在的成熟與穩定，還透過現象觀察與討論，培養學生自律與獨立思考的能力。在高二升高三的暑假，華德福規定，學生必須實際到外面的工作場域實習三週，以探索個人與世界的關係，為他們進入社會做準備。且學生在九年級與十二年級時，都要獨立做出一份專題報告。

華德福的課程有主副之分，「主課程」有語文、數學、自然等；「副課程」主要為與美學相關之藝術性活動。課程安排以關聯緊密且統整的主題式教學實施，兼顧意志、情感與思考三個面向。因為學習與學生的經驗相連結，他們就會產生興趣並變得主動積極，所學的就會內化成自己的東西。也因為沒有課本，老師要發揮創意與藝術能力，想方設法地將知能傳達給學生。而家長所收到的不是孩子的成績單，而是一疊疊的學習紀錄，包含課堂上的工作本、製作的作品，以及老師對孩子的質性論述。充分幫助家長了解孩子的上課狀況，更讓孩子了解，學習是要對自己負責，而不是與別人比較。

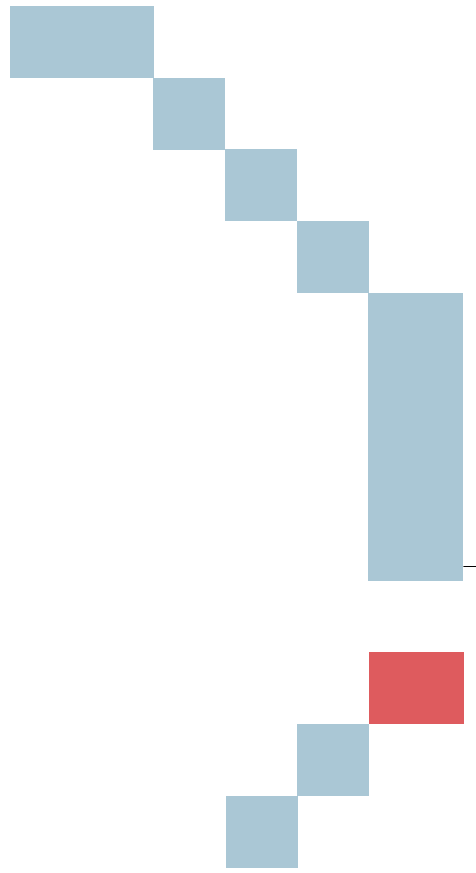
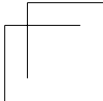
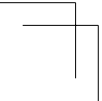
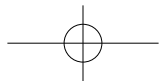
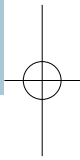
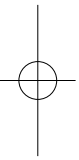
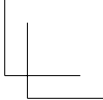
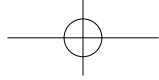
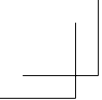


華德福學校的教育模式、「非主流」教育理念與方法，已成為改革公立學校的重要參考，無疑是對主流教育的「翻轉」。點燃每個小孩與生俱有的學習熱情，並終生持續，是華德福老師的基本任務，正可作為所有教師努力挽救「無動力世代」的目標。讓教育的「翻轉」從教師的教學方法開始，藉由教師的創意來活化、創新教學，讓學生成為學習的主人和參與者，感受到考試之外的學習樂趣。

我曾在一個教師工作坊的身體探索課程中，為了讓參與的老師彼此認識「相見歡」，請老師在寬廣的舞蹈教室內，先自己找一個空間安靜地躺在地板上，享受不須與地心引力抗衡的放鬆感，調整好自己舒適的身心之後，請他們開始「翻轉」，找到不同的夥伴，握握手，互相打招呼，告知姓名，且至少要認識三個新朋友。

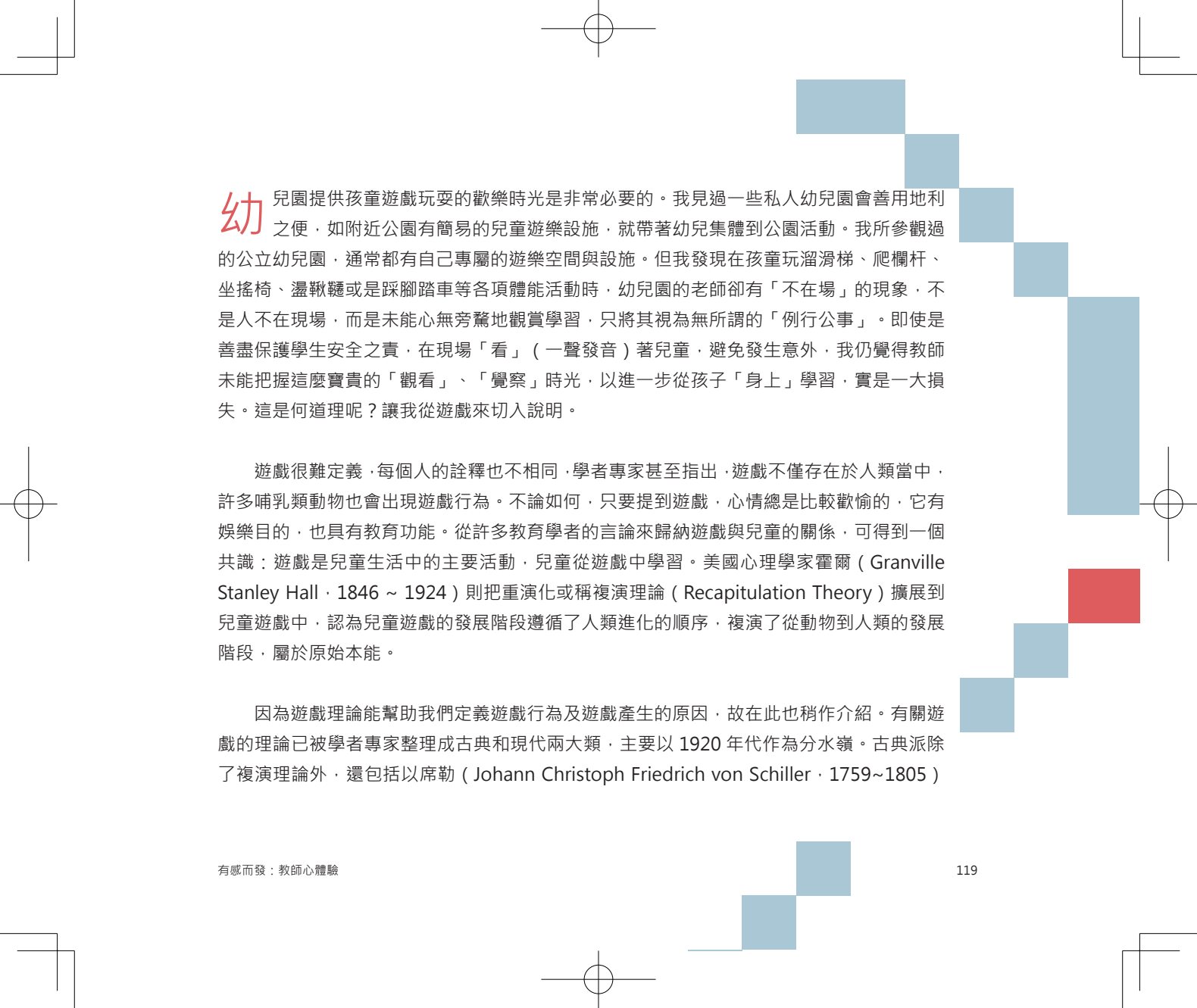
過程中，老師們覺得很新鮮有趣，是生平第一次的體驗，轉換垂直水平空間，不是站著，竟然是躺在地上。翻轉滾動著身體到另一人的身旁，與他或她握手道好，還得不斷尋覓、利用空間再翻滾，找尋其他夥伴。當時，做為引導者的我，則提醒大家：「翻轉」已是教育界的時髦字眼，但它其實是一個動詞，一個需要自身施力啟動的動作。如果我們安於「舒適圈」，或是總是「自我防衛」，不願動身、翻轉身、動手做，就不會有自我發現的過程，也不可能在過程中樂意設法解決問題，達到既定的目標。何況，我們真的並不孤單，身邊有這麼多同好，仍對教學充滿熱情，心甘情願一起「翻轉」。

準備好了嗎？讓「翻轉」從我們自身做起，翻轉我們的觀念，翻轉我們的教學，以翻轉我們學生的學習態度，進而翻轉他們自己的人生。






遊戲



幼兒園提供孩童遊戲玩耍的歡樂時光是非常必要的。我見過一些私人幼兒園會善用地利之便，如附近公園有簡易的兒童遊樂設施，就帶著幼兒集體到公園活動。我所參觀過的公立幼兒園，通常都有自己專屬的遊樂空間與設施。但我發現在孩童玩溜滑梯、爬欄杆、坐搖椅、盪鞦韆或是踩腳踏車等各項體能活動時，幼兒園的老師卻有「不在場」的現象，不是人不在現場，而是未能心無旁騖地觀賞學習，只將其視為無所謂的「例行公事」。即使是善盡保護學生安全之責，在現場「看」（一聲發音）著兒童，避免發生意外，我仍覺得教師未能把握這麼寶貴的「觀看」、「覺察」時光，以進一步從孩子「身上」學習，實是一大損失。這是何道理呢？讓我從遊戲來切入說明。

遊戲很難定義，每個人的詮釋也不相同，學者專家甚至指出，遊戲不僅存在於人類當中，許多哺乳類動物也會出現遊戲行為。不論如何，只要提到遊戲，心情總是比較歡愉的，它有娛樂目的，也具有教育功能。從許多教育學者的言論來歸納遊戲與兒童的關係，可得到一個共識：遊戲是兒童生活中的主要活動，兒童從遊戲中學習。美國心理學家霍爾（Granville Stanley Hall，1846 ~ 1924）則把重演化或稱複演理論（Recapitulation Theory）擴展到兒童遊戲中，認為兒童遊戲的發展階段遵循了人類進化的順序，複演了從動物到人類的發展階段，屬於原始本能。

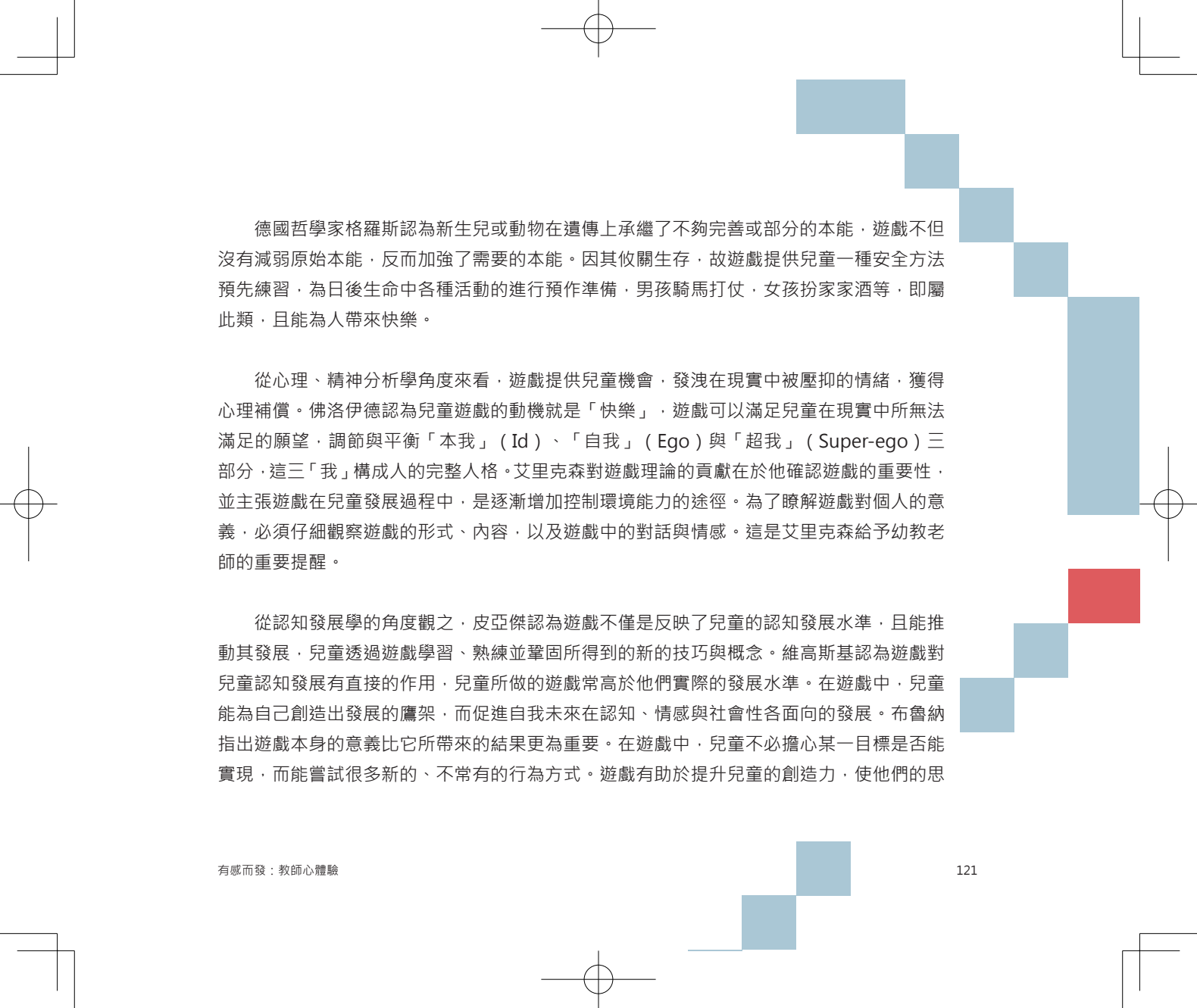
因為遊戲理論能幫助我們定義遊戲行為及遊戲產生的原因，故在此也稍作介紹。有關遊戲的理論已被學者專家整理成古典和現代兩大類，主要以 1920 年代作為分水嶺。古典派除了複演理論外，還包括以席勒（Johann Christoph Friedrich von Schiller，1759~1805）



和史賓塞 (Herbert Spencer · 1820~1903) 為代表的能量過剩理論；以拉札魯斯 (Moritz Lazarus · 1824 ~1903) 為代表的休養娛樂，及以格羅斯 (Karl Groos · 1861 ~1946) 為代表的練習理論。現代派則包括心理分析學、認知發展學領域等一些重量級學者，如佛洛伊德 (Sigmund Freud · 1856~1939)、艾里克森 (Erik Erikson · 1902~1994)、皮亞傑 (Jean Piaget · 1896~1980)、布魯納 (Jerome Bruner · 1915~2016) 與之前提過的維高斯基等人的見解。

能量過剩的說法認為，生物體具有能量以滿足生存需求，當需求滿足後，若還有過剩的能量會累積成壓力，必須消耗掉。席勒這位德國啟蒙文學的大將，直指遊戲源自人的過剩精力，強調遊戲能調和人類的感性和理性衝動，最大的特點是自由，因為人類在生活中要受到精神與物質的雙重束縛，於是人們利用剩餘的精神創造一個自由的世界。只有當人充分是人的時候，他才遊戲；只有當人遊戲的時候，他才完全是人。就席勒而言，遊戲為不帶實用目的之自由活動，藝術就是一種遊戲。英國的史賓塞繼承了席勒之遊戲為過剩精力宣洩的觀點，從生物學角度加以解釋，並認為藝術是專為人類的高級機能所提供的消遣。

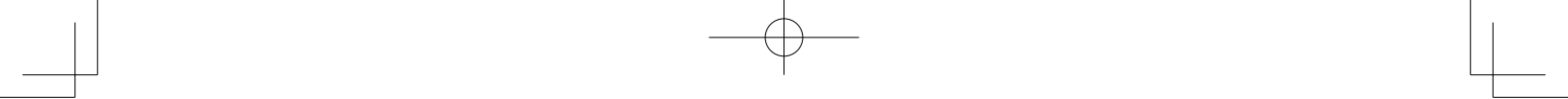
與能量過剩論相反，休養娛樂理論認為遊戲是用來恢復在工作中消耗掉的能量。拉札魯斯指出因為工作會消耗能量，使得能量不足，故需透過睡眠及遊戲來儲存和補充能量，幫助恢復精力，亦即遊戲與工作完全相反，它是恢復能量的理想途徑。由此看來，幼兒園每天的活動都一定包含靜態的腦力活動和一段時間活躍的遊戲相互交替進行，就是遊戲休閒理論的具體實現。



德國哲學家格羅斯認為新生兒或動物在遺傳上承繼了不夠完善或部分的本能，遊戲不但沒有減弱原始本能，反而加強了需要的本能。因其攸關生存，故遊戲提供兒童一種安全方法預先練習，為日後生命中各種活動的進行預作準備，男孩騎馬打仗，女孩扮家家酒等，即屬此類，且能為人帶來快樂。

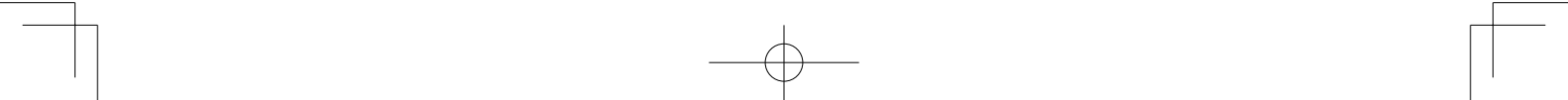
從心理、精神分析學角度來看，遊戲提供兒童機會，發洩在現實中被壓抑的情緒，獲得心理補償。佛洛伊德認為兒童遊戲的動機就是「快樂」，遊戲可以滿足兒童在現實中所無法滿足的願望，調節與平衡「本我」(Id)、「自我」(Ego)與「超我」(Super-ego)三部分，這三「我」構成人的完整人格。艾里克森對遊戲理論的貢獻在於他確認遊戲的重要性，並主張遊戲在兒童發展過程中，是逐漸增加控制環境能力的途徑。為了瞭解遊戲對個人的意義，必須仔細觀察遊戲的形式、內容，以及遊戲中的對話與情感。這是艾里克森給予幼教老師的重要提醒。

從認知發展學的角度觀之，皮亞傑認為遊戲不僅是反映了兒童的認知發展水準，且能推動其發展，兒童透過遊戲學習、熟練並鞏固所得到的新的技巧與概念。維高斯基認為遊戲對兒童認知發展有直接的作用，兒童所做的遊戲常高於他們實際的發展水準。在遊戲中，兒童能為自己創造出發展的鷹架，而促進自我未來在認知、情感與社會性各面向的發展。布魯納指出遊戲本身的意義比它所帶來的結果更為重要。在遊戲中，兒童不必擔心某一目標是否能實現，而能嘗試很多新的、不常有的行為方式。遊戲有助於提升兒童的創造力，使他們的思



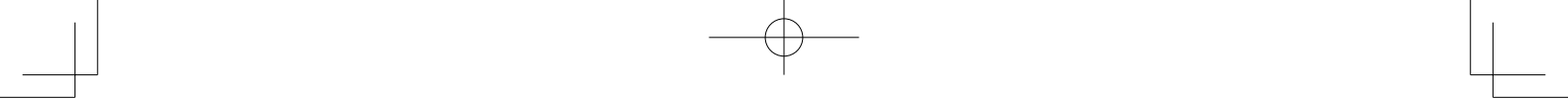
考和行為產生變通能力，以便應用於實際生活情境，幫助解決問題。

上述多位學者的各種理論顯示，遊戲是兒童成長發展的重要媒介工具，可促進包括智力、想像力、創造力、語言、感官經驗、動作技能、情感、人際關係、社會技巧、問題解決等等全面的人格發展與能力養成，且使他們能夠從中獲得自由與愉悅，展現出生命的活力。遊戲對兒童不可或缺，又是他們最感興趣、可以花最多時間從事的活動。教師應了解並善用遊戲在兒童教育中能夠扮演的角色，藉由適當的參與和引導來幫助兒童從遊戲中學習，達到事半功倍的效果，同時也促進身心各方面的發展與成長。



我非常喜歡集文學、美術和音樂才華於一身的豐子愷（1898~1975）之漫畫。他以毛筆簡潔畫出饒富趣味的情景，輔以簡單文字說明，無論是對教育問題的諷刺批評，或是對兒童天真、創意行為的活靈活現，都讓人覺得幽默，和煦可親，百看不厭。尤其是他筆下的兒童相，包含對自己的孩子「瞻瞻」的深入觀察描繪，都顯得「遊戲」感十足，令人莞爾，每次閱覽，總能讓我找回並重溫赤子之心。其中，瞻瞻拿著兩個大芭蕉扇一前一後夾在腿間，怡然自得地騎著「自行車」，隨著想像前行，是我經常談到及實施創造性舞蹈教學時分享的例子，每次分享，都能引來會心一笑。豐子愷的漫畫啟迪我們應保有童心，學著用孩子的眼光看世界，也從「輕描淡寫」中讓我們看到孩子的神奇傑作，真不愧其藝術教育家應有的敏銳觀察與對有情眾生的關懷，令人尊敬，值得追隨。

觀看幼兒園小朋友的「遊戲行為」對我有同樣的歡樂與啟發效果，且是更立體、活生生




的體驗。二、三十名小朋友，不論男女都在我面前開心專注地以爬、滑、溜、攀、踩、跳、轉等等各種動作，操弄著各式各樣「大玩具」，有時自己玩，有時找同伴，氣氛和諧，有說有笑，有時還特地在我面前展示炫耀：「我可以，你呢？」，連我都恨不得想加入他們的「遊樂場」。真的，童稚最美！但同時，我也警覺到，教師要能仔細觀察到每一個孩子，並不容易。而教師適時介入扮演「鷹架」角色也有其必要，會有助於引導孩子每次以不同的方式玩相同的玩具，或是使用不同的玩具，卻可避免重複類似又過多的練習，而能再激發出自己的潛能。

德國哲學家康德（Immanuel Kant，1724 ~ 1804）提出，美是無關利益的存在，無利害的愉悅，並強調藝術家以想像力進行創造的過程是「自由的遊戲」（Free Play）。幼兒在遊戲過程中是主動的參與者、學習者，如藝術家般正在享受「自由的遊戲」，不知不覺中獲得了具個人意義，且涵蓋認知、技能和情意統整發展之全面學習。

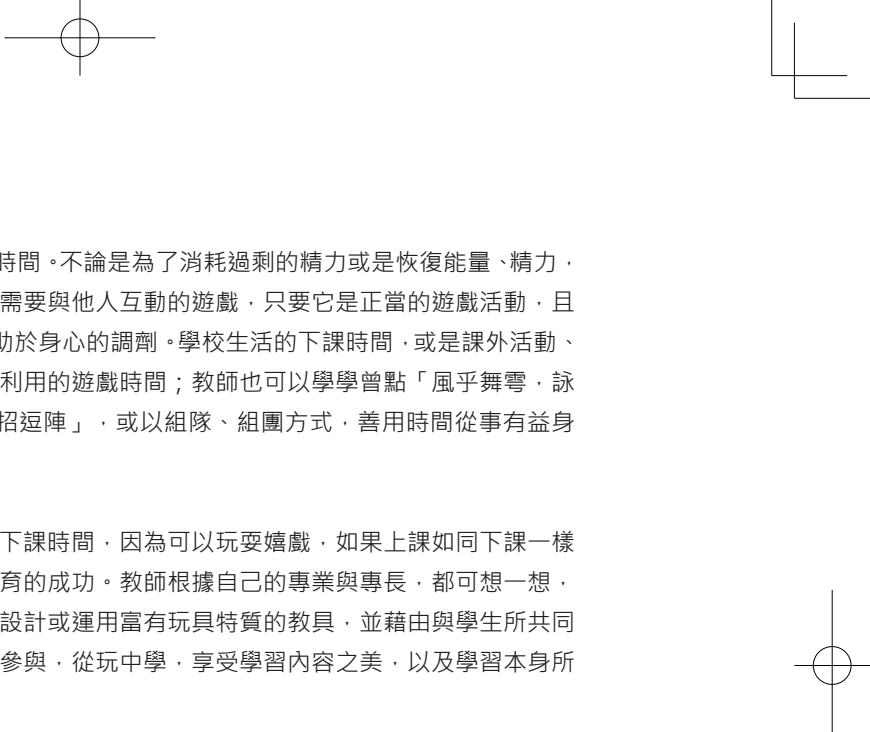
基於對遊戲本身的認識與了解，以及遊戲對促進兒童發展的功能、意義與價值，實在非同小可，不容忽視。因此，誠懇建議幼兒園教師帶領孩子進入遊戲場域時，在欣賞之餘，可預作提供進一步協助和支持的準備，為遊戲教學開拓新的視野，創造出更多元可行的實踐途徑。

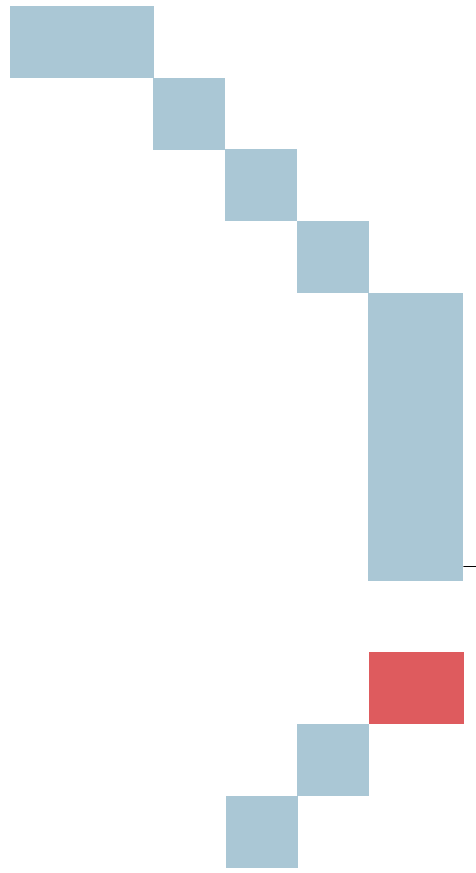
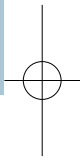
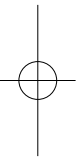
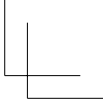
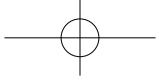
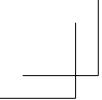
遊戲不僅是學齡前幼兒最愛也花最多時間參與及學習的活動，也是適合所有年齡層的活動。遊戲的種類、屬性繁多，每個人可以根據自己的需求、喜好予以選擇。我以為每個人每



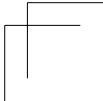
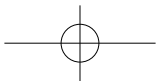
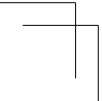
天都應給予自己一段休閒、玩遊戲的時間。不論是為了消耗過剩的精力或是恢復能量、精力，也不論是自己就可以玩的遊戲，或是需要與他人互動的遊戲，只要它是正當的遊戲活動，且不會因遊戲而荒廢正業、正務，都有助於身心的調劑。學校生活的下課時間，或是課外活動、參與社團的時間，都是學生可以好好利用的遊戲時間；教師也可以學學曾點「風乎舞雩，詠而歸」（《論語·先進篇》），「相招逗陣」，或以組隊、組團方式，善用時間從事有益身心的室內及戶外遊戲活動。

此外，學生在學校學習總是期待下課時間，因為可以玩耍嬉戲，如果上課如同下課一樣的被學生期待，就表示學校教學、教育的成功。教師根據自己的專業與專長，都可想一想，如何製造有著遊戲情境的教學場域。設計或運用富有玩具特質的教具，並藉由與學生所共同訂立的清楚遊戲規則，引導學生主動參與，從玩中學，享受學習內容之美，以及學習本身所帶來的樂趣、歡喜與充實感。



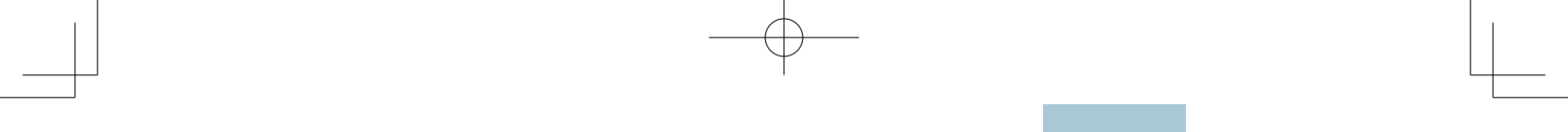


有感而發：教師心體驗

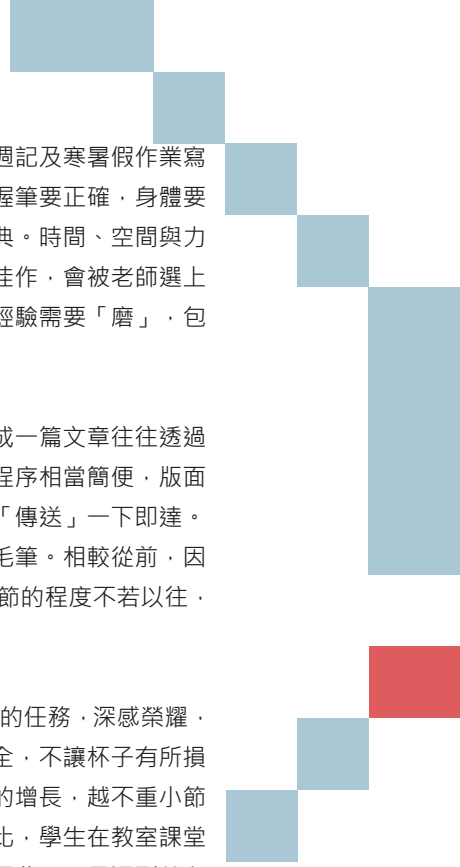




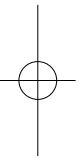
從「小」談起




小時候，除了書法課按字帖臨摹學習之外，有著拿毛筆寫作文、寫週記及寒暑假作業寫大小楷的經驗。用毛筆寫字，寫文章，墨色要黑，墨水要適中，握筆要正確，身體要端坐，落筆前內容要想好，字體結構要考量，遇到不會寫的字還需查字典。時間、空間與力量都需掌控，且事後還須清洗硯台、毛筆，將桌面整理乾淨。寫得好的佳作，會被老師選上貼在壁報版上，一方面作為教室布置之用，一方面也供大家欣賞。這些經驗需要「磨」，包括磨墨、磨時間、磨思緒、磨耐力與磨功夫。



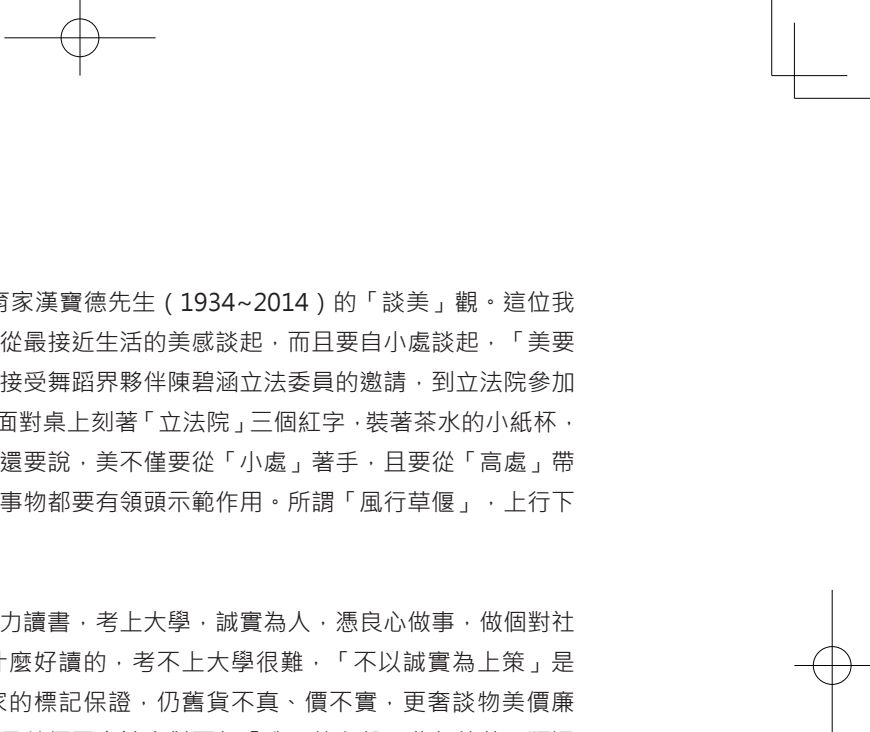
現在因科技進步、網路發達，資訊擷取隨處隨時即可得，寫字、完成一篇文章往往透過按鍵、滑手，就可輕易增刪、複製、剪貼、還原、儲存後再更新，工作程序相當簡便，版面配置、字型與字體大小可點選，電腦也具有查字功能的軟體，與人通信「傳送」一下即達。平時拿筆動手抄抄寫寫的機會大幅降低，當然也不會「自找麻煩」使用毛筆。相較從前，因不用擔心寫錯的後果，下「手」自然大膽許多，但自覺「用心」與注意細節的程度不若以往，將所寫列印出來的「東西」，亦明顯欠缺「個性」。



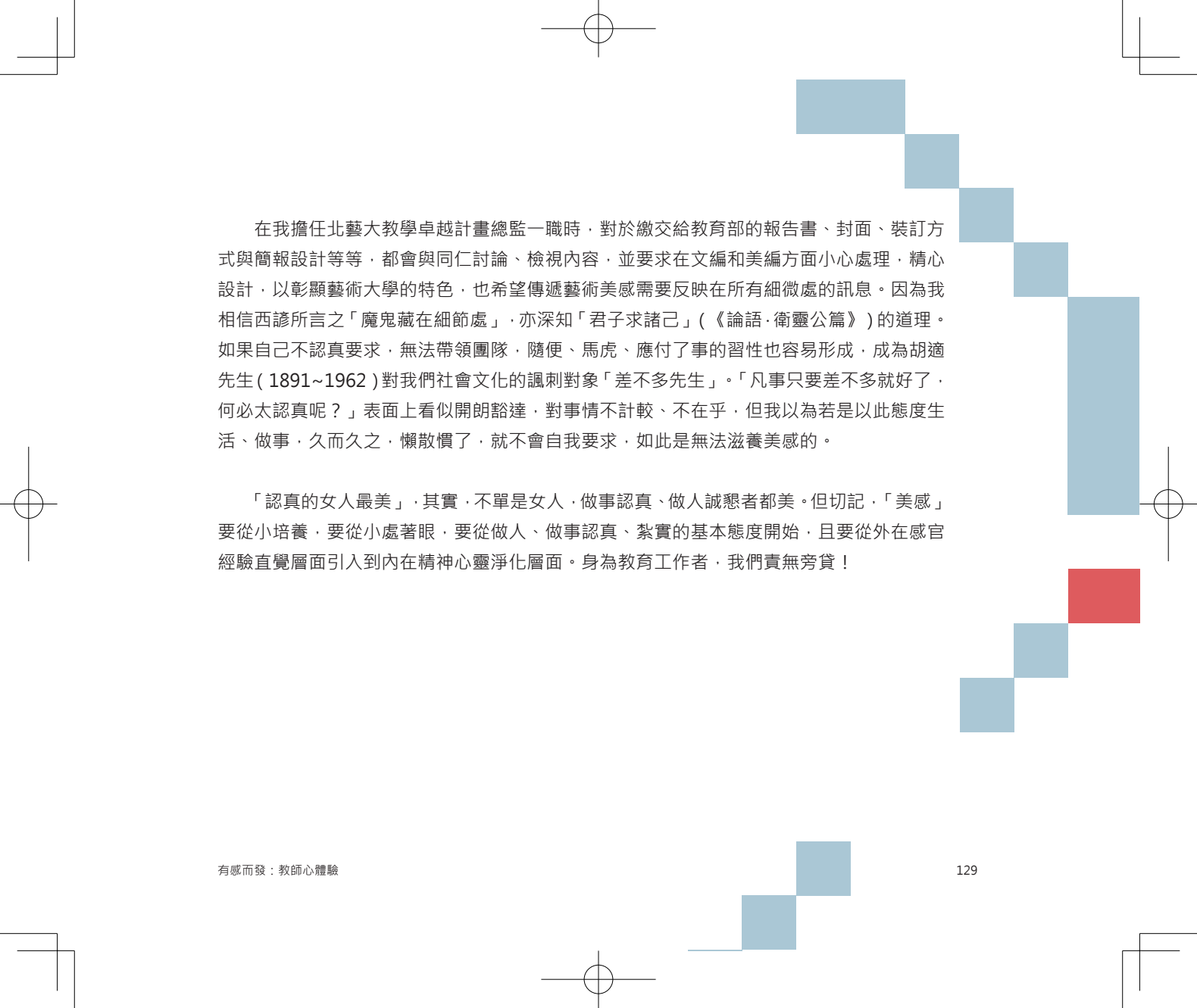
小時候，老師有自己的茶杯，通常是白瓷杯，被賦予幫老師倒茶端杯的任務，深感榮耀，也會小心謹慎為之，看好時間預做準備，洗杯子，裝茶水，確定熱度安全，不讓杯子有所損傷。如今在大學教書，若有需要會自備茶水，也因發現學生有隨著年齡的增長，越不重小節的狀況，實在不敢「勞煩」學生。這從小學與大學教室、廁所的清潔評比，學生在教室課堂上的坐姿、飲食習慣，以及學生為師長的服務品質中，都可得到證明。因此，一旦遇到熱心為自己準備茶水的學生，勾起兒時記憶，將心比心，特別感動。



藉此，我也要呼應已故建築教育家漢寶德先生（1934~2014）的「談美」觀。這位我國美感教育的重要推手，提到美育要從最接近生活的美感談起，而且要自小處談起，「美要從茶杯開始」於焉形成。記得第一次接受舞蹈界夥伴陳碧涵立法委員的邀請，到立法院參加她為推動美感教育所舉辦的會議時，面對桌上刻著「立法院」三個紅字，裝著茶水的小紙杯，漢老師的話更深深觸動我的心。而我還要說，美不僅要從「小處」著手，且要從「高處」帶動，最高民意機構之國會殿堂內的人事物都要有領頭示範作用。所謂「風行草偃」，上行下效，今日的「不美」，其來有自。



小時候，父母師長殷殷教誨要努力讀書，考上大學，誠實為人，憑良心做事，做個對社會國家有用的人。現在，「書」沒什麼好讀的，考不上大學很難，「不以誠實為上策」是常態，且「黑心」充斥。即便有國家的標記保證，仍舊貨不真、價不實，更奢談物美價廉了。過得這麼不好，沒有公平正義，是整個國家社會對不起「我」的心聲，此起彼落，瀰漫於社會中。美國甘迺迪總統（John Kennedy，1917~1963）的名言“Ask not what your country can do for you --ask what you can do for your country.”與「我」何干？曾幾何時，人的品質與素養有了變化，「公民與道德」成為過時的「教條」，「美德」抵不過外在的重重誘惑。最為弔詭的是，愛美是人們與生俱來、難以抵抗的天性，許多的誘惑正是利用人的愛美之心來達到目的的。舉例而言，人的外貌裝扮、商品的外觀包裝會因為「美」而比較吸引人，受到歡迎，成為大眾追求迷戀的對象，連帶刺激經濟消費，且這種效益通常有很強的渲染力。




在我擔任北藝大教學卓越計畫總監一職時，對於繳交給教育部的報告書、封面、裝訂方式與簡報設計等等，都會與同仁討論、檢視內容，並要求在文編和美編方面小心處理，精心設計，以彰顯藝術大學的特色，也希望傳遞藝術美感需要反映在所有細微處的訊息。因為我相信西諺所言之「魔鬼藏在細節處」，亦深知「君子求諸己」（《論語·衛靈公篇》）的道理。如果不認真要求，無法帶領團隊，隨便、馬虎、應付了事的習性也容易形成，成為胡適先生（1891~1962）對我們社會文化的諷刺對象「差不多先生」。「凡事只要差不多就好了，何必太認真呢？」表面上看似開朗豁達，對事情不計較、不在乎，但我以為若是以此態度生活、做事，久而久之，懶散慣了，就不會自我要求，如此是無法滋養美感的。

「認真的女人最美」，其實，不單是女人，做事認真、做人誠懇者都美。但切記，「美感」要從小培養，要從小處著眼，要從做人、做事認真、紮實的基本態度開始，且要從外在感官經驗直覺層面引入到內在精神心靈淨化層面。身為教育工作者，我們責無旁貸！



讚美



小孩突然跌倒，搞不清楚為何發生這樣的狀況，以為自己做錯事。於此同時，大人也會受到驚嚇，除立即將焦點集中在孩子身上，又深恐孩子受傷，可能會神情慌張地急欲上前協助。孩子接收到這樣的訊息，原本沒有大礙，但也變得不知所措，乾脆大哭一場，換來同情與撫慰。最後的結局常常是孩子在大人の懷抱中，彼此相安無事收場。然而，我看到小孩跌倒在地，只要不是太嚴重，最常使用的一招，是在當事人還沒來得及反應之前，就先「讚美」他或她「哇！這個動作好漂亮，怎麼做到的？」。結果，孩子沒哭，表情從害怕、驚訝轉成微笑，即使有些痛感，小哭流淚，也很快破涕為笑，站起身來，繼續原本的「工作」。有的孩子甚至深受「鼓舞」，竟然真的會願意「倒帶還原」，「再試一下」。據說，笑可以刺激身體製造腦內啡（或稱安多酚，Endorphin），使人舒暢、減輕疼痛。或許是笑產生了作用，但孩子的笑與後續動作是來自於一種語言驅動的力量，我稱此為效果奇佳的「讚美」。

「讚美」使人心情愉快，增添奮進向上的正面動能。我注意到當餐廳裡的年輕服務人員被顧客叫「帥哥」或「美女」時，回應的動作較快，服務的態度也較積極，不敢怠慢。在教育現場，學生是付費的顧客，學生對教師讚美，當然也會促使教師更加把勁，發揮教學熱情。但因師生有上對下的關係，提供教學服務的教師通常比學生資深年長，且負有教育、指導學生的任務，為了激發學生積極上進，教師更要多多讚美學生。以我自身為例，儘管從小肚子大大圓圓、胖嘟嘟的，但成長過程中，許多師長讚美我跳舞跳得很好，也相信我可以「自我管理」，不斷激發我的潛能，使我有信心兼顧舞蹈與課業的學習，且盡心盡力做好。一路走來受到鼓勵與肯定，才讓我得以勇敢面對挫折與困境，至今都對舞蹈及舞蹈教育「甘願做、歡喜受」。

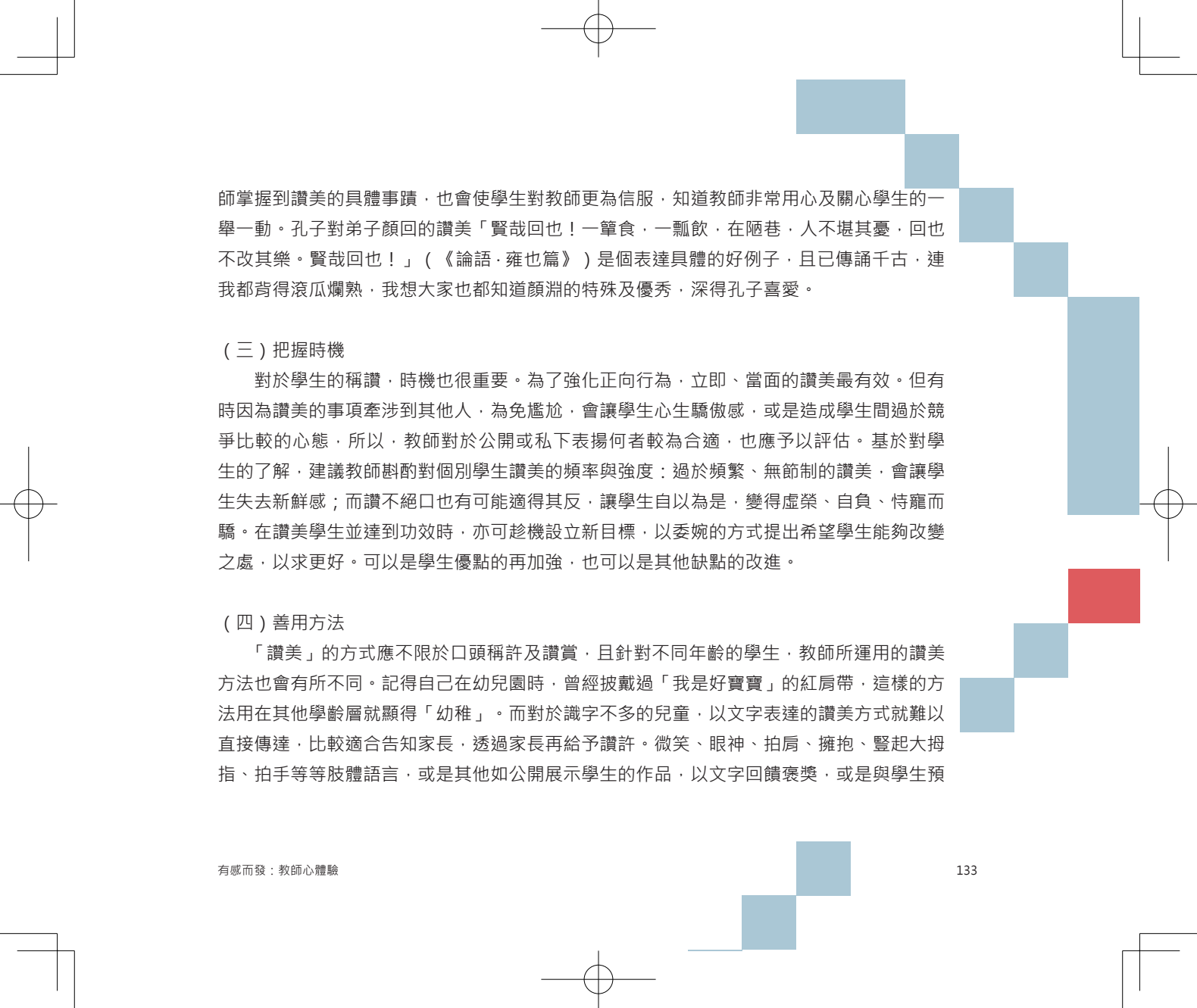
累積自身多年的體會及經驗，我發現讚美需要學習，有一些技巧與原則要特別注意，包括：

（一）態度誠懇

有些老師在課堂上對學生的讚美語詞如不錯、很好、很棒等，並非是仔細觀察或傾聽學生的行為言語後的真誠回應，而是成了「口頭禪」、「客套話」。有時學生尚未回答表述完畢，教師就已經切入讚美，也切斷了學生的想法，對學生不夠尊重。學生感覺不佳，不覺得被「讚美」，認為那是教師的習慣表現，可有可無，於我無差。另一方面，過度的甜言蜜語、討好學生，尤其是刻意討好固定的對象，也會讓人心生厭煩，反而引來惡感。因此，教師讚美學生的態度一定要誠懇，無論是面容表情、語氣及語言的使用，宜謹守中庸之道。不要因要求太多、標準過高而吝於稱讚，也不可毫無來由輕率隨便稱讚學生。過與不及都不可取，不但產生不了任何鼓勵作用，還可能影響學生人格，使學生失去方向、無所適從，進而破壞師生之間的關係。

（二）表達具體

教師讚美學生的用語不宜陳腔濫調、過於模糊、籠統。例如，「你表現很好」，究竟好在哪裡？是聽講認真、專注力強，踴躍提問與發言，熱心協同學，或是在團隊中展現出領導能力等等，最好具體以實例、實際行為之描述來「說清楚、講明白」。才能使學生聽到讚美心花怒放、士氣大振之外，了解自己被肯定的優點與長處，增強持續效果。同時，因為教



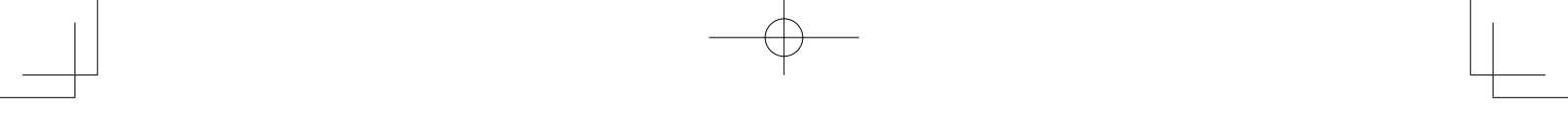
師掌握到讚美的具體事蹟，也會使學生對教師更為信服，知道教師非常用心及關心學生的一舉一動。孔子對弟子顏回的讚美「賢哉回也！一簞食，一瓢飲，在陋巷，人不堪其憂，回也不改其樂。賢哉回也！」（《論語·雍也篇》）是個表達具體的好例子，且已傳誦千古，連我都背得滾瓜爛熟，我想大家也都知道顏淵的特殊及優秀，深得孔子喜愛。

（三）把握時機

對於學生的稱讚，時機也很重要。為了強化正向行為，立即、當面的讚美最有效。但有時因為讚美的事項牽涉到其他人，為免尷尬，會讓學生心生驕傲感，或是造成學生間過於競爭比較的心態，所以，教師對於公開或私下表揚何者較為合適，也應予以評估。基於對學生的了解，建議教師斟酌對個別學生讚美的頻率與強度：過於頻繁、無節制的讚美，會讓學生失去新鮮感；而讚不絕口也有可能適得其反，讓學生自以為是，變得虛榮、自負、恃寵而驕。在讚美學生並達到功效時，亦可趁機設立新目標，以委婉的方式提出希望學生能夠改變之處，以求更好。可以是學生優點的再加強，也可以是其他缺點的改進。


（四）善用方法

「讚美」的方式應不限於口頭稱許及讚賞，且針對不同年齡的學生，教師所運用的讚美方法也會有所不同。記得自己在幼兒園時，曾經披戴過「我是好寶寶」的紅肩帶，這樣的方法用在其他學齡層就顯得「幼稚」。而對於識字不多的兒童，以文字表達的讚美方式就難以直接傳達，比較適合告知家長，透過家長再給予讚許。微笑、眼神、拍肩、擁抱、豎起大拇指、拍手等等肢體語言，或是其他如公開展示學生的作品，以文字回饋褒獎，或是與學生預



約獎勵方式，都可做為「讚美」的表示。教師可根據教學對象及情形，決定如何運用。

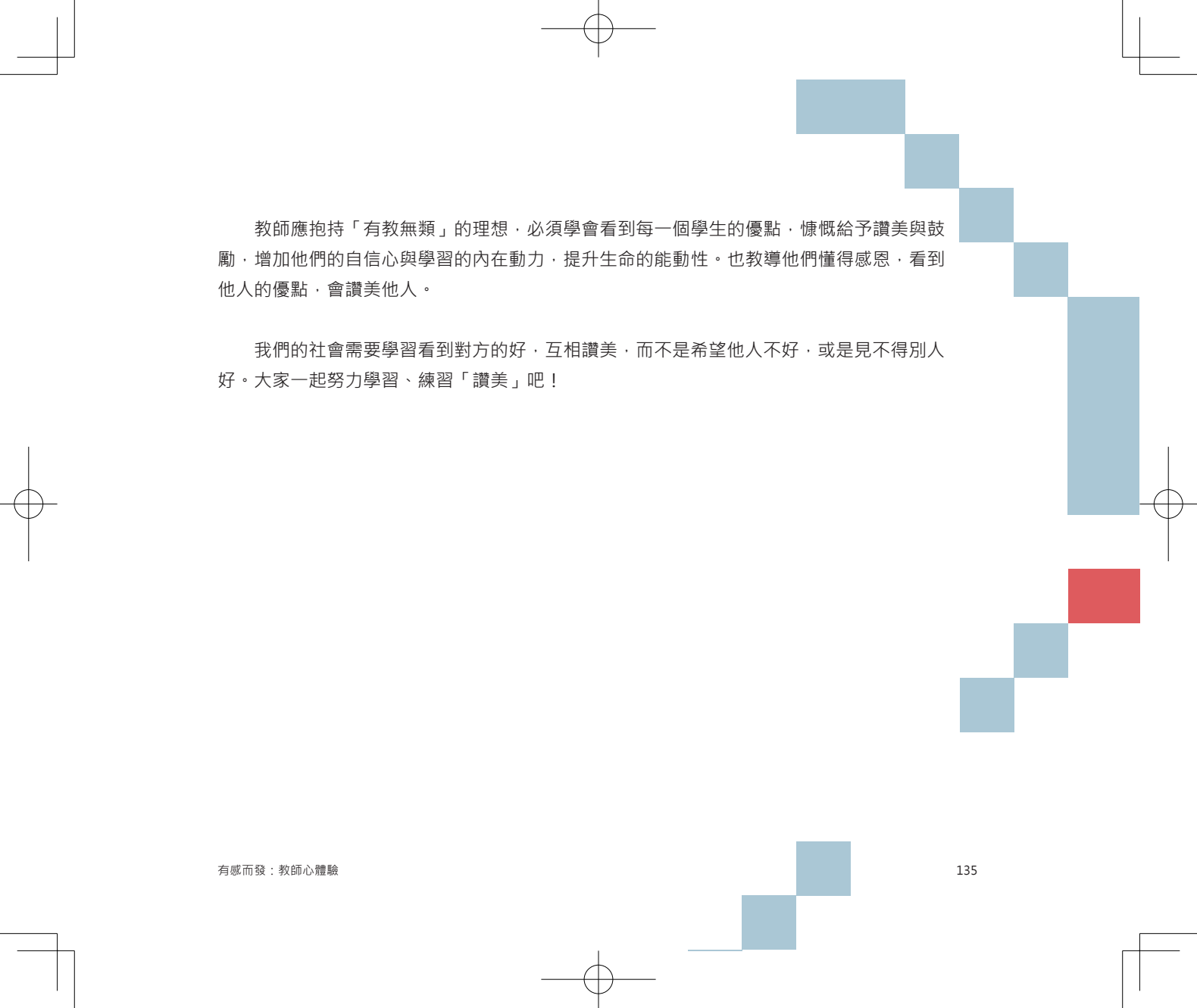
我想特別提醒的是，讚美是外在的動力，最終目的是要使學生轉化為內在的學習動機與強烈的進取心。因此，一定要避免功利化，不宜總是以有形物質作為學習誘因及獎勵。否則，學生本末倒置，是為了獲取「讚美」而努力學習，一旦「讚美」消失，也就無心、無力學習了。



觀課時看到教師依小朋友表現以黏貼紙註記、發貼紙集點數或是提供小獎品的方式讚美嘉獎，雖然當下效果不錯，但長遠來看，仍期待教師發揮創意，想到更好的方法來取代。例如，小朋友認真聽故事，就給個貼紙，不認真者就沒有，若貼紙也失去吸引力，有或沒有貼紙與認真聽故事，就都變得無所謂了。或許，我們可以讚美肯定認真聽故事的小朋友，問他或她願不願意下次分享一個故事，讓老師和其他小朋友也可以一起認真聽。而對於不認真的小朋友，不妨藉由提問來誘導他或她說出故事的內容，使其自覺因不專心漏聽，以致無法回答老師的問題，需要靠其他小朋友的協助才得以完成，下次可要專心點才行。

《康健雜誌》曾指出，如同我們每天需要攝取食物一樣，我們每天也必須吸取讚美，並提供九招供我們參考：「1. 讚美要真誠，而且不能期望有所回報；2. 敏銳認知別人的優點；3. 一分鐘讚美，即興表演；4. 要精確，而且不能多；5. 散播二手讚賞；6. 問問題，找到肯定別人的施力點；7. 常練習；8. 把感謝與讚美寫出來；9. 先學會讚美自己。」

這九招有益身心健康，大家不妨試試看。



教師應抱持「有教無類」的理想，必須學會看到每一個學生的優點，慷慨給予讚美與鼓勵，增加他們的自信心與學習的內在動力，提升生命的能動性。也教導他們懂得感恩，看到他人的優點，會讚美他人。

我們的社會需要學習看到對方的好，互相讚美，而不是希望他人不好，或是見不得別人好。大家一起努力學習、練習「讚美」吧！



語言教學

不知何故，許多人認為我聽不懂台語，嚴謹來說，是閩南語。雖然我自認台語不夠「輪轉」，是家中三個孩子說的最差的一個，但我是個道地的「芋仔番薯」，考量產地、父母身分與自己的出生地，嚴謹來說，應該是「番薯芋頭」。從小外婆在家帶著、伴著我們長大，說的「母語」是台語；父親帶著濃厚安徽鄉音的「普通話」，我的同學需要我「翻譯」才了解；字正腔圓的「國語」是在學校受老師教導，從注音符號學起，並和同學一起學習而學有所成的。

大學主修「艱難」的阿拉伯語文，所謂艱難，因為發音辛苦，喉音有輕重之分，要會「彈舌」，且有大小之分，還得運用刷舌技巧；看到字，若不懂「字根」是無法查字典的。阿文的學習也讓我了解到沙漠中各遊牧民族因無正式統一語言，有礙溝通；更深刻體驗到學習新的語言，若欠缺生活運用環境，天賦與努力不夠，僅得皮毛，未再持續學習，又沒機會使用，很快會忘得一乾二淨。但只要學得好、學得精這個特殊又重要的國際語言，就容易冒出頭，找到好出路。反思自身經驗，我對於學校正式課程教授「方言」，有自己的見解。


此外，雖然羞於對他人提及自己曾主修阿拉伯語文，但至今遇到阿拉伯人會想主動問候「平安在您之上」。看到阿拉伯文仍覺得親切，認為其文字符號有別於中文、英文，由右到左橫向書寫好美；對於當年削鉛筆頭學寫阿文「書法」的經驗，非常懷念。對於阿拉伯文學修辭之美，印象深刻，也對於伊斯蘭文化包括宗教和藝術仍維持著高度的興趣。常常在國外參訪時，光是看到阿拉伯文字書寫本身及其經排列組合呈現出來的圖騰花樣，充滿藝術性，就已經令我讚嘆不已。這使我深深感受到，學習語言發音做為溝通交流工具之外，絕不可忽

略對語言背後的文字、文化的認識、理解與欣賞，應兼顧聲音聽覺、符號視覺與人文藝術賞析之多重美感。

那天，有機會觀摩小學中年級一堂台語教學課，即閩南語教學，是一次難得的經驗。也發現教科書出版商真的很厲害，連互動白板的教材都替老師準備的相當完善，當教師問學生問題，學生竟然回答「白板會告訴你」。這堂課主要教食物名稱，飯麵、蔬菜、水果與肉類，老師的教學生動活潑，透過互動白板、圖片、簡易的音樂律動與角色扮演等活動，引導學生發音學習。可惜的是，因為老師使用麥克風，透過擴音器，影響了聲音的清晰度。有時全班學生一起回應，食物「攪在一塊」，耳朵真有點「吃不消」。

最有趣的是，教師請一男一女兩位學生上台，模仿白板播放的故事情節中閩南語對話，內容是小朋友放學回家，肚子餓了叫媽媽，正在廚房忙著的媽媽轉身溫柔地問要吃什麼？小朋友就可以趁機將所學到的食物語彙說出來。結果，當小男孩叫聲「阿母」，原本扮演著母親正在忙著洗東西的小女孩，回過身來很兇地對男孩說「衝啥米」，惹得大家哈哈大笑。不知是否為平時媽媽在家對小女孩回應方式之自然移情反應？我在大笑「吃驚」之餘，也感受到「家教」的功能與影響，比起學校，可能猶有過之。母親扮演的角色又特別重要，應該是「母語」的當然老師。

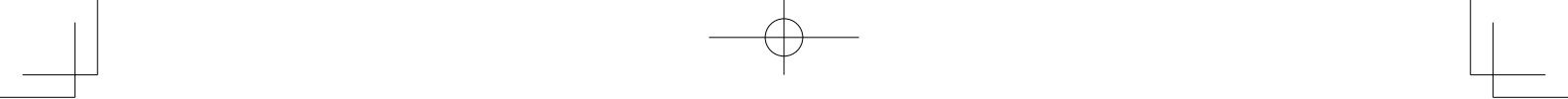
因為參觀過坊間的兒童英語教學課，發現並非教孩子從音標、文法學起，而是從生活事物、自然的對話開始，且歌唱、音樂律動及戲劇扮演是常被運用的教學媒介，成效頗佳。因




此，突發奇想地詢問任課教師，是否考量過以閩南語發音的傳統藝術布袋戲、歌仔戲為教學引導媒介，讓兒童經由觀賞或親身操作扮演經驗來學習語言。對於我的問題，老師面有難色，卻表示要想辦法試試看，只是需要時間做好準備。這位老師真是太可愛了，且讓我們拭目以待。

其實，我不是隨意丟出問題來為難老師，這也與我的自身經驗有關。我小時候很喜歡看電視布袋戲與歌仔戲，我覺得閩南語好玩、好聽、好有趣，並「自然」學得的成果，很多是從對「戲」中人物角色的說唱模仿而來。尤其是布袋戲，當時捲起旋風，造成轟動，好得兒童歡心，戲中每個人物各有特色，文詼謔、具節奏感的自我介紹與伴隨代表的歌曲音樂，極易達到口耳相傳的效果。這其中雖有口吃、口頭禪、罵人壞話等之不良學習，但相對於平時的「會話」與今日的「髒話」，即使是不雅之詞，都比較具有「文氣」和「韻味」，何況還有位「文質彬彬」（《論語·雍也篇》）的「雲州大儒俠」史艷文可為模範，與同學課餘聊天也有著共同的話題、對白與記憶。希望我的提議不要讓老師覺得有壓力，而能將其視為一種動力，不但尋求如何能把傳統藝術融入語言教學課程，而且還可進一步思考，小學階段語文、生活和藝術與人文不同學習領域課程之統整及教學創新的可能性。

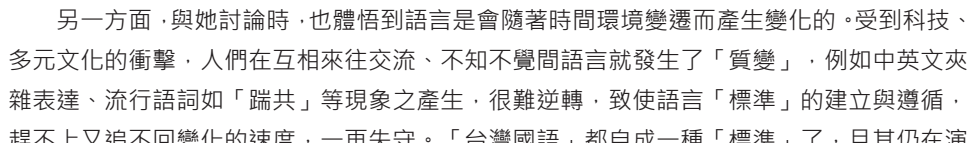
與好友相約到苗栗玩，賽夏族的朋友正忙著準備「矮靈祭」大事，仍熱心招待我們吃喝，還邀請我們於戶外一起圍坐，讓我們聆聽女性長者唱歌。她們的聲音純淨動聽，歌詞有教育傳承意涵，真是難得的享受。在與當地人間聊時，有人發現好友當中有一位是在大學英語系任教的教授，於是，一位賽夏族年輕小夥子以其帶著「原住民腔」的「國語」，笑著對我們



說：「我是最討厭英文的了，我的英文老師是學體育的，他的英文不好，我的英文也不好。英文老師，妳的英文好不好？」瞬間，大家笑成一團。「英文老師」對於「該生」討厭英文，英文沒能學好，立即「概括承受」，負起責任，表達歉咎之意。

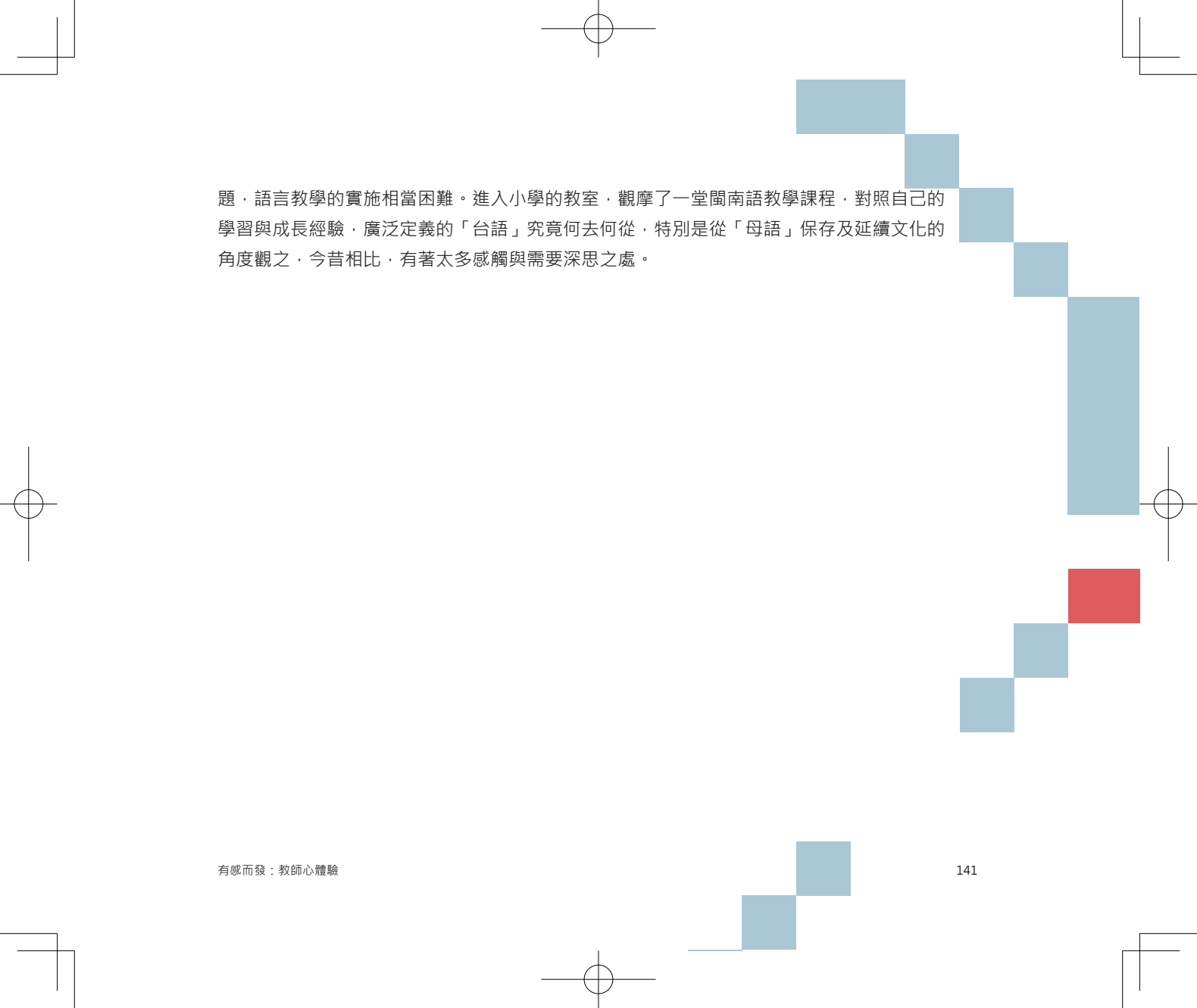


這位「英文老師」，是我大學阿語系的學妹，英文是她大學的輔修，之後攻讀語言學拿到博士學位。她經常與我一起觀賞藝術演出節目，對於戲劇演員的咬字、發音、語調氣力的使用，以及語句的連接和中斷是否合宜，特別敏感。與她一起觀賞，聽其評論，讓我獲益匪淺，真的是「術業有專攻」。



另一方面，與她討論時，也體悟到語言是會隨著時間環境變遷而產生變化的。受到科技、多元文化的衝擊，人們在互相來往交流、不知不覺間語言就發生了「質變」，例如中英文夾雜表達、流行語詞如「踹共」等現象之產生，很難逆轉，致使語言「標準」的建立與遵循，趕不上又追不回變化的速度，一再失守。「台灣國語」都自成一種「標準」了，且其仍在演變發展之中。

會說某種語言，不代表能從事該語言的教學工作。語言教學與任何學科相同，都需要專業教師，專業教材與教學方法。且語言教學之豐富精彩，應涵蓋聽、說、讀、寫各個面向，需要文化藝術的涵養與縱深做為後盾。我對閩南語沒有研究，無從判斷授課教師的發音是否精準，但對學校利用正式課程時間開設各種「母語」課程的意義與功效有所質疑。曾經就有老師向我反映，在原住民同胞較多的學校任教，面臨來自不同族群的學生及師資、教材等問



題，語言教學的實施相當困難。進入小學的教室，觀摩了一堂閩南語教學課程，對照自己的學習與成長經驗，廣泛定義的「台語」究竟何去何從，特別是從「母語」保存及延續文化的角度觀之，今昔相比，有著太多感觸與需要深思之處。



音樂教學

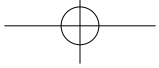
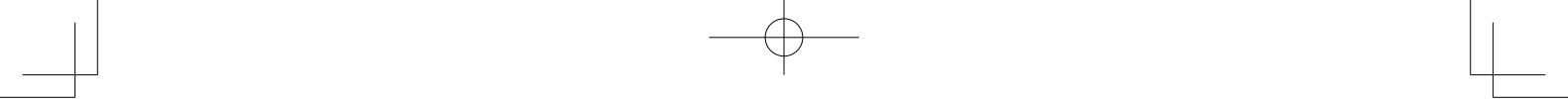
我在小學學習音樂的經驗，主要是唱歌。小學低年級時，是級任老師彈著教室內的風琴，我們邊唱邊動的唱遊課；中年級以後音樂課就以課本的歌曲教唱為主；但在高年級時有著全班合唱，並且代表學校到校外參加比賽的經驗。國中以後音樂課也多是在唱歌、認識樂理及考試當中度過，音樂課的經驗是比較單一窄化的。因此，我非常羨慕現在小學生的音樂課內容豐富多元，還能夠在課堂中學習吹直笛，特別興致沖沖地前往觀摩了一堂音樂課。

這堂課是當天的最後一節課，六年級（小六）的學生必須背著書包移步到音樂教室中上課。對於這堂課，我有如下的觀察與省思：

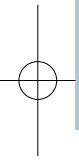
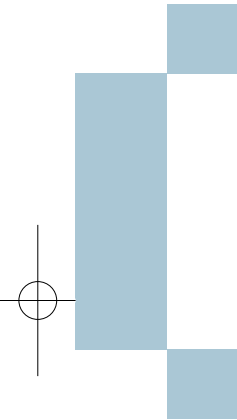
（一）直笛教學

全班有幾位同學未帶直笛，老師將名字記下，並要他們拿出原子筆，練習指法。當然，因為手中握筆，有事可做，比較不會干擾到其他同學，而且以筆代笛按指練習，確實可達到仿擬的戲劇效果。不過，因為筆的長度與直笛不同，又沒有直笛的洞穴，學生的仿擬容易流於空泛形式，無法真正的吹氣，也不能精準掌控手指間距，最重要的是不會有聲音的產生。猶如有人學鋼琴因家庭經濟狀況差，買不起鋼琴，就在家放置畫有黑白鍵的紙上練習，無法感受按鍵的空間力度，又聽不到聲音，效果真的很有限。

而有著直笛的學生，吹出來的聲音音高不準確，會叉音，且零零落落，雖然老師一再提醒，改善有限。一笛在手，感覺是在大力吹著捲笛玩具，尚未學會運氣，以致無法吹出美妙樂音。



我還注意到一位男生，好不容易從擁擠雜亂的書包中抽出直笛，吹孔未做任何清潔處理，就大喇喇地吹起樂音，絲毫沒有考慮到口腔衛生、病從口入的問題。



記得多年前，請教過音樂教育學者，為何不讓小學生多些打擊樂器的節奏體驗，當時得到的答案是打擊樂器很貴。我猜想這是為何選擇直笛成為學生必學樂器的重要原因，因為負擔的起，是成本較低的入門優選。而既然國外的音樂教學如前所述可以是從讓學生蒐集生活周遭的聲音開始，為了學習節奏、節拍的目的，我所說的打擊樂器為什麼不能是兩根筷子、兩支筆、寶特瓶等可以敲擊的「克難樂器」？何況，我常見簡易的打擊樂器成為孩童探索聲音、手眼協調的玩具，應可善加利用，且就我所知現代音樂的發展，不論是記譜方式、樂器的變化使用，以及成為樂器的發聲工具，都已充滿無限可能。參加過一場音樂會，親眼見到「鋼琴被整得不像樣」，可為例證。

話說回來，已經選擇直笛為學習的樂器，那麼，就應該要嚴肅地面對，使其充分發揮樂器的功效。包括對此樂器歷史背景的認識、樂器造型及本身屬性功能的了解、清潔保管的方法、指法音高對應位置的掌控學習，以及如何運氣以吹出準確、圓潤悅耳的聲音等等。為了達此目標，教師必須要有專業的知識，以建立學生正確的認知和學習態度，並要能夠善用教學方法，以引導學生像個小音樂家般進入「演奏」直笛的情境中。因此，我認為在教學上，宜避免總是讓全班一起吹奏，而無法確知學生的個別問題，有時可透過分組或挑選表現優良學生示範，互相觀摩、聆聽學習。

(二) 歌唱教學

因為母親節將至，故學生學習唱的是有關頌揚母親光輝、母愛偉大的歌曲。大部分學生很認真唱，唱得很大聲，卻缺少感情。說實在，希望小六學生唱歌要有情感，我可能過分苛求。但是因為對象是母親，我認為可以好好引導，讓聲音的質感有些轉折變化，顯現輕柔溫暖之感，以便在母親節時，好好為母親「獻唱」。

記得小六參加合唱比賽時，老師對於我們的發音、咬字，臉上表情、身體面向、姿勢搖擺與手勢等等，都會教導要求，至今仍很受用。我以為在唱歌前，先引導學生有感情地朗誦歌詞，更深入了解歌曲的意涵，不失為一個好方法。但感情要真摯自然，不可讓人「雞皮疙瘩掉滿地」。觀賞過一些演講、朗誦比賽的場景，有些小朋友過度「張揚」、「激情」的表現，令我不忍目睹。

此外，我覺得老師可以更細心想到因為種種因素，如父母離婚、母親病故或出走等等，有些孩子的母親並不在身邊，唱這首歌時，心裡難免悲傷難過，心情複雜。建議教師可預先構思如何處理此問題，甚至可以藉機導入一些生命教育的課題，例如，強調母親生孩子的辛苦，而每個誕生的生命都很獨特，要好好珍惜；即使母親不在身邊，不要忘記母親生育之恩，記得母親的愛與好，自己也要能發揮愛心，散播愛。

(三) 律動教學

當日老師還教了一首歌曲，帶著學生搭配著所學音樂，試著練習踏併步、小交換跳步之「竹竿舞」步伐。看似簡易的步伐，因有重心轉換的問題，老師雖然親自示範，學生如果未能仔細觀察，不易抓到要點。加以老師是音樂背景，對肢體動作不見得擅長，比較無法解釋動作竅門，明確地指出學生的問題予以協助。然而，可能因為上學累了，現在有機會起身活動筋骨，且舞步組合具新鮮感，學生多半有著高度學習興趣，看著老師也看著自己的腳，努力學習。

這使我愈發覺得我國古代「樂舞合一」，富教化功能，意義深遠。為了促進教學的提升，音樂老師需要更懂舞蹈，反之亦然。也因為了解音樂對舞蹈的重要性，故音樂是北藝大舞蹈系同學的必修課程。不知國內各音樂系的師生是如何看待舞蹈或是與動作教育相關的課程內容？我認為至少音樂教育法中，特別強調身體律動與音樂關係，企圖將歌喉和身體訓練成為一個充滿表達力樂器的達克羅茲 (Emile Jaques-Dalcroze, 1865~1950) 和奧福 (Carl Orff, 1895~1982) 教學法，對音樂教師和演奏者的增能學習非常關鍵。北藝大舞蹈系專任教師林春香退休之前，教授達克羅茲課程，兼任周千莉老師也帶領過學生體驗奧福課程。順便一提，春香老師和臺北市立大學附幼退休的劉北芳老師是與我建構啟動雲門舞集舞蹈教室「生活律動」課程的合作好夥伴。

我還想進一步分享個人的舞蹈教學經驗。以竹竿舞舞步的學習而言，透過竹竿敲打操作，學習者直接在竹竿上本能動作，對於舞步重心變換與節奏感掌握的學習效果最佳。口頭講解

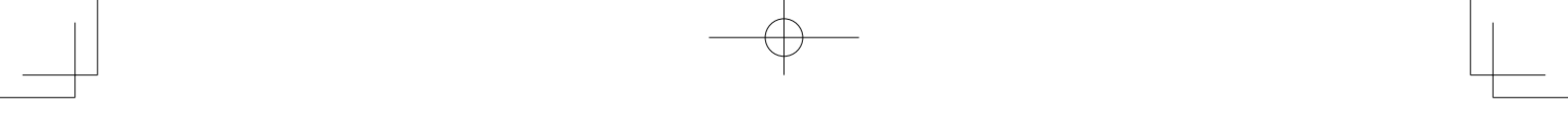
與事先動作的練習，遇到真實情境，也常慌亂了腳步，遭到「夾腳」命運。然因為小朋友比起大人「玩心」較重，在活動進行中較容易「失速」與「失控」，故除非教師有把握學生可以穩當地操作竹竿，否則基於安全考量，建議教師可採替代物如以較軟的塑膠水管來取代。

(四) 音樂欣賞

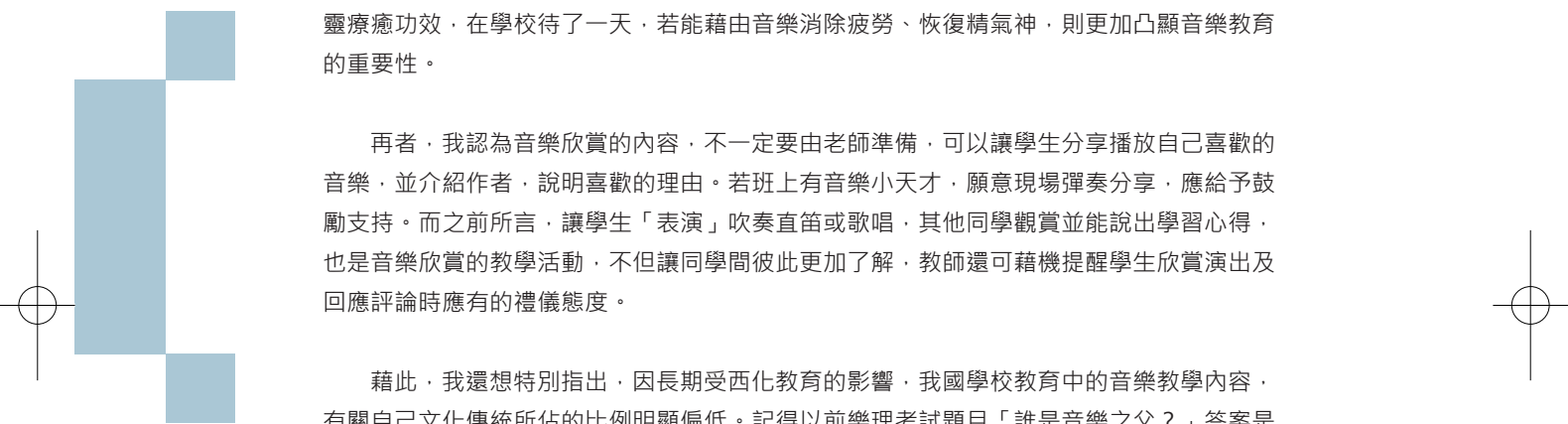
現在的孩子比我小時候幸福太多，因為音樂課還有音樂欣賞的內容。且以教師音樂專業的背景，不僅可以選取音樂、影音資料播放讓學生聆賞，還能夠現場彈奏世界名曲，引導學生進入不同音樂家的世界。我自己就觀賞過很棒的音樂故事影音帶如《動物狂歡節》、《彼得與狼》和華德迪士尼公司出版的《幻想曲》等，也用過這些資料做為教材，導引至舞蹈欣賞，成效不錯。自己也看過教師帶領學生藉由音樂，認識音樂家、樂器及分享不同樂段感受的成功經驗案例。雖然音樂欣賞並非此次觀課的教學內容，然而，在我走進音樂教室前，看到外牆的布置，有許多世界知名音樂家的圖像，又在等待學生時，有一段「空窗」期，於是引發了我對「音樂欣賞」的一些想像與看法。

首先，就像在舞蹈教室內張貼許多舞蹈家的舞姿海報，大家多以布置美化教室、激勵學生學習動機來看待，忽略了其做為實際教具、教材的功能，可直接涉及學生知識面的探求與學習經驗的連結。同理，我認為音樂老師可善用這些音樂家的圖像，刺激學生尋找音樂家背景生平資料、創作的作品及聆聽他們的音樂。

其次，教師可抓住下課時間，在音樂教室就播放或彈奏音樂家的曲目。學生陸陸續續進



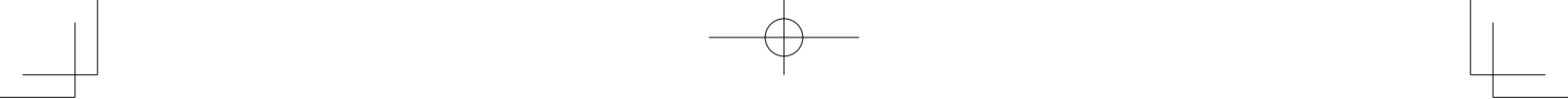
教室準備上課前，可先聽到音樂，一方面幫助他們做好上課的身心準備，另一方面可節省一些時間，增加一些刺激，於上課時就可導入音樂欣賞的知情意學習，挑戰學生的認知與聽力。我認為這也會有助於學生進入音樂教室的速度與節奏。尤其，音樂具有情緒釋放、紓解和心靈療癒功效，在學校待了一天，若能藉由音樂消除疲勞、恢復精氣神，則更加凸顯音樂教育的重要性。



再者，我認為音樂欣賞的內容，不一定要由老師準備，可以讓學生分享播放自己喜歡的音樂，並介紹作者，說明喜歡的理由。若班上有音樂小天才，願意現場彈奏分享，應給予鼓勵支持。而之前所言，讓學生「表演」吹奏直笛或歌唱，其他同學觀賞並能說出學習心得，也是音樂欣賞的教學活動，不但讓同學間彼此更加了解，教師還可藉機提醒學生欣賞演出及回應評論時應有的禮儀態度。

藉此，我還想特別指出，因長期受西化教育的影響，我國學校教育中的音樂教學內容，有關自己文化傳統所佔的比例明顯偏低。記得以前樂理考試題目「誰是音樂之父？」答案是「巴赫」（Johann Sebastian Bach，1685~1750）。雖然這位德國音樂家對音樂的貢獻與影響力是世界性的，但從命題與答案所隱含的意義，以及牽連而出的教育問題，值得警覺與重視。奧福教學法強調要多運用本土化教材的特點，需要音樂教育界的朋友借鏡與加強推動。

曾任北藝大校長的知名作曲家馬水龍老師（1939~2015），生前經常疾呼提醒大家要注




意傳統音樂的保存及傳承問題。他憂心西式的學校音樂教育，已經使得我們的耳朵聽不到、聽不懂、也不會想聽「傳統的聲音」，甚至覺得很「難聽」。我們的音樂創作者也因此將只能跟隨西方的腳步，無法從傳統中找到新生的力量，創造出具有自己文化特色的樂章。基於此，我也強烈呼應馬老師，呼籲音樂老師一定要提供機會，引導學生對於我們的傳統樂器、傳統音樂及自己國家優秀的音樂家、作曲者和作品有所認識與理解。

這本書在《無規矩不成方圓》的篇章中，提到六律、五音，我淺薄的知識推想五音乃指宮、商、角、徵、羽，經查證屬實，但各是什麼樣的聲音？我從未聽過，當然也無法辨別，絕對是「五音不全」。而六律又是什麼？音與律有何不同？彼此的關係為何？為何會說「不以六律，不能正五音」呢？我都無法解釋說明，因此該篇內容只好明顯規避音樂這個部分。更別提「子謂《韶》，盡美矣，又盡善也。謂《武》，盡美矣，未盡善也」（《論語·八佾篇》），根本不了解孔子所說《韶》樂與《武》樂兩者到底有何不同？又為何《韶》樂可以盡善盡美到讓孔子「三月不知肉味」（《論語·述而篇》）？再以個人這個切身之痛為例，是希望加強喚醒所有音樂老師的「自覺」，願意為傳統的延續多盡份心力。

（五）音樂管控

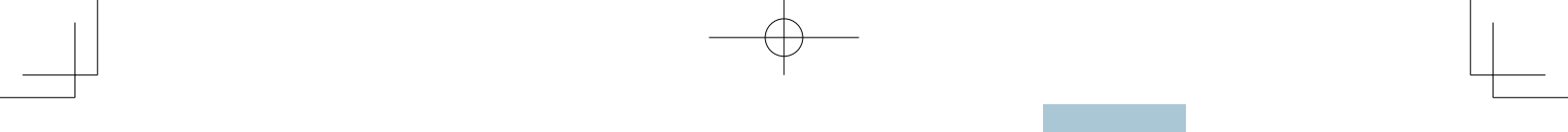
由於劉北芳老師會彈琴，唱歌好聽，也有兒歌作曲的經驗，我發現她很會運用自己音樂的才華來教學，音樂經常貫穿整堂課。就連對小朋友的指令和問答如「起立」、「坐好」、「準備好了嗎？」等等，都可以透過歌唱和樂音引導的方式來給予。小朋友就在她的「魔音」（有魔力的聲音）掌控下，變得服貼、專注又有活力。這種「穿腦」功效令人佩服。



而觀察這堂課老師的彈琴及嗓音，我認為她也具有自彈自唱，能以音樂來管控學生的潛力。試想，在音樂課中，老師對學生的指示與要求，是透過事先約定好的樂聲來管理，或是老師需要某位學生「聽話」配合，以即興唱歌方式，「唱其名」，並唱出要該學生注意的事項。這樣的場景，是否更不辜負「音樂課」之「名聲」呢？

這堂課結束後，因為是最後一堂，學校播放了一首音樂，大概是類似「晚安曲」的意涵，告知放學了。可能因為音響效果不佳，個人又對於音樂的選擇不滿意，真有點「今日結束營業」的奇怪感覺。其實，這也是「音樂管控」的好例子，學校對於上下課、放學，特殊活動的時間管理及暗示，都可藉由音樂來進行，而音樂的選擇還可以與學生的學習有更密切的連結關係。建議各學校在這方面可多聽聽音樂老師們的意見，或是交由他們妥善規劃、設計與執行，以形塑校園聽覺之美。

音樂非我專長，但因為從小學舞，劉鳳學老師以許多節奏輕快的古典音樂，為我們這群小朋友編了可以練習的「小品」，包括《小頑童》、《小公主》、《小蜜蜂》、《小蝴蝶》、《小金魚》、《小玩具兵》、《小木偶》、《小毛驢》等等，從舞蹈中感應音樂，使我深受啟發。其中《小毛驢》是以維也納兒童合唱團的「美聲」來配樂，印象尤其深刻，也連帶使我對這個團體喜愛有加。之所以觀摩音樂教學，學習很多，感想也多，與自己跳舞的經驗絕對有關，而我的經驗與看法純屬個人意見，僅供參考。且我非常清楚理想與現實存有差距，雖說「旁觀者清」，但教學必須透過親身實踐才可以驗證。因此，我也常常在給予學生提供



教學經驗與指導時，告知他們，「即使是老師教課，也不一定教得比較好，何況，你們一定比我更了解自己的學生，可以做出更好的選擇與決定」。

如同觀賞每位編舞者的舞作，其對動作語彙的選擇運用，舞蹈的組織安排，音樂的選用等等，有自己的「觀點」，會呈現自我的風格。我認為每一位老師的教學也應該要有自己的風格，而教學風格的形成非一朝一夕，需要時間的淬鍊。風格的建立又與教師的人格、學識、教學方法息息相關，且有待接受者加以辨認。當觀摩他人教學時，對我就像是在欣賞一種教學風格，即使風格尚未完全「成形」，我也會嘗試著發掘此風格的獨特之處，從中領略些道理。我所觀察的音樂老師笑說自己不像是學音樂的，穿著打扮與個性比較像體育老師，我認為這就是她身為音樂老師的特有風格，誰能告訴我音樂老師應該是什麼樣子？我最不喜歡這樣被「定型」，也最害怕大家都變成同一個「樣子」。期許每一位老師都能發展自己的見識、教學策略與執行力，進而內化成一種令人足以辨認的特有風格。

有實證顯示，藉由教師彼此觀摩教學，可以促進教學的活化、創新與提升。再次謝謝提供課程讓我觀摩學習的老師，也希望我的想法與看法能對她有所幫助，亦有助於引發更多人對音樂教育的關心、共鳴與討論。此外，一直覺得孔子對於音樂很有研究，並視其為教化人心的崇高理想，曾有「興於詩，立於禮，成於樂」（《論語·泰伯篇》）的言論，寄望音樂教育界的有識之士也能帶領我們開創出這樣的「音樂世界」。

舞蹈教學

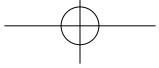



新世紀開始之前，舞蹈在一般中小學學校教育體制內，附屬於體育課程中，舞蹈是體育教師的教學內容。而因為師資培育機構缺乏獨立培育舞蹈專業教師的管道，體育教學內容又非常多元，導致舞蹈很容易被其他項目如田徑、球類運動、游泳等排擠，成為犧牲品，很難有讓學生在體育課學習舞蹈的機會，若有，多半是跳跳土風舞的經驗。「九年一貫課程」與高中新課綱啟動之後，加以新的「師資培育法」促成師資培育的鬆綁。有「藝術之母」稱號的舞蹈，在學校教育中展現新貌，不但有了「表演藝術」的定位，也開始有舞蹈專長教師的培育機構，北藝大的師資培育中心就是其中之一。多年來已經有許多舞蹈系所畢業學生經過師培洗禮後，完成實習，通過教師資格檢定考試，取得教師證書，再通過教師甄試，進入學校教育體制內服務。

累積個人在舞蹈教育的知能與經驗，包括教授舞蹈系所和師培課程的教學經驗，以及觀摩舞蹈課程和教學的經驗，我想從教學內容與教師條件兩大面向來討論舞蹈教學。

（一）教學內容


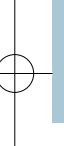
我認為舞蹈教學內容主要可分為兩大類，一為有歷史文化脈絡、形式風格確立之內容，如各國土風舞、民族舞、芭蕾舞、動作技巧風格清晰的現代舞等；另一為以人體結構、動作原理原則為依歸，強調身體動作的探索、發現與創造之內容。基本上，這兩大類都涵蓋在舞蹈專業系所學生的學習內容之中，且兩者之間從內容本身分析、學生學習的過程與結果觀之，都有著互為表裡、互補循環和相輔相成的微妙關係。如同時下年輕人喜愛的流行街舞，發展至今，種類多元，有著不同的名稱、派別與風格，起初也都是源自於某地、某（些）人的舞



步，逐步發展，自成一格，之後廣為傳播，成為大家學習模仿的對象，而在學習探索的過程中，又會有新的「點子」挹注產生，歷經時間驗證成為「創造」產出，如此生生不息、循環不已。我舉這樣的例子來說明，希望有助於對所說之教學內容的理解，也能讓中小學的舞蹈教師洞察到今日的流行，可能曇花一現，也可能成為明日的傳統，因此，除了以較寬廣的視野，面對舞蹈的教學內容之外，更應從教育的角度，仔細思量自己對教學內容的選擇與切入方式。

我提出以下幾點原則供教師參酌：

1. 舞蹈經驗，「從做中學」



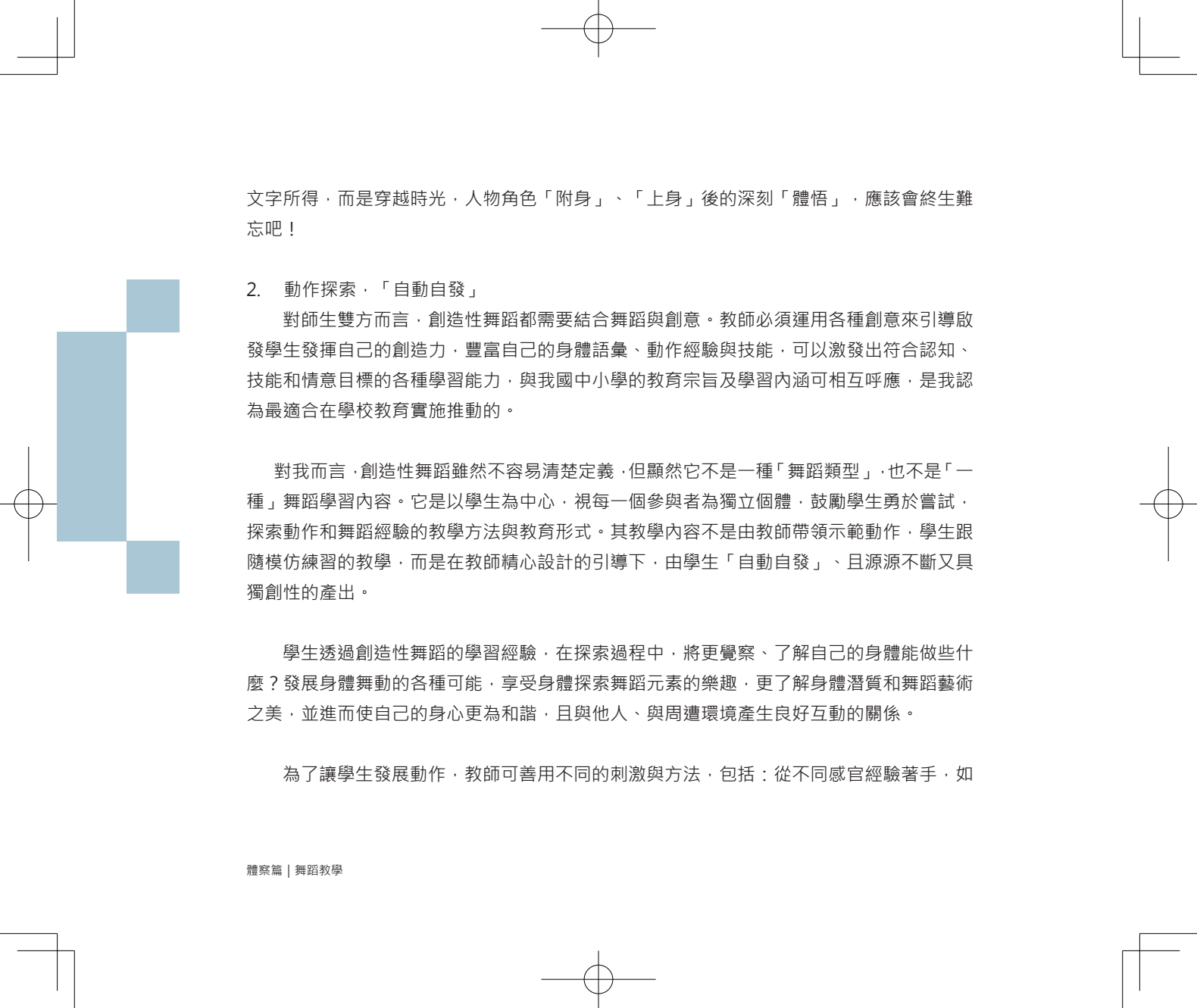
因看到藝術教育過於技術取向，欠缺文化審美能力思考的問題，1980年代由美國蓋提藝術教育中心（Getty Center for Education in the Arts）邀集學者專家經過多年調查、研究與發展後，大力提倡「以學科為基礎的藝術教育」（Discipline-Based Art Education；DBAE）。主張藝術觀念的學習與藝術的創作同等重要，並提出了藝術教育的學習內容應涵蓋藝術製作（Art Production）、藝術史（Art History）、藝術評論（Art Criticism）與美學（Aesthetics）四個面向的學習經驗。教師須有系統地設計課程，且鼓吹所有學生都應享有這些藝術的學習經驗。

儘管DBAE也受到質疑和批評，包括過於理想化、「菁英主義」取向，以及教師素養能力等問題，但我個人相當認同DBAE的理念，並常以DBDE（Discipline-Based Dance

Education) 替代。強調舞蹈教學的內容也必須包含術科技能、歷史、評論和美學等各面向的學習，「跳脫」舞蹈等同「跳舞的」傳統觀念，同時還要讓學生都能擁有跳舞、編舞與觀舞「臨場感」的經驗。

“I hear and I forget; I see and I remember; I do and I understand”（我聽了我忘記，我看了我記住，我做了我理解），我真的「忘記」這段話是誰「說」的了。但《荀子·儒效篇》有類似言論：「不聞不若聞之，聞之不若見之，見之不若知之，知之不若行之；學至於行之而止矣。」說明學習要注重聞、見、知、行這四個階段，由淺入深，真知力行。我一再強調舞蹈是以身體為媒介，唯有透過「身體力行」才算是完整的學習。因此，舞蹈的教學固然從「觀賞」中可獲得美感經驗，但仍應以「做中學」為主要考量，從身體實作中獲得最真切的美感經驗。

身體動作的學習當然一定要「從做中學」。但即使是與美學、歷史和評論有關的舞蹈教學內容，也要善加把握「做中學」的精神。分享以下的實例：我曾經讓學生分組，從仿擬十九世紀浪漫芭蕾《四人舞》的舞姿圖片，體會浪漫芭蕾動作屈柔婉約的特質，以加深學生對於浪漫芭蕾美學觀的理解；也曾在介紹芭蕾經典名作《天鵝湖》時，讓學生體驗作品中四小天鵝的片段。所教授的西洋舞蹈史課程期末報告，要求學生分組以「身體力行」的創意方式，介紹一位心儀的舞蹈家。於是，「舞蹈家現場示範教學」、「舞作首演記者會」、「舞蹈家訪談」與「紀錄片實錄」等形式紛紛出爐，非常有趣，也發現學生很花心思準備報告內容，同時很認真觀賞同學的「表演」。學生對於舞蹈家生平的認識與了解，不是靠死背強記



文字所得，而是穿越時光，人物角色「附身」、「上身」後的深刻「體悟」，應該會終生難忘吧！

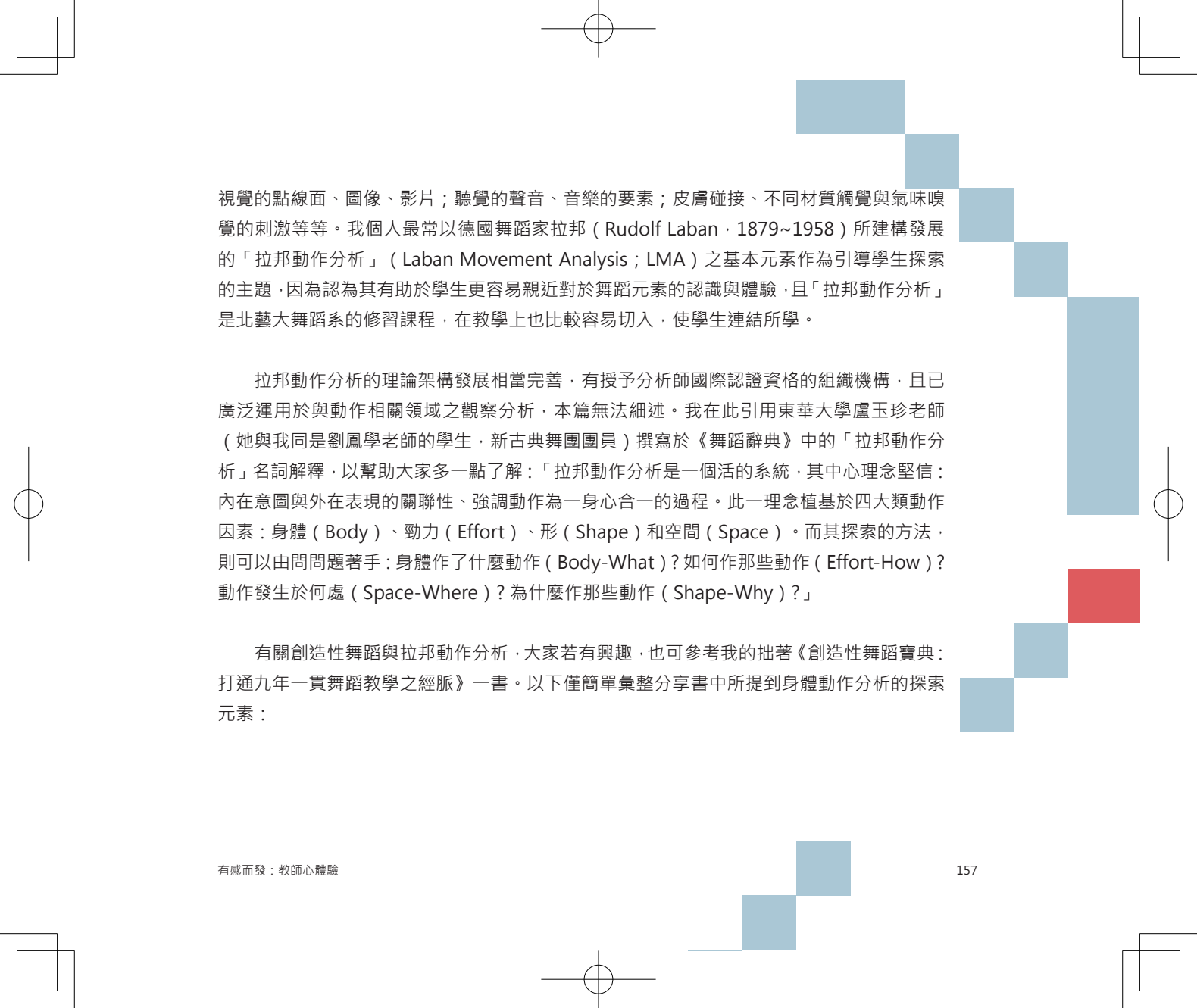
2. 動作探索，「自動自發」

對師生雙方而言，創造性舞蹈都需要結合舞蹈與創意。教師必須運用各種創意來引導啟發學生發揮自己的創造力，豐富自己的身體語彙、動作經驗與技能，可以激發出符合認知、技能和情意目標的各種學習能力，與我國中小學的教育宗旨及學習內涵可相互呼應，是我認為最適合在學校教育實施推動的。

對我而言，創造性舞蹈雖然不容易清楚定義，但顯然它不是一種「舞蹈類型」，也不是「一種」舞蹈學習內容。它是以學生為中心，視每一個參與者為獨立個體，鼓勵學生勇於嘗試，探索動作和舞蹈經驗的教學方法與教育形式。其教學內容不是由教師帶領示範動作，學生跟隨模仿練習的教學，而是在教師精心設計的引導下，由學生「自動自發」、且源源不斷又具獨創性的產出。

學生透過創造性舞蹈的學習經驗，在探索過程中，將更覺察、了解自己的身體能做些什麼？發展身體舞動的各種可能，享受身體探索舞蹈元素的樂趣，更了解身體潛質和舞蹈藝術之美，並進而使自己的身心更為和諧，且與他人、與周遭環境產生良好互動的關係。

為了讓學生發展動作，教師可善用不同的刺激與方法，包括：從不同感官經驗著手，如



視覺的點線面、圖像、影片；聽覺的聲音、音樂的要素；皮膚碰接、不同材質觸覺與氣味嗅覺的刺激等等。我個人最常以德國舞蹈家拉邦（Rudolf Laban，1879~1958）所建構發展的「拉邦動作分析」（Laban Movement Analysis；LMA）之基本元素作為引導學生探索的主題，因為認為其有助於學生更容易親近對於舞蹈元素的認識與體驗，且「拉邦動作分析」是北藝大舞蹈系的修習課程，在教學上也比較容易切入，使學生連結所學。

拉邦動作分析的理論架構發展相當完善，有授予分析師國際認證資格的組織機構，且已廣泛運用於與動作相關領域之觀察分析，本篇無法細述。我在此引用東華大學盧玉珍老師（她與我同是劉鳳學老師的學生，新古典舞團團員）撰寫於《舞蹈辭典》中的「拉邦動作分析」名詞解釋，以幫助大家多一點了解：「拉邦動作分析是一個活的系統，其中心理念堅信：內在意圖與外在表現的關聯性、強調動作為一身心合一的過程。此一理念植基於四大類動作因素：身體（Body）、動力（Effort）、形（Shape）和空間（Space）。而其探索的方法，則可以由問問題著手：身體作了什麼動作（Body-What）？如何作那些動作（Effort-How）？動作發生於何處（Space-Where）？為什麼作那些動作（Shape-Why）？」

有關創造性舞蹈與拉邦動作分析，大家若有興趣，也可參考我的拙著《創造性舞蹈寶典：打通九年一貫舞蹈教學之經脈》一書。以下僅簡單彙整分享書中所提到身體動作分析的探索元素：



· 身體

身體可包含身體部位及肢體動作。可運用的身體部位有頭、軀幹、四肢；肢體動作則泛指一切藉由身體所展現的靜止、原位和移位動作。舞蹈需要透過人的身體媒介來表達，身體造形（如：對稱 / 不對稱、曲、直、扭、平衡）、各式各樣的身體動作、透過不同身體部位的使用所產生的動作等等都可成為探索的重點。

· 時間

拉邦最早提及的時間要素，主要強調動作的斷續性 (Sudden) 與延續性 (Sustained)，而在之後由其他教授創造性舞蹈的學者與教師不斷推展下，增加了不同的探索重點，且明顯與音樂的要素掛勾，包括節奏 (不同時間長短的拍子、重拍、不同節奏模式之組合) 與速度 (快、慢) 等。

· 空間

空間包括身體占據的空間 (個人空間 ; Personal Space) 及外在空間 (一般空間 ; General Space)。不同的身體動作會在空間中表現出不同的視覺印象。可探索的空間要素有大小、遠近、水平 (高、中、低)、方向 (前後、左右、上下、斜向)、軌跡 (空中軌跡、地面軌跡、曲線與直線及其組合)、焦點 (單一焦點、多重焦點) 等。

· 勁力

勁力是力流 (Flow)、重力 (Weight)、空間 (Space) 和時間 (Time) 的組合，主要強調在動作方面「質」的表達，而「質」的表現需要由個體本身去感受，較難用言語形容。但教師可運用語言情境描述和意象引導學生做出強弱、輕重不同變化的探索，或運用想像力做出重擊、強壓、輕彈、緩推等不同力量強度與動作質感的練習。

·關係

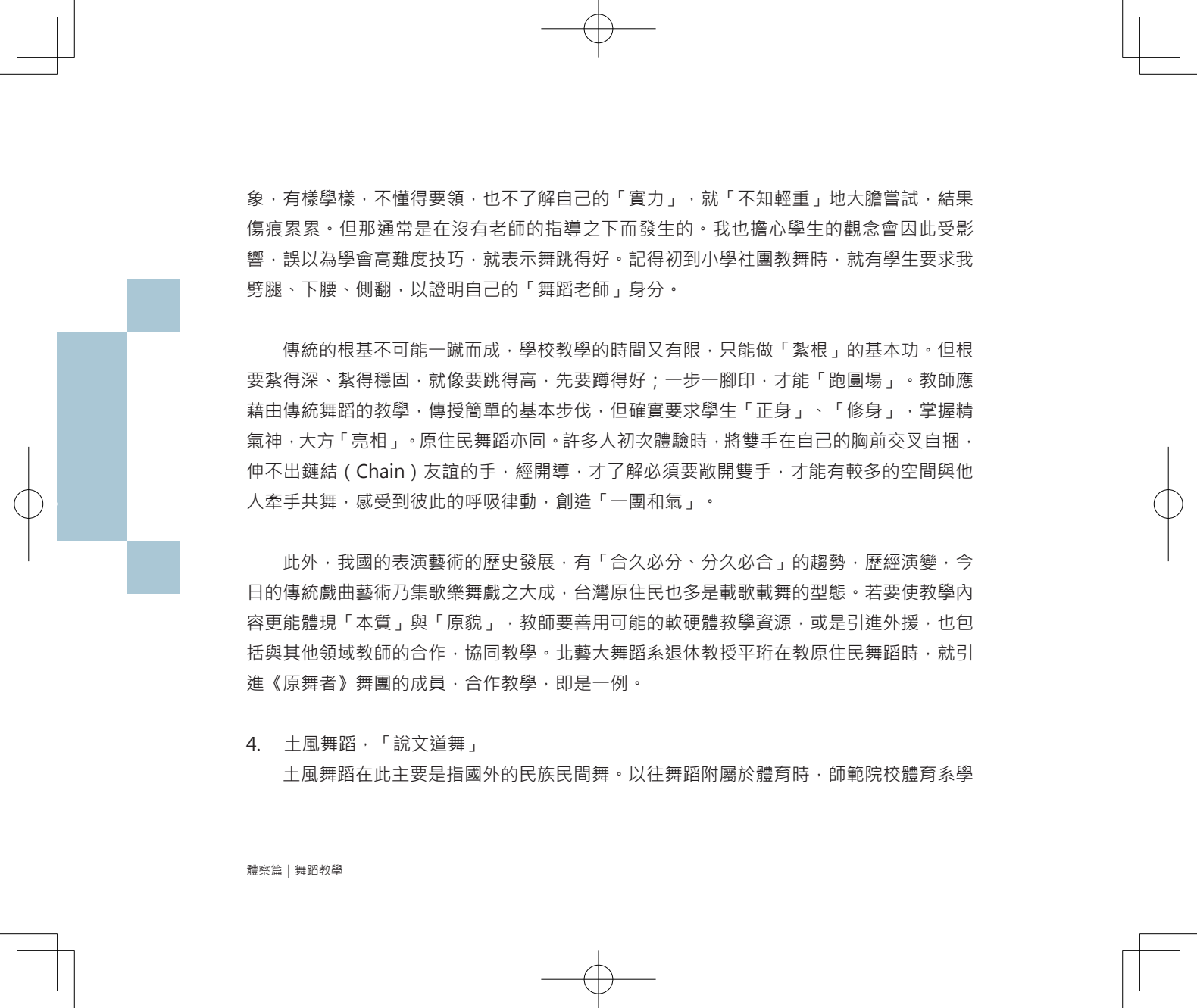
關係強調個體與個體、個體與群體、群體與群體間的交互性，即群體關係；或者是不同舞蹈要素間，如：力量與時間、空間與時間的相互關係。藉由要素間的相互運用或群體的相互關係，可以讓課程與教學更加樂趣化、生動化，並可從多人的動作探索中引發多層的相關經驗之聯想、互動與討論。

我深信透過創造性舞蹈經驗能夠使學習者更為主動積極，舞出自信與個性，也能夠使教學者得到最豐碩的回饋，是最能促進教學相長的舞蹈教學。

3. 體驗傳統，「點到為止」

如同我對音樂教學的呼籲，舞蹈教學的內容也絕不可讓傳統缺席。尤其中國舞、戲曲武功、身段的教學是國內舞蹈系學生必修的動作技巧課程，也是舞蹈資優班的必學內容，舞蹈教師應有能力教授。北藝大舞蹈系還提供太極、太極導引、武術、台灣原住民舞蹈等課程，因此，學生畢業後，如果成為學校老師，能教授的傳統內容應當更多元豐富。在此僅強調讓學生體驗傳統舞蹈內容時，宜把握「點到為止」之原則。

我所謂的「點到為止」，非指淺嚐即止，而是如同兩人武功比試，應適可而止，不可真正傷害到對方的身體。同時，我還意味著傳統精神內涵必須點明方可停止。我看過許多老師土法煉鋼式地教授中國舞蹈，不管學生的程度能力，劈腿、耗腿、踢腿、下腰狠狠要求，學生看到動作酷炫，使勁地做，不知自我保護，導致受傷。年輕人互相學習流行街舞亦有此現



象，有樣學樣，不懂得要領，也不了解自己的「實力」，就「不知輕重」地大膽嘗試，結果傷痕累累。但那通常是在沒有老師的指導之下而發生的。我也擔心學生的觀念會因此受影響，誤以為學會高難度技巧，就表示舞跳得好。記得初到小學社團教舞時，就有學生要求我劈腿、下腰、側翻，以證明自己的「舞蹈老師」身分。

傳統的根基不可能一蹴而成，學校教學的時間又有限，只能做「紮根」的基本功。但根要紮得深、紮得穩固，就像要跳得高，先要蹲得好；一步一腳印，才能「跑圓場」。教師應藉由傳統舞蹈的教學，傳授簡單的基本步伐，但確實要求學生「正身」、「修身」，掌握精氣神，大方「亮相」。原住民舞蹈亦同。許多人初次體驗時，將雙手在自己的胸前交叉自捆，伸不出鏈結 (Chain) 友誼的手，經開導，才了解必須要敞開雙手，才能有較多的空間與他人牽手共舞，感受到彼此的呼吸律動，創造「一團和氣」。

此外，我國的表演藝術的歷史發展，有「合久必分、分久必合」的趨勢，歷經演變，今日的傳統戲曲藝術乃集歌樂舞戲之大成，台灣原住民也多是載歌載舞的型態。若要使教學內容更能體現「本質」與「原貌」，教師要善用可能的軟硬體教學資源，或是引進外援，也包括與其他領域教師的合作，協同教學。北藝大舞蹈系退休教授平珩在教原住民舞蹈時，就引進《原舞者》舞團的成員，合作教學，即是一例。

4. 土風舞蹈，「說文道舞」

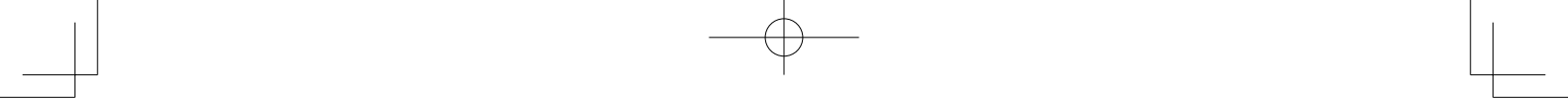
土風舞蹈在此主要是指國外的民族民間舞。以往舞蹈附屬於體育時，師範院校體育系學

生會學習各國土風舞，並在教學時運用。雖然舞蹈系尚未建立這樣的「傳統」，但我以為舞蹈教師的確需要這方面的增能，且要讓土風舞成為學校舞蹈教學的內容之一。

我相信對於舞蹈主修學生，因為有專業背景訓練底蘊的支撐，學習土風舞的舞步並非難事。然而，土風舞是進入了解一個國家民族文化的重要樞紐，藉由土風舞的學習，可以進一步探知地理、歷史、音樂、服裝、風土習俗等等相關知識，開拓學生的多元文化視野，學習文化的理解與包容。因此，除了舞步的教學之外，教師應提供舞蹈相關人文背景的知識訊息，展現「說文道舞」的知能。特別是有些土風舞與我們熟悉的節慶相關，教師還可以善用時機，連結學生的生活經驗予以選用施教。

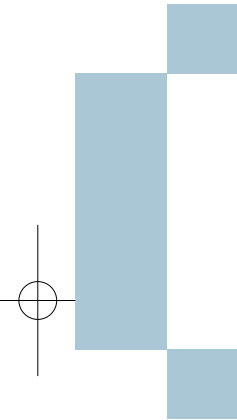
基於青少年喜愛勁歌熱舞，我認為舞蹈教師也可將其做為教學內容，不妨將流行舞蹈視為全球化下的「土風舞」，自我增能，讓學生有機會學習、展示舞步之外，更了解不同「舞風」的淵源與特色。換言之，教學內容是從學生的興趣切入，但教師也要兼顧知性層面，並有能力導引學生更精準地抓住動作特質，要求他們要跳的「像樣」，進而達到一定的水準。

當然，學生所學得的身體動作經驗，無論是傳統舞蹈、土風舞、流行舞，都有可能因創造性舞蹈教學的引導，自動自發以「原形」、「轉形」或「變形」後再呈現出來。順便提出，當提到與動作有關的「造形」時，我喜歡採用「形」字，而非「型」，因為覺得「形」比「型」具有流動感、藝術氣息，沒那麼多的「殺氣」與「土氣」。



我時常因為看演出的關係，在進出兩廳院時，都會看到許多「加演」排練節目，個人非常樂見年輕人愛跳舞，但也深感舞蹈教育在青少年「身上」還有許多可以「調教」的空間，包括：身體的姿勢、體態；身體的空間感、節奏感；身體動作語彙的創意、舞蹈動作的編排、空間走位等等。也因此更越發覺得舞蹈教育的重要，以及舞蹈教師責任的重大。接著就談談我認為舞蹈教師應具有的條件。

（二）教師條件



目前我們的師資培育是以國民小學類科與中等學校類科兩階段來區分，課程卻是小學與國中階段整合的九年一貫，採以科目統整成「學習領域」課程方式進行；普通高中是分科教學；高職則以性向職業考量，是分類、分科的教學。我對於這種教與學在學齡階段和課程規劃區隔「名實不符」情形，一直感到費解，認為有關單位應盡早予以釐清解決。而由於小學階段屬包班制，相較於中學階段（含國中、高中及高職），舞蹈專長教師進入小學體制內的人數較少。以北藝大的師培中心為例，只針對中等教育師資培育，師培課程的內容和學分數要求，與小教師培課程明顯不同。而其他學科主修專長的教師通常都認為舞蹈很難，又自覺身體協調能力不夠好，不敢從事帶領學生「跳舞的」教學活動。

我針對現階段的困境，建議小學老師可以在土風舞與創造性舞蹈兩方面進修學習。土風舞的學習內容應以節奏明確輕快，適合小學生年齡者為宜，讓學生可以享受到跳土風舞時，音樂和舞蹈律動結合的樂趣，也可藉機引導他們學習不同的風土人情與社交禮儀。創造性舞蹈的研習則要掌握方法的引導運用，因為教學時自己可以不必示範，而是透過各種可能方式

刺激、引發學生發展動作、舞動的經驗，教師可大膽嘗試。

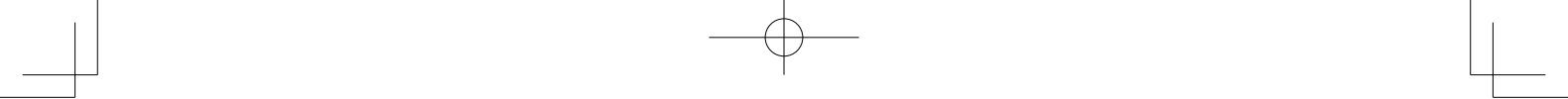
然而，秉持著「術業有專攻」的信念，舞蹈當然最好是有舞蹈專長背景者來教授。本著舞蹈由舞蹈專長教師教學的理想，以下將以個人對舞蹈專長者的了解，提出對他們的條件要求與期許。

1. 好為人師

「好為人師」原出自於《孟子·離婁上篇》：「人之患，在好為人師。」白話來說就是「一個人最大的毛病，在於喜歡做別人的老師」。孟子的意思是要提醒我們做人不要存有自滿的心態，懂得一些知識，就自以為了不起，可以當別人的老師，對他人指指點點、批評指教。但對於舞蹈主修生，我認為要成為教師的優先條件卻是「好為人師」。

雖然舞者和編舞者的角色也都會有當「教師」指導別人的機會，且很多人從舞台生涯退出後，會退居後台或走上講台擔任老師一職，但我認為學校的教職不應是生涯選擇的備胎，舞跳不好只好當老師，或是尋求生活保障的避風港。如果存有這樣的心態，而非將舞蹈教學視為畢生志業，實不宜進入師培體系占了別人的位置，也浪費學校、社會的資源與個人的生命。也因此我希望師資培育機構要慎選師培生，並且嚴格把關。

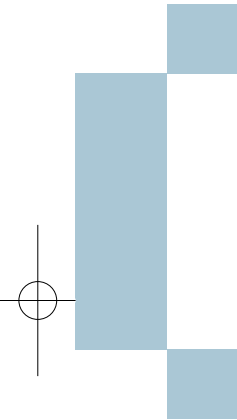
在此，我想請北藝大的舞蹈師培生試想：「舞都跳不好，要憑什麼當舞蹈老師？」、「當學生時不認真、常遲到、不守紀律，未來如何當個足以為學生表率的老師？」以這兩個問題



為起點，所有舞蹈系所學生都可以捫心自問，看看自己是否真的「好為人師」、可為人師？

2. 四肢發達

「四肢發達」通常是與「頭腦簡單」配對，是社會上對運動能力強的人愛用的蔑視語言。這種將動身體與動腦二分的說法，我非常不以為然，無奈卻也反映在他人對舞蹈人，甚至是舞蹈人對於自己的認知看法之中。



舞蹈系所學生多數從小學舞，在設有舞蹈班的學校內學習成長，舞蹈老師常傳遞學生只要把身材顧好、舞跳好，其他都不重要的訊息。非教舞蹈的任課老師竟然會體諒他們跳舞體力負荷消耗多，而在其他學科的學習給予通融，甚至考試放水，讓原本「資優班」天資聰穎的學生，逐漸「腦殘」。如今，一路被以「頭腦簡單，四肢發達」對待的舞蹈人，要成為教師，就必須要徹底改變這樣的錯誤認知。要成為一位優秀的舞蹈教師，必須證明「四肢越發達，頭腦越不簡單」。不但具有良好的身體動作技藝，且具備音樂、空間、人際、自省等多元智能，能夠發揮創意，善用方法於舞蹈教學中。而這也正好可以給有意往舞蹈發展的學生立下好的楷模，同時改變一般人對舞蹈人的偏見。

研究顯示，運動員非但不是許多人所認為的「頭腦簡單」，且與運動有關的大腦組織和結構更為複雜。頂尖運動員腦部的「執行功能」如創造力、專注力、時間管理能力、工作記憶力與自我控制力等等，優於一般人。而透過後天訓練，可以使頂尖運動員的大腦執行功能更為優異。這些研究結果帶給了舞蹈人，尤其是舞蹈教師什麼啟示呢？

3. 巧言令色

《論語·學而篇》中，子曰：「巧言令色鮮矣仁。」意即花言巧語，滿臉堆笑的人，很少是具有仁愛之心的。又是一個貶抑用語，我為何認為對舞蹈教師很重要呢？因為，「巧言令色」剛好可以對治舞蹈人的弱點。

舞蹈人善用肢體，進行非語言溝通，口語的表達與溝通也變得相當「跳躍」。然而教師「傳道、授業、解惑」都需語言，好的語言表達與溝通是教師必備的能力。另外，舞蹈人善用全身的肢體動作，卻常常獨漏面部表情，也可能因為舞蹈的訓練總是「勞其筋骨，苦其心志，餓其體膚，空乏其身」（《孟子·告子下篇》），長期累積，難以承受「天所降下的大任」，以致笑容不夠燦爛，或是苦笑、笑不出來。因此，即使「巧言令色」有著虛偽、矯情、不夠真誠、逢迎拍馬等負面意涵，且是缺少「仁心」的，我仍然希望抓住「巧」與「令」字義上「機靈」、「和善」，有「美好」意思的一面。藉此提醒舞蹈人面對自己的不足，努力學習，努力做到說話動聽，條理清晰，具說服力；面容和善，察言觀色，討人喜歡。也希望師資培育課程多提供學生語言表達和人際互動方面的學習機會。

4. 獨善其身

《孟子·盡心上篇》：「窮則獨善其身，達則兼善天下。」以當時的時代背景來解讀，原意是指不得志、不能做官的時候，就好好休養自身節操；得志、做官的時候，就要努力讓天下人、老百姓都能得到好處。演變至今，「獨善其身」變成有點只顧自己，不管或漠視他

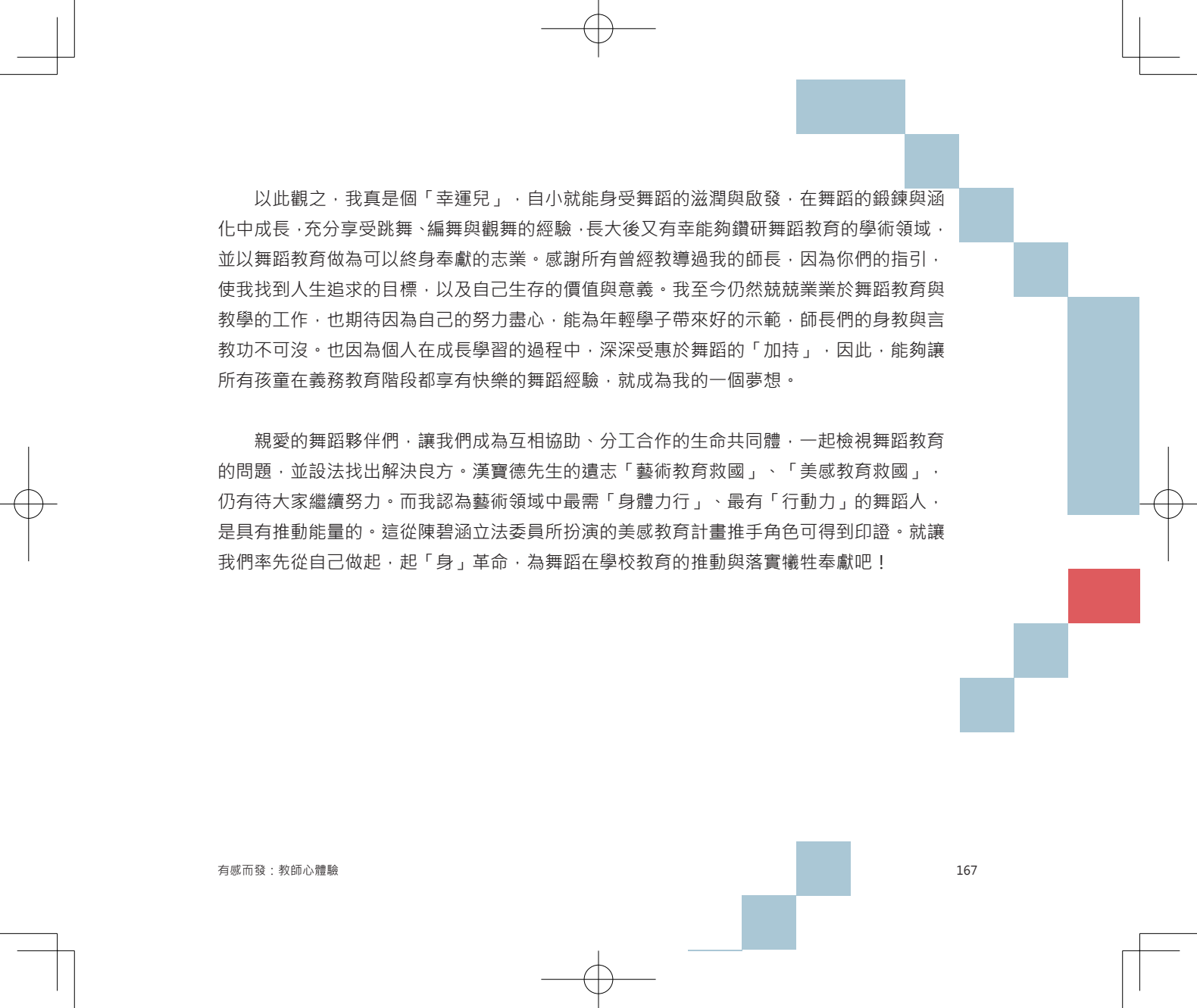
人權益的比喻。

我提出「獨善其身」作為舞蹈教師需具有的重要條件，有以下幾點考量：

- (1) 此話出自「盡心」篇，希望教師盡心維護自己道德操守，修身養性。
- (2) 每位舞蹈教師一定都要做到「善其身」，勤練身體，並善用身體（含面容五官）做為表達工具。
- (3) 人窮志不窮，教師不是賺錢的行業，是良心的事業與高尚的志業，要以「教師」身分為榮。
- (4) 就教師而言，「獨善其身」與「兼善天下」是不衝突的。教師只要能做好自己的本分，就能桃李滿天下，達到「兼善天下」的目標，故千萬要先做好「獨善其身」的個人功夫。
- (5) 要能教導學生「獨善其身」外，更要保有「兼善天下」的服務奉獻熱忱及理想。

以上所提出的四個舞蹈教師的必要條件，特別希望對於意欲成為中小學教師的舞蹈專長學生，在教師職涯的選擇上有所幫助，並有利於他們先做好應有的身心準備與知能的強化。

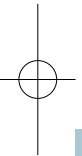
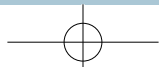
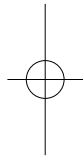
身體是個創造體，身體動作的組合無窮無盡；身體動作不同於舞蹈，但舞蹈一定有身體的動作。舞蹈以身體為媒介，舞蹈教育是身體的教育、動作的教育、藝術的教育、美感的教育、人本的教育、人文的教育、多元文化的教育，是身心靈整合的教育，是每個「人」都應享有的教育。



以此觀之，我真是個「幸運兒」，自小就能身受舞蹈的滋潤與啟發，在舞蹈的鍛鍊與涵化中成長，充分享受跳舞、編舞與觀舞的經驗，長大後又有幸能夠鑽研舞蹈教育的學術領域，並以舞蹈教育做為可以終身奉獻的志業。感謝所有曾經教導過我的師長，因為你們的指引，使我找到人生追求的目標，以及自己生存的價值與意義。我至今仍然兢兢業業於舞蹈教育與教學的工作，也期待因為自己的努力盡心，能為年輕學子帶來好的示範，師長們的身教與言教功不可沒。也因為個人在成長學習的過程中，深深受惠於舞蹈的「加持」，因此，能夠讓所有孩童在義務教育階段都享有快樂的舞蹈經驗，就成為我的一個夢想。

親愛的舞蹈夥伴們，讓我們成為互相協助、分工合作的生命共同體，一起檢視舞蹈教育的問題，並設法找出解決良方。漢寶德先生的遺志「藝術教育救國」、「美感教育救國」，仍有待大家繼續努力。而我認為藝術領域中最需「身體力行」、最有「行動力」的舞蹈人，是具有推動能量的。這從陳碧涵立法委員所扮演的美感教育計畫推手角色可得到印證。就讓我們率先從自己做起，起「身」革命，為舞蹈在學校教育的推動與落實犧牲奉獻吧！

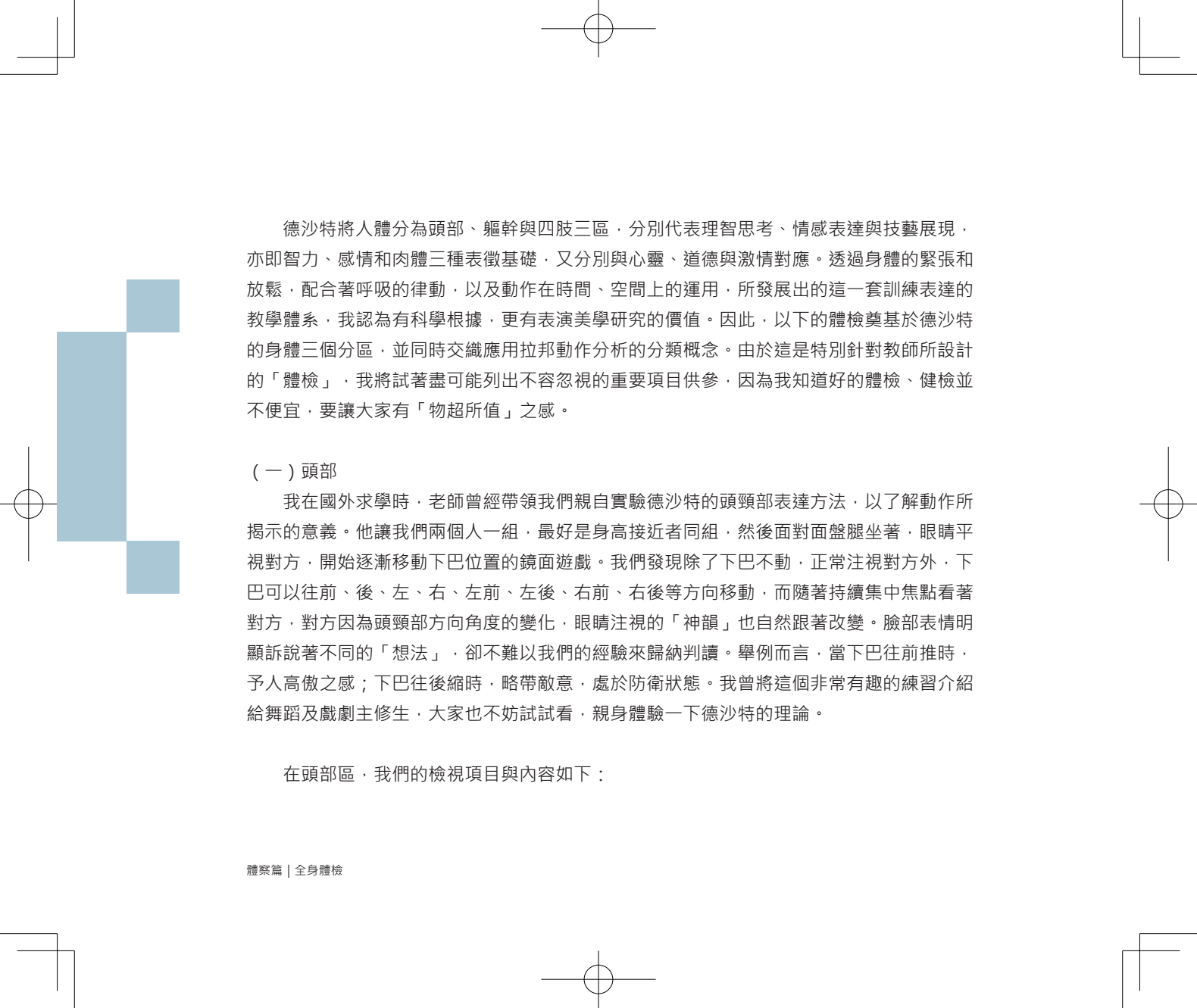
全身體檢



身為人，身為教師，在「體察篇」的結尾，讓我們一起做個「全身體檢」，自我盤點一下身體各部位的狀況。由於我在體檢項目的分類構想與主要思維，除了運用之前所提到介紹的拉邦動作分析之外，還融合了法國的德沙特肢體教學法（Delsarte Method），因此，先參採與我有亦師亦友關係的李小華老師（她也是劉鳳學老師的學生，新古典舞團團員）於《舞蹈辭典》撰寫的德沙特及他的理念方法，稍微予以介紹。

德沙特（Francois Delsarte，1811~1871）原是一位法國歌唱家、演員，後來成為法國聲樂、演說和表演美學教師。這個生涯的轉折主要是因為德沙特受到不正確的訓練導致失聲，加以他對於只注重外表形式虛假的演劇和歌唱表達方法不滿意，激發其探索有關身體與聲音之訓練方法的興趣。

他開始研究解剖學、說話修辭學及動作和聲音表達的關係，用科學的方法來觀察人類的行為，歸納出聲音、呼吸、身體動作各種表達元素與模式。並以「三位一體論」（Trinity）為藍本，建構發展出他的包含靜力學（Statics）、動力學（Dynamics）與符號語言學（Semiotics）三部分的應用美學（Applied Aesthetics）表演系統。德沙特認為人擁有心智、感情、體能三個部分，把頭部看為心智的表現、身體為情感的表現，四肢為體能的表現。這些表現又並存在時間、運動和空間三種自然律中，形成了身體與精神連結，動作與意義合一，情感透過身體顯現的基本觀念。許多演員、演說家、歌唱家及舞蹈家都受其影響，包括被認為是「現代舞之母」的美國舞蹈家鄧肯（Isadora Duncan，1878~1927），以及「德國現代舞之父」的拉邦。



德沙特將人體分為頭部、軀幹與四肢三區，分別代表理智思考、情感表達與技藝展現，亦即智力、感情和肉體三種表徵基礎，又分別與心靈、道德與激情對應。透過身體的緊張和放鬆，配合著呼吸的律動，以及動作在時間、空間上的運用，所發展出的這一套訓練表達的教學體系，我認為有科學根據，更有表演美學研究的價值。因此，以下的體檢奠基於德沙特的身體三個分區，並同時交織應用拉邦動作分析的分類概念。由於這是特別針對教師所設計的「體檢」，我將試著盡可能列出不容忽視的重要項目供參，因為我知道好的體檢、健檢並不便宜，要讓大家都「物超所值」之感。

（一）頭部

我在國外求學時，老師曾經帶領我們親自實驗德沙特的頭頸部表達方法，以了解動作所揭示的意義。他讓我們兩個人一組，最好是身高接近者同組，然後面對面盤腿坐著，眼睛平視對方，開始逐漸移動下巴位置的鏡面遊戲。我們發現除了下巴不動，正常注視對方外，下巴可以往前、後、左、右、左前、左後、右前、右後等方向移動，而隨著持續集中焦點看著對方，對方因為頭頸部方向角度的變化，眼睛注視的「神韻」也自然跟著改變。臉部表情明顯訴說著不同的「想法」，卻不難以我們的經驗來歸納判讀。舉例而言，當下巴往前推時，予人高傲之感；下巴往後縮時，略帶敵意，處於防衛狀態。我曾將這個非常有趣的練習介紹給舞蹈及戲劇主修生，大家也不妨試試看，親身體驗一下德沙特的理論。

在頭部區，我們的檢視項目與內容如下：

1. 頭腦

人類腦部組成複雜，潛能開發無限，不僅有大小之別，還有左右之分，至今仍有許多待解之謎。且它是所有身體與精神活動之控制、協調中心，本就無法與其他身體部位的聯繫做切割。為了便利於分區分類的檢查，在頭腦的檢視方面，主要包含須具備的知識與思考的能力兩大面向：前者從教師專業的角度列出應具備的知識向度；後者則彙整各家關於教學所涉及的思考模式、技能、方法與層次的看法，列出關鍵類項。

- (1) 具備的知識：包括對所任教科目的內容知識；一般教學法知識；課程知識；所任教科目的內容知識與教學法知識之整合知識；有關學習理論和學習者身心特徵的知識；有關教師、學校、社會及國家教育文化發展之脈絡知識；以及教育學及其跨領域相關知識。
- (2) 思考的能力：主要包括創造性思考與批判性思考兩大類，舉凡記憶能力、理解能力、辨識能力、組織能力、邏輯推理能力、應用能力、分析能力、想像能力、評鑑能力、價值判斷能力、創造能力、反思能力、問題解決能力等等皆包含在內。而在《論語·季氏篇》中，孔子所說的「君子有九思，視思明，聽思聰，色思溫，貌思恭，言思忠，事思敏，疑思問，忿思難，見得思義。」是要我們思考看清楚、聽清楚與否；思考自己的臉色容貌是否溫和謙恭；言談是否忠誠；處事情是否敏感謹慎；遇有疑問是否提問請教；憤怒時要思考有無後患；以及獲得利益時要思考是否合乎義的準則。因這九思又與感官經驗、言行態度緊密相關，需一併檢查。

2. 眼睛

眼睛的構造與視力，拜醫學與科技進步之賜，已經有很好的檢視工具，以及矯正、醫治的方法。而我所列舉的項目則是「看不到」、不具體的「力」與「神」，需要教師自己多練習體會，並養成習慣，至少絕對不能「視而不見」，反而要有「眼見為憑」之見證、探究的精神。

(1) 觀察力：指的是教師對自己、對學生、同事與外在環境，觀察及覺醒的敏銳度與觀照層面。敏銳度越高，觀照面越廣；觀察力越強，也就越有可能促成教師教學反省與改變的機會。

(2) 眼神：教師從眼睛發出的靈魂之光，雖無法「驗光」，但此種光芒的明亮與銳利程度，能影響教師與學生及其他人達到增進心意互通的效果之強度，特別有助於教學上與學生的互動。

3. 耳朵

耳朵聽力的檢查，像是因聽力減弱須戴助聽器，或是半規管受損產生暈眩、不平衡的症狀，都不是檢查的內容項目。我認為針對教師耳朵的檢查，最應該關切的是「聽什麼」與「如何聽」，也就是聽的內容及聽的方式兩項。

(1) 正聽：教師對於所聽到的事情，要能確保對於事實的正確掌握及理解，不偏聽、不妄聽，斷除惡念惡事，要有能力做到辨識與消除混濁雜音，「以正視聽」。這也包括當

身處聲音、音樂環繞的空間時，教師須更細心處理音量與音質問題，以達「正聽」功效。

(2) 傾聽：之前已有討論，在此再度強調教師對於學生的聲音，不能「有聽沒有到」，而是要真正的「聽到」，讓「傾聽」成為與學生有效溝通的方式，以維持師生間思想與感情交流管道的暢通。同時，教師也應時時「傾聽」自己的語言、聲音與內在需求，以不斷提升對於師者「傳道、授業、解惑」之職責品質的自我要求。而子曰：「法語之言，能無從乎？改之為貴。巽與之言，能無說乎？繹之為貴。」（《論語·子罕篇》）要我們對於嚴正的告誡，從善如流，確實改過；對於悅耳的恭維話，冷靜分析，為師者也當引以為戒。

4. 嘴巴

通常體檢沒此項目，多半是因為先天唇顎裂（兔唇）、嘴唇乾裂過敏等症狀，或是因為嘴斜顯示中風徵兆而求醫看診，嘴內的牙齒與喉頸部比較可能是檢查的項目。在此提出的檢查項目主要是指從嘴巴發出的聲音與語言兩類項。

- (1) 聲音：教師聲音的使用，可借用拉邦動作分析的分類概念來做檢視，包括聲音與空間的關係，音量大小、空間大小及距離遠近間的衡酌；聲音與時間的關係，聲音的長短、停頓、快慢與節奏變化的控制；聲音與勁力的關係，聲音的輕重強弱與質感的拿捏等等。
- (2) 語言：說話、語言的傳達要發出聲音，有關聲音表現方式的檢視已經給予參考指標，在此將特別強調語言表達的態度與內容。教師應要求自己做到口齒清晰，言之有物，言之成理，言詞懇切，不妄語，且不宜有太多無謂的贅語、口頭禪等語病，可與之前提出

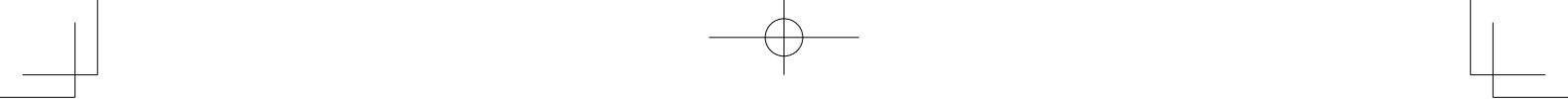
的立足篇的「言教」一文互相參照。

頭部還牽涉到面容呈現的整體感，教師須要將嘴角上揚的微笑與露齒的笑容常掛在臉上，才容易帶給人親切感，有助於師生關係的建立及對學生的輔導。因教學技巧方法運用之考量，有時也有必要做個「怒目金剛」，但經常表現皺眉、蹙眉、擠眉弄眼、嗤之以鼻等情狀，或是總愛口不擇言，與他人一鼻孔出氣，都該引以為戒。如何做到曾子所言「動容貌，斯遠暴慢矣；正顏色，斯近信矣；出辭氣，斯遠鄙倍矣」（《論語·泰伯篇》），意即容貌和藹，避免放肆粗暴；神色端詳接近誠信；注意說話的言詞語氣，避免粗野及違背道義，而能適切地透過各感官來感受與表達，並善用頭腦的知識與能力，成為一位優秀的教師，進而扛起帶頭責任，發揮影響作用，希望以上列舉的事項能對教師的自評有所助益。

（二）軀幹

軀幹在德沙特的分類中是最能表達情感的身體區位，且在分類上，會將雙手手臂與軀幹相連來看待。這正好可以解釋為什麼我看著鄧肯高舉雙臂，軀幹微擰，迎向天空的舞姿照片，總有著一份「悲憐仰望上蒼，靈魂等待救贖」的強烈感受。

事實上，我發現二十世紀的現代舞技巧較能體現個人情感，似乎也與軀幹連同手臂的動作發展有關。例如：美國舞蹈家葛蘭姆（Martha Graham，1894~1991）的技巧從呼吸出發，發展出運用核心肌群之收縮 - 釋放（Contraction-Release）的動作技巧，著重在軀幹的使用帶動身體的動作，連帶在其舞蹈中能表達出人類潛意識的內在慾念與較深層的情



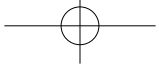
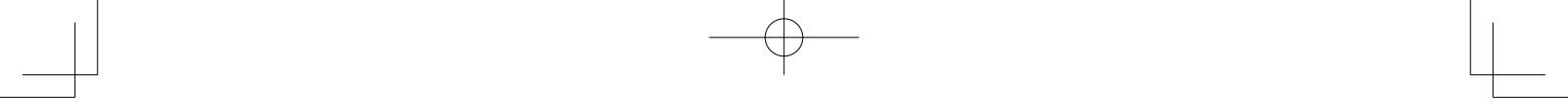
感力量。另外如葛蘭姆的同學韓福瑞 (Doris Humphrey · 1895~1958) 運用跌落 - 復起 (Fall-Recovery) 的概念，藉由軀幹動作的離心、反彈、直到回復平衡所建構的技巧觀念，是從向外拋棄失落、抵抗掙脫，再返回到恢復穩定的過程，亦象徵著人類追尋感性與理性之間平衡協調的衝動及渴望。

一般教師很難憑空想像葛蘭姆或韓福瑞技巧，且沒有舞蹈基礎，要親身嘗試這些已經建立成體系的動作技巧派別，深具挑戰。但要像鄧肯一樣解放自己，隨著音樂翩翩起舞，享受自由的舞動，卻非難事，那應該也是我們小時候曾經有過的「樂舞」（樂字可有兩個發音）經驗，值得大家重溫回味。趁機建議教師平時應多找機會，隨音樂自然舞動，自我放鬆，舒緩身心壓力。且閒暇之餘不妨閱讀一些國內外舞蹈家的傳記、自傳，如《鄧肯自傳》、葛蘭姆的《血的記憶》，有關國內歷屆國家文藝獎舞蹈類得主的著作等等，以增廣見聞，感受他們的「舞動人生」。

以下針對軀幹部分要檢視的項目，是與人格、態度及精神道德層面有關，且主要涵蓋背、胸、心、膽四項。


1. 背

指的是我們常說的不駝背、腰桿挺直，意味著教師「身教」的重要，必須做個正直、堂堂正正的人。而背脊挺立不是只有外觀上予人挺拔、有精神之感，因脊椎是人體的支柱，有保護神經作用，人體的一切感覺和運動都是在神經支配下進行的。體態端正，脊柱排列正確，



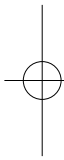
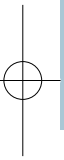
身體機能活化，循環機制順暢，容易遠離病痛，達到全身健康。因此，端正背脊是維護身心健康首要任務。

2. 胸



教師必須胸懷「有教無類」、「因材施教」及「作育英才」之大志，以寬廣的胸襟，包容學生，發現學生的優點長處，引導他們充分發揮潛能，完成自我實現。特別要提醒教師情緒、情感的調節與呼吸和調氣緊密相關，而為了能夠中氣十足，有效管理情緒與壓力，要多做呼吸放鬆訓練，以較省力之緩、長、均、深的「腹式呼吸」取代使用胸廓肌、費力的「胸式呼吸」。讓自己藉由「腹式呼吸」處於輕鬆愉悅的狀況，而非焦慮不安、情緒不穩的狀況。

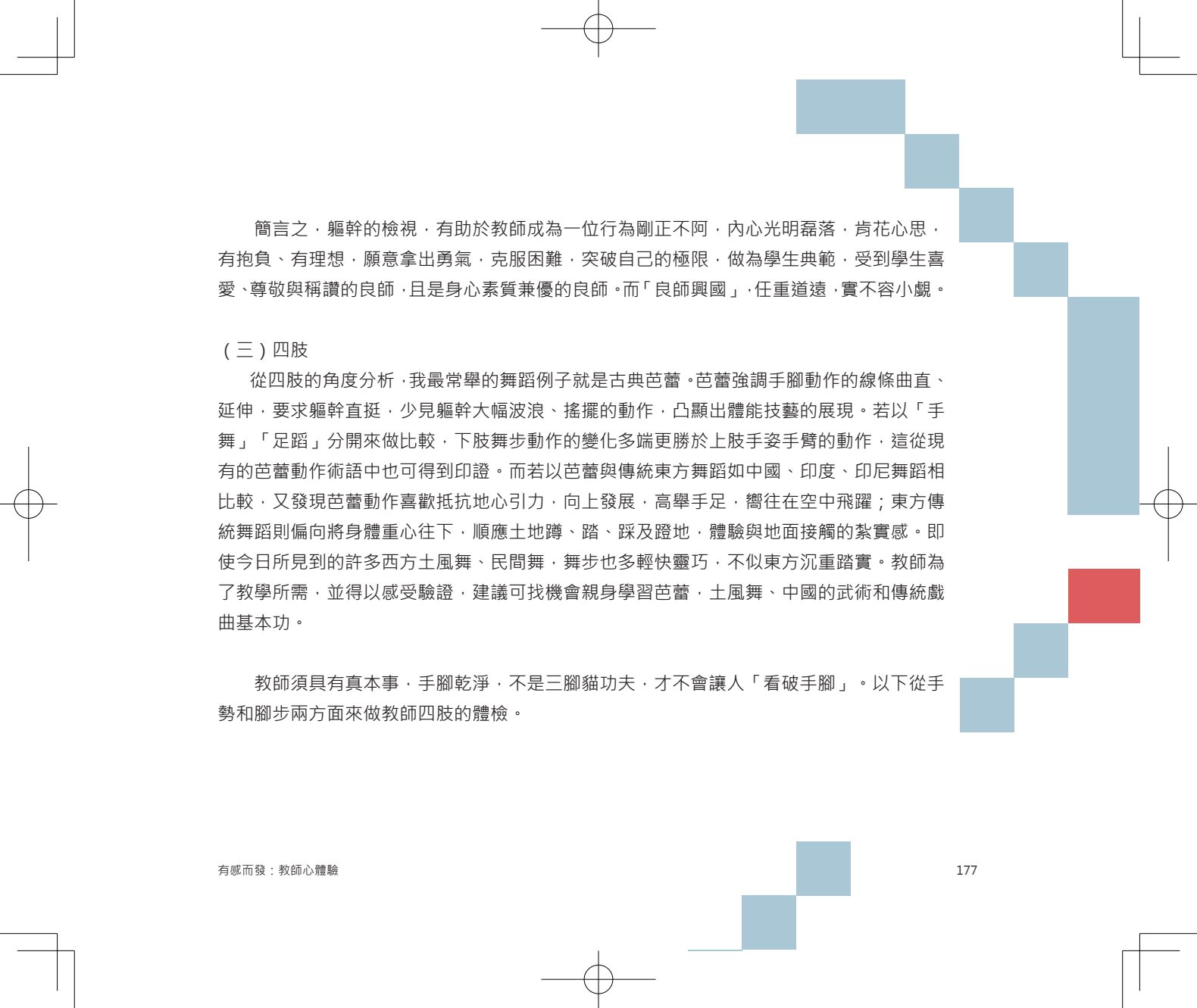
3. 心



心臟是人體生命的依存中心，有主宰人體生命、活動、精神、意識與思維活動的功能，心也是教師對學生最需要、最常用到的，也就是一定要「用心」。同時，要發揮的心有好幾項，列舉如下：愛心、關心、耐心、信心、細心、好奇心、平常心、公正心、同情心、憐憫心、同理心等等，這些都需要無私的付出與真摯的情感流露，並適度表達。

4. 膽

簡單來說，指的是膽量，但不是膽大妄為，而是希望教師敢大膽嘗試教學的創新。更進一步來說，是希望教師走出舒適圈，願意承受風險，接受挑戰，勇敢冒險，培養「膽識」。我們的學校教育因為長期智育掛帥，考試領導教學，陷入追求「標準化答案」的魔咒，難以「翻轉」、「翻身」，大家一味「求同」，抑制了個人獨立思考的能力。教師可以是改變的關鍵，必須從改變自己的行為態度開始。相信自己可以帶給學生不一樣的視野，就無需太在乎別人的看法或是批評，要勇於承擔，主動採取行動。



簡言之，軀幹的檢視，有助於教師成為一位行為剛正不阿，內心光明磊落，肯花心思，有抱負、有理想，願意拿出勇氣，克服困難，突破自己的極限，做為學生典範，受到學生喜愛、尊敬與稱讚的良師，且是身心素質兼優的良師。而「良師興國」，任重道遠，實不容小覷。

（三）四肢

從四肢的角度分析，我最常舉的舞蹈例子就是古典芭蕾。芭蕾強調手腳動作的線條曲直、延伸，要求軀幹直挺，少見軀幹大幅波浪、搖擺的動作，凸顯出體能技藝的展現。若以「手舞」「足蹈」分開來做比較，下肢舞步動作的變化多端更勝於上肢手姿手臂的動作，這從現有的芭蕾動作術語中也可得到印證。而若以芭蕾與傳統東方舞蹈如中國、印度、印尼舞蹈相比較，又發現芭蕾動作喜歡抵抗地心引力，向上發展，高舉手足，嚮往在空中飛躍；東方傳統舞蹈則偏向將身體重心往下，順應土地蹲、踏、踩及蹬地，體驗與地面接觸的紮實感。即使今日所見到的許多西方土風舞、民間舞，舞步也多輕快靈巧，不似東方沉重踏實。教師為了教學所需，並得以感受驗證，建議可找機會親身學習芭蕾，土風舞、中國的武術和傳統戲曲基本功。

教師須具有真本事，手腳乾淨，不是三腳貓功夫，才不會讓人「看破手腳」。以下從手勢和腳步兩方面來做教師四肢的體檢。

1. 手勢

教師善用手勢可補充語言表達之不足，或是強化語言表達的力道，也可以是師生間的某種約定或訊息傳遞。但手勢不宜過多，造成學生分心，更不可有不雅手勢的比劃。我國中時有位數學老師，只要一發現我們的精神渙散，或是要特別提點，每次都會一手握著拳頭，對著我們說「注意這裡來，注意這裡來」，已經變成老師的教學特色。我看過很多幼兒園老師都有與小朋友約定好表示「安靜」的手勢，如將手掌關合；食指直放在嘴巴中央或是食指與大拇指捏合，在嘴邊做橫向拉拉鍊動作。而之前提過的以手勢來表達對學生的讚美如擁抱、豎起大拇指，教師也該不吝使用。

2. 腳步

在此要強調的是教師應該站穩自己的立場，凡事按部就班、一步一腳印地努力耕耘，並展現行動力。在課堂教學時，要多移動腳步，顯現旺盛精力，與學生積極互動，激起學生的學習熱情；對於學生學習狀況，要懂得如何根據個別差異，調整腳步。此外，教師也要腳步勤快，多參與對自己有益的進修研習，充實自我。

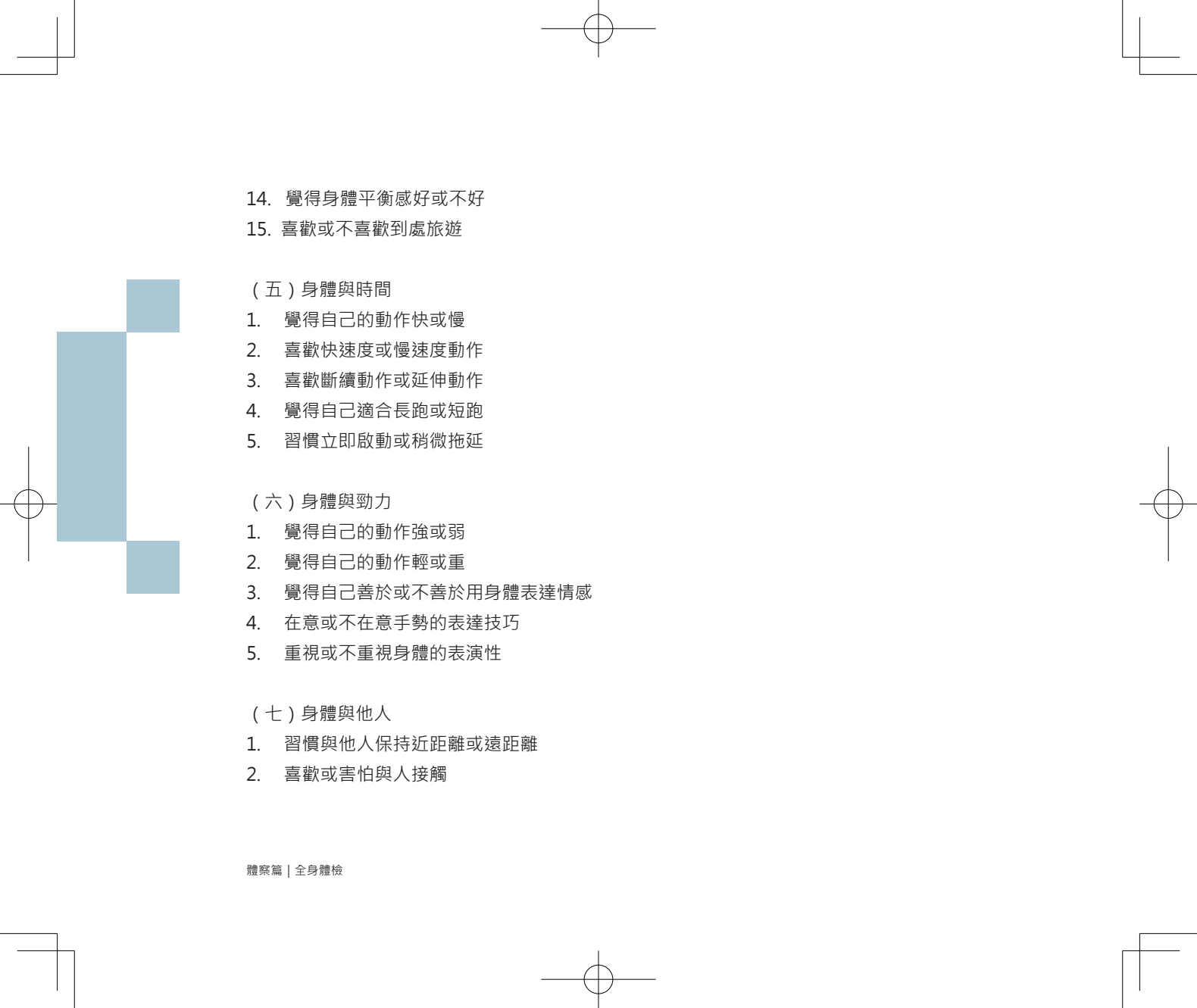
如果我們說對某人「動手動腳」，或是對某件事物「動手腳」，中文意涵都非善意，但若說讓我們動動手、動動腳，就有活動筋骨、舒展身體，表現活力的機會。可見，「多動」就變好了，難怪現在流行說「要活就要動」。這對教師同樣適用。而教師的動動手，還可包括製作與教學有關的教具、學習單、試題、教學檔案紀錄等等。教師的動動腳也可延伸至家庭訪問、學生宿舍與租屋處訪視，以及帶領學生校外參訪或是多參與學生活動等等，以更了解學生的情況，也有益於活絡自己的教學。當然，從我的角度觀之，更希望所有教師都能趕

快加入舞蹈行列，享有「手舞足蹈」的美好經驗。

教師瀏覽完三個身體區段的檢查項目與內容之後，我再提供一項額外服務，從拉邦動作分析來協助大家檢視自己的身體與空間、與時間、與勁力以及與他人互動的關係，做為強化身體覺察意識的終身學習單。

(四) 身體與空間

1. 覺得身體佔據的空間大或小
2. 覺得自己的動作大或小
3. 喜歡原地不動或移動
4. 覺得身體移動空間遠或近
5. 身體水平高度習慣高、中或低
6. 比較喜歡空中動作或地板動作
7. 身體移動方向固定或多方位
8. 身體面向單一或多元
9. 覺得上半身動作多或少
10. 覺得下半身動作多或少
11. 喜歡動上半身或下半身
12. 喜歡直線或曲線動作
13. 覺得身體對稱或不對稱

- 
14. 覺得身體平衡感好或不好
 15. 喜歡或不喜歡到處旅遊

(五) 身體與時間

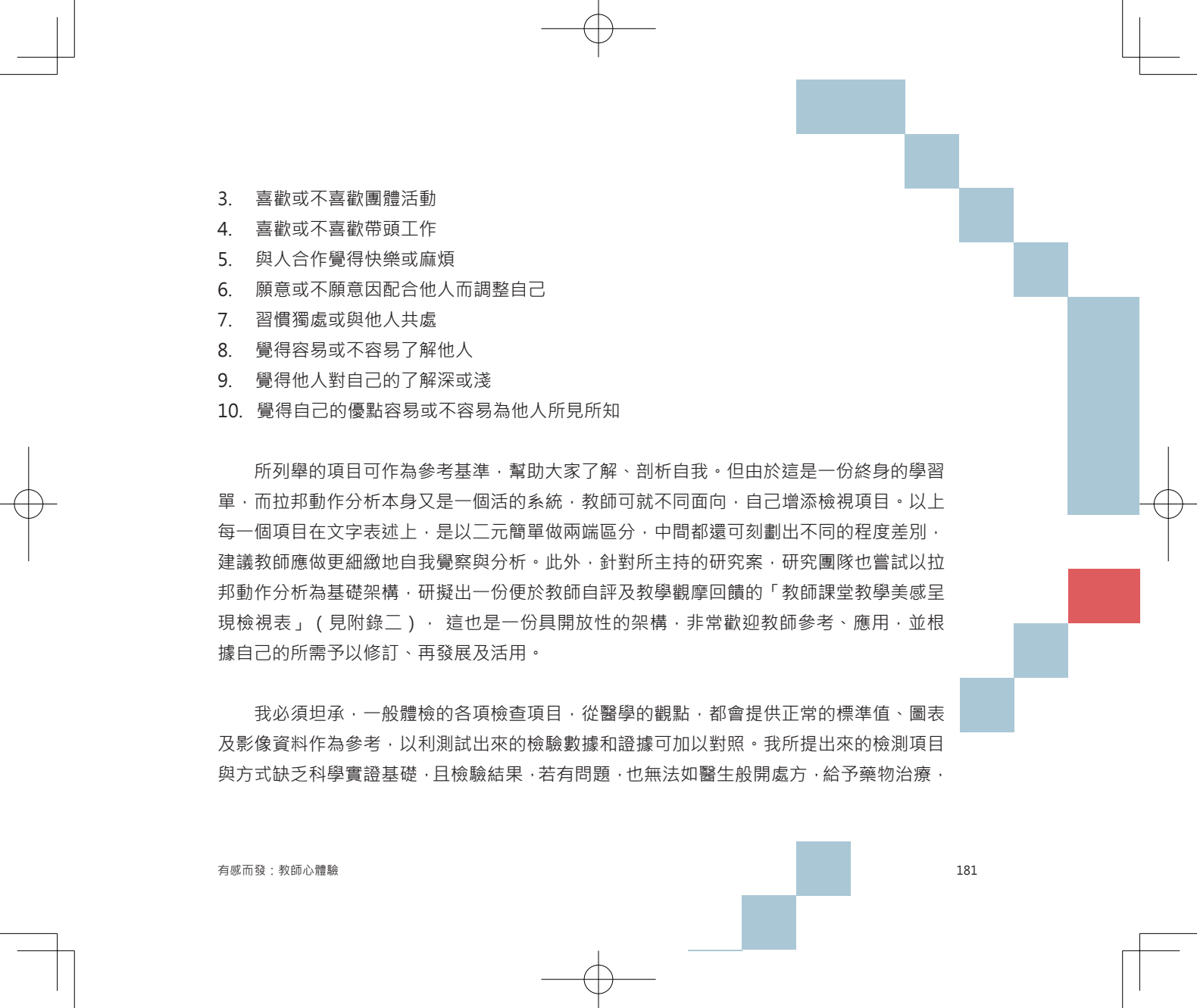
1. 覺得自己的動作快或慢
2. 喜歡快速度或慢速度動作
3. 喜歡斷續動作或延伸動作
4. 覺得自己適合長跑或短跑
5. 習慣立即啟動或稍微拖延

(六) 身體與勁力

1. 覺得自己的動作強或弱
2. 覺得自己的動作輕或重
3. 覺得自己善於或不善於用身體表達情感
4. 在意或不在意手勢的表達技巧
5. 重視或不重視身體的表演性

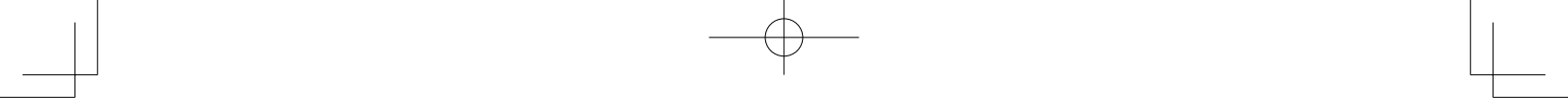
(七) 身體與他人

1. 習慣與他人保持近距離或遠距離
2. 喜歡或害怕與人接觸

- 
3. 喜歡或不喜歡團體活動
 4. 喜歡或不喜歡帶頭工作
 5. 與人合作覺得快樂或麻煩
 6. 願意或不願意因配合他人而調整自己
 7. 習慣獨處或與他人共處
 8. 覺得容易或不容易了解他人
 9. 覺得他人對自己的了解深或淺
 10. 覺得自己的優點容易或不容易為他人所見所知

所列舉的項目可作為參考基準，幫助大家了解、剖析自我。但由於這是一份終身的學習單，而拉邦動作分析本身又是一個活的系統，教師可就不同面向，自己增添檢視項目。以上每一個項目在文字表述上，是以二元簡單做兩端區分，中間都還可刻劃出不同的程度差別，建議教師應做更細緻地自我覺察與分析。此外，針對所主持的研究案，研究團隊也嘗試以拉邦動作分析為基礎架構，研擬出一份便於教師自評及教學觀摩回饋的「教師課堂教學美感呈現檢視表」（見附錄二），這也是一份具開放性的架構，非常歡迎教師參考、應用，並根據自己的所需予以修訂、再發展及活用。

我必須坦承，一般體檢的各項檢查項目，從醫學的觀點，都會提供正常的標準值、圖表及影像資料作為參考，以利測試出來的檢驗數據和證據可加以對照。我所提出來的檢測項目與方式缺乏科學實證基礎，且檢驗結果，若有問題，也無法如醫生般開處方，給予藥物治療。



必須靠「自覺」，確認問題，自我改善。這是全身「感性」與「質性」的體檢，我希望教師經過這種全面、全身的體檢，教學質感會有所提升，教學生命會得以延長。然而，這畢竟是我的首次嘗試，服務不周到之處，尚請見諒，並請大家不吝賜教。

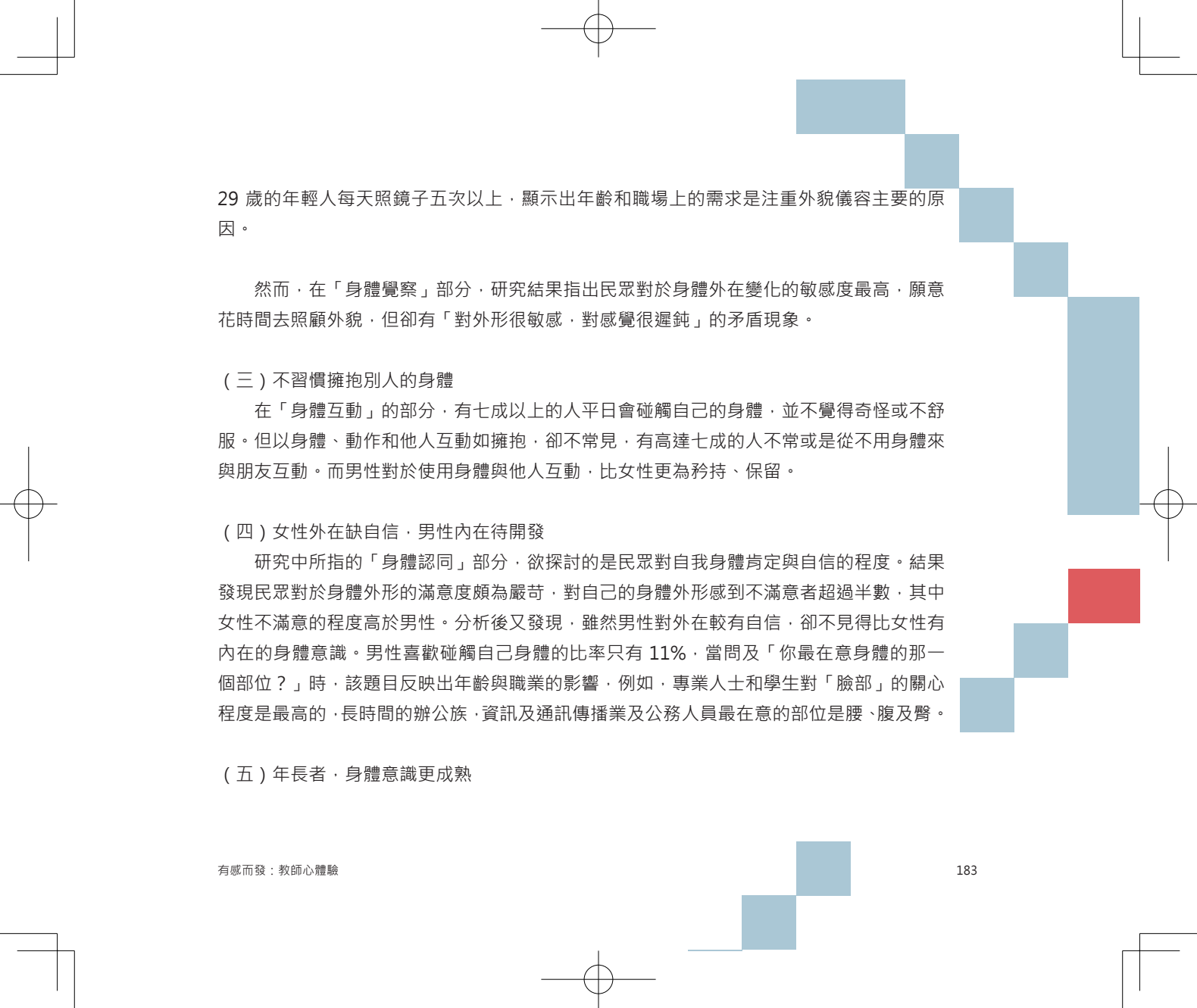
2008年，雲門舞集舞蹈教室成立十年之際，公布了一份《身體白皮書》大調查的結果。這份主要以二十歲以上的臺灣人民為研究對象，針對「身體靈活度」、「身體關照」、「身體互動」、「身體覺察」、「身體認同」等五大面向所做的調查內容，結果顯示了以下五個值得我們反思的身體課題：

（一）愛睡覺，就是愛身體

有高達 74% 的民眾認為感覺疲累時，睡覺是最好的恢復體能的方式。雖然也有選擇「娛樂休閒活動」和「運動流汗」者，但比例分別為百分之二十幾與十幾，相對少數。且年齡愈低、學歷愈高、收入愈高的族群是愈想「好好睡一場」的族群，「資訊及傳播通訊業」族群高達九成選擇「睡覺」來消除疲勞。

（二）在意外表，勝過其他

「身體胖瘦」是民眾對自我身體最在意、最敏感的，遠高於自己對體力、靈活度、柔軟度等的關心，且絕大部分的人表示不必量體重也能覺得自己變胖或變瘦，女性的敏感度更高。57% 的人每天都會照鏡子，近 20% 的人每天照鏡子的次數高達五次以上。學生、專業人士和公務人員照鏡子的頻率相對偏高；60 歲以上的族群則最不爱照鏡子，有三成 20 至



29 歲的年輕人每天照鏡子五次以上，顯示出年齡和職場上的需求是注重外貌儀容主要的原因。

然而，在「身體覺察」部分，研究結果指出民眾對於身體外在變化的敏感度最高，願意花時間去照顧外貌，但卻有「對外形很敏感，對感覺很遲鈍」的矛盾現象。

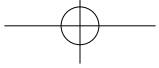
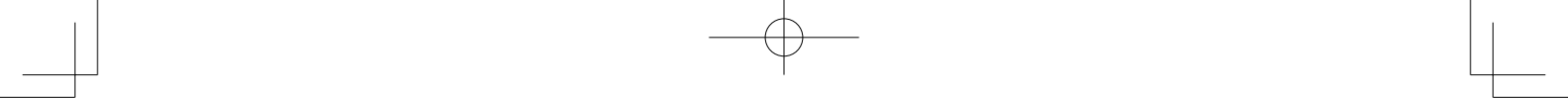
(三) 不習慣擁抱別人的身體

在「身體互動」的部分，有七成以上的人平日會碰觸自己的身體，並不覺得奇怪或不舒服。但以身體、動作和他人互動如擁抱，卻不常見，有高達七成的人不常或是從不用身體來與朋友互動。而男性對於使用身體與他人互動，比女性更為矜持、保留。

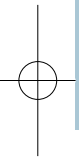
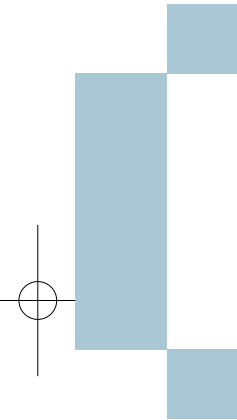
(四) 女性外在缺自信，男性內在待開發

研究中所指的「身體認同」部分，欲探討的是民眾對自我身體肯定與自信的程度。結果發現民眾對於身體外形的滿意度頗為嚴苛，對自己的身體外形感到不滿意者超過半數，其中女性不滿意的程度高於男性。分析後又發現，雖然男性對外在較有自信，卻不見得比女性有內在的身體意識。男性喜歡碰觸自己身體的比率只有 11%，當問及「你最在意身體的那一個部位？」時，該題目反映出年齡與職業的影響，例如，專業人士和學生對「臉部」的關心程度是最高的，長時間的辦公族，資訊及通訊傳播業及公務人員最在意的部位是腰、腹及臀。

(五) 年長者，身體意識更成熟



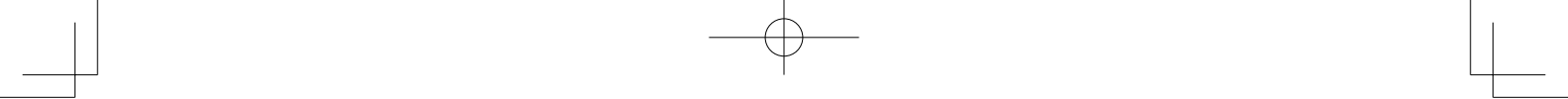
在調查中，年齡較長的族群，呈現出與年輕族群不同的研究結果。近半數年輕人最在意的身體部位是臉，意即「外貌形象」是年輕族群看待身體的重要指標。年長者則因為希望穿著舒適，同時考量過重過胖會影響健康，為保有「健康形象」較重視腰、腹、臀等身體部位。這也說明為何針對「最在意自己的身體狀況為何？」一題，年輕族群有近半數回答「胖瘦」，而年長者則沒有特別在意之處。



奇怪的是，對於胖瘦非常在意的年輕人，並不愛運動，運動次數比例與年長者相較，明顯偏低。而年長者對於身體意識，並不局限於外貌、體態，會多運動，並追求內在的平衡健康，對身體意識的成熟，也超越年輕族群。由此可見，之前提到的「要活就要動」是年長者才比較有的警覺，年輕人對於運動、動身體仍然處於「四體不動」的狀態。

另外，身體靈活度調查也發現，問卷與實測有相當程度落差，男性「膨風」程度超過女性。近六成男性受訪者自認可以「站著彎下腰，用手碰到自己的腳趾」，但實際測試，只有不到三成的人可以做到；近九成男性自認可以平穩單腳站立超過 10 秒，但實測不到六成五的人可以做到；女性在碰腳趾部分落差為 22%，單腳站立則沒有太大不同。

總的來說，《身體白皮書》調查結果發現民眾的身體意識依然停留在對身形的關注，特別是胖瘦問題，而缺乏對身體全面的深入關心。雲門舞集舞蹈教室希望藉此調查報告喚起民眾可以更了解自己的身體，尊重自己並關懷他人的身體。我在此引用這份調查報告，也希望教師除了能更全面的覺察、關照自己的身體之外，同時了解到國人，尤其是年輕人對身體的



迷思，未來在教學過程中，也能予以引導協助。2013年，雲門舞集舞蹈教室再度進行大規模「全臺青少年身體意識調查」，期盼進一步了解青少年在「運動狀況」、「身體靈活度」、「身體意識」及運動習慣與「多元興趣」、「正面態度」的關係。有興趣的教師們可上雲門舞集舞蹈教室的網站（<http://www.cgds.com.tw/spring-move/01.html>）查閱。

而從「身體美」的角度，我想提供蔣勳老師的見解和觀點，與所有老師共享。讓大家可以有機會再進一步檢視與思考自己的身體、身體的歷史與文化，從身體與環境不斷互動中，「活出」健康自信的身體。蔣勳認為，身體需要跟自然環境與文化學習。每一個身體在不同年齡、不同結構與不同文化之下，都有其存在的價值，有其不可取代之處。而美是利基於人的存在與身體所建構的世界，故要論及生活美學，需回到身體美學，而身體美學又往往反映文化積累的成果。

蔣老師說自己是用佈道的心情傳播對美的感動。他提醒我們美不需昂貴、名牌，美沒有第一名的概念，美是從「人」的感覺、從人對人與對生活的感覺開始，要用全部的身體去感受生活中的氣味、重量、質地、形狀與色彩。舉凡身體的呼吸、心跳、坐姿、站姿、行走、勞動、運動、與人握手、互相擁抱，以及在食、衣、住、行各方面，能夠從生活過程中達到從容平衡自在的狀態，就是一種美。美流轉於我們的眼耳鼻舌身之間，而美也是一種「回來做自己」。

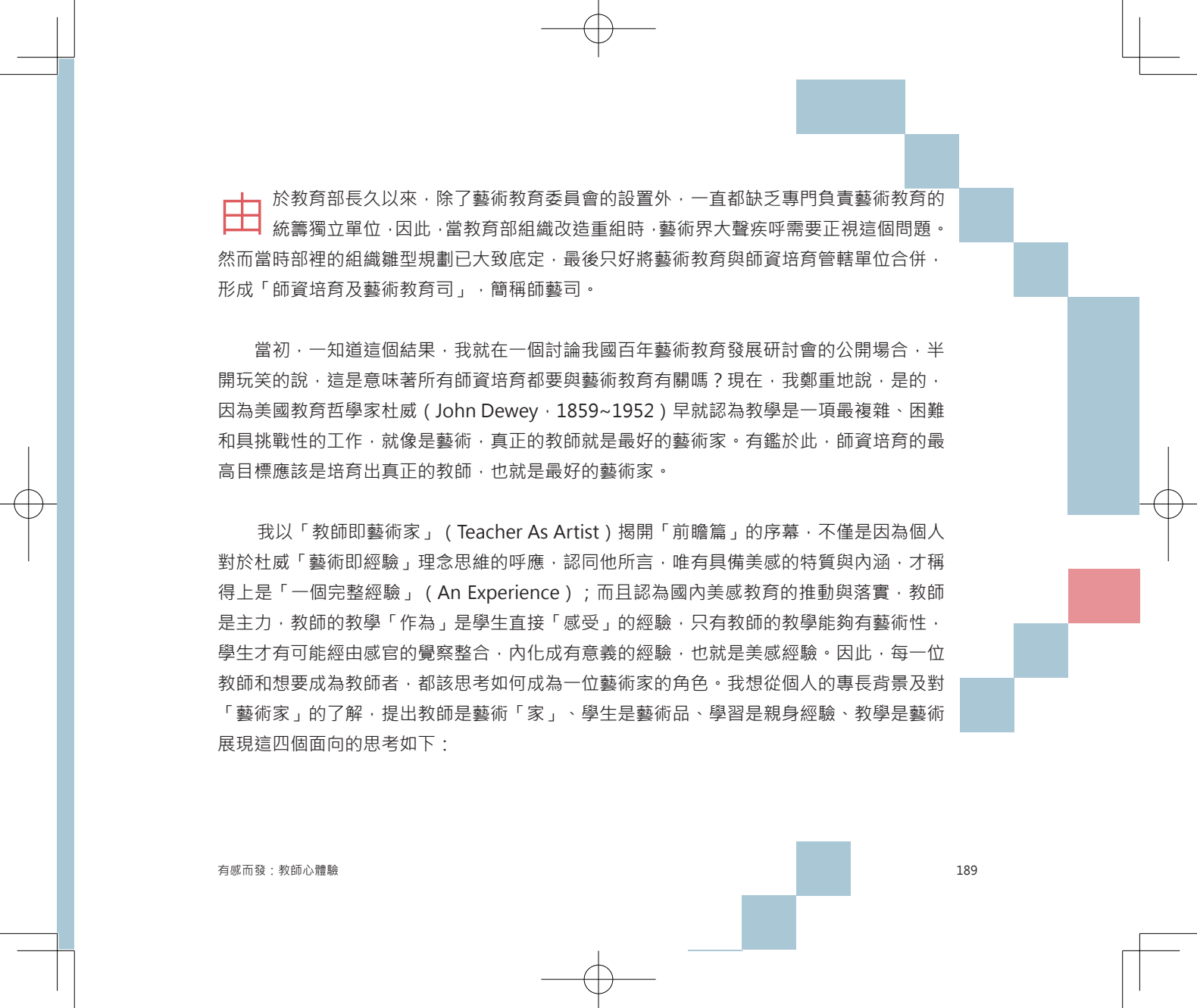
前瞻篇 ■

子曰：「志於道，據於德，
依於仁，游於藝。」

《論語·述而篇》

教師即藝術家





由於教育部長久以來，除了藝術教育委員會的設置外，一直都缺乏專門負責藝術教育的統籌獨立單位，因此，當教育部組織改造重組時，藝術界大聲疾呼需要正視這個問題。然而當時部裡的組織雛型規劃已大致底定，最後只好將藝術教育與師資培育管轄單位合併，形成「師資培育及藝術教育司」，簡稱師藝司。

當初，一知道這個結果，我就在一個討論我國百年藝術教育發展研討會的公開場合，半開玩笑的說，這是意味著所有師資培育都要與藝術教育有關嗎？現在，我鄭重地說，是的，因為美國教育哲學家杜威（John Dewey，1859~1952）早就認為教學是一項最複雜、困難和具挑戰性的工作，就像是藝術，真正的教師就是最好的藝術家。有鑑於此，師資培育的最高目標應該是培育出真正的教師，也就是最好的藝術家。

我以「教師即藝術家」（Teacher As Artist）揭開「前瞻篇」的序幕，不僅是因為個人對於杜威「藝術即經驗」理念思維的呼應，認同他所言，唯有具備美感的特質與內涵，才稱得上是「一個完整經驗」（An Experience）；而且認為國內美感教育的推動與落實，教師是主力，教師的教學「作為」是學生直接「感受」的經驗，只有教師的教學能夠有藝術性，學生才有可能經由感官的覺察整合，內化成有意義的經驗，也就是美感經驗。因此，每一位教師和想要成為教師者，都該思考如何成為一位藝術家的角色。我想從個人的專長背景及對「藝術家」的了解，提出教師是藝術「家」、學生是藝術品、學習是親身經驗、教學是藝術展現這四個面向的思考如下：

（一）教師是藝術「家」

如同我們期待教師不要只是個照本宣科的「教書匠」，而要成為「教育家」。藝術也有「匠」與「家」之分，只會模仿，空有技術，跳不出框架，欠缺格局與視野，無法自成一格，展現獨特風格者，是無法成為「大家」的。從做好基本功、斧鑿痕跡明顯的「匠」，轉變成才德兼備、渾然天成的「家」，「成一家之言」，勢必得經過一番歷練與提升，以達卓越境界。而既然強調「教師即藝術家」的概念，當然是希望教師成為好的藝術家。關於好的藝術家特質，我提出「張八點」給教師們參考：

1. 感覺敏銳。對周遭人事物敏感，充滿好奇，並從中尋找靈感。
2. 感情飽滿。對眾生有情，懷抱愛心，對於弱勢特別關懷。
3. 知識淵博。能夠持續吸收新知，做為創作泉源。
4. 技巧紮實。能夠精準地表現、表情達意，激發美感與共鳴。
5. 靈魂騷動。不安於現狀，不原地踏步，總是尋求突破。
6. 想像豐富。勇於創造，不計得失，追求夢想，築（逐）夢成真。
7. 熱愛生命。具服務熱忱，善盡社會責任。
8. 自覺反省。知道自己的不足，接受他人的批評，不斷自我改變、進步與成長。

藝術家具有先天才情、才氣，也需要後天的訓練學習與努力，以及生長環境與文化的薰染，才能綻放旺盛的生命力。杜威曾指出，好的藝術家不為成見所限制，能悠遊於創作之中，又能承先啟後，讓作品具獨特性，這種既自由又符合規範的特性，才是教學具藝術性之



教師的判準，在此予以補充。

（二）學生是藝術品

從教師是藝術家的觀點出發，學生就好比是教師勾勒、描繪、形塑或展示與呈現出的藝術品。真正的藝術品無論是以模仿、再現或表現方式產生，也無論是出自何時何地，都是藝術家經由心靈創造、技巧的運用，才能呈現的具有形式與內容之有機整體，能使欣賞者愉悅、感動。每一個藝術品都是獨一無二的個體，是教師的「交心」之作，教師應該以欣賞的眼光來看待。

所謂「因材施教」，不同的材料交到了教師的手中，因材質不同，教師必須觀察發掘其特點，找到最適宜的方式，將其打造「成材」。且教師還要有藝術家的反省能力，對於創造出來的作品，自我檢討，以求更好；分享給社會大眾後，樂於接受「公評」，從中找到重新出發的動力。

我認為人與物最大的不同點是，每個人都不應該是其他任何一人的附屬品，即使父母擁有孩子創造製作的版權證明，都不該存有要掌控小孩人生的觀念，更何況是老師！也因此，我建議教師從師生「互為主體性」（Intersubjectivity）的觀點，認識到學生是藝術品，也是藝術家，他們也有權主導、創造屬於自己的生命圖像。教師想要成為藝術性教師，必須持續保持熱情、想像與創作力，並從學生身上學習。另一方面，好的老師就像好的藝術品，會激勵人心與啟蒙理智。應該讓教師與學生、藝術家與藝術品彼此交融，有機循環。

(三) 學習是親身經驗

藝術的「做中學」經驗是最親身、真實的經驗。學生缺乏學習動機，這與學習和生活經驗脫節，學習的方式過於扁平不夠立體，以致無法產生「動人」的力量是絕對相關的。因此，教師引導學生的學習，建議多思考以下兩個層面：

1. 個人感官經驗

誠如蔣勳所言「一首樂曲、一首詩、一部小說、一齣戲劇、一張畫，像是不斷剝開的洋蔥，一層一層打開我們的視覺、聽覺，打開我們眼、耳、鼻、舌、身的全部感官記憶，打開我們生命裡全部的心靈經驗」。因此，教師要善於誘導、引發學生的心靈經驗來學習。例如：語文課可以從閱讀、朗讀經典作品、觀賞戲劇、影片入手；歷史課可以從一張老照片、一幅畫或一份舊地圖開始；社會課可以從熟悉的故事、熱門的議題導入；自然課也可以多引導學生觀察、紀錄與動手操作等等。我想這也是為什麼幼兒園與小學會有種綠豆、種菜和養蠶寶貴的活動。

我在美國紐約一所公立小學實習時，曾見到幼兒園老師因為班上學生來自不同文化背景，就邀請學生家長到校烹煮佳餚與小朋友共饗，並介紹食物的文化背景與特色。小朋友在過程中還會不停詢問問題，包括食材、佐料及如何說出正確的「菜名」，家長之間也因此學會不同的料理方式，增進彼此的感情。另有一次，還看到家長帶著大提琴到班上演奏，一方面介紹音樂、樂器，也說明自己的職業；也有兒童劇團進入學校演出，過程中還不斷透過問

題，刺激學生思考回應。我相信教師只要肯用心，一定能夠根據自己的專長，找到需要的資源或支援，握住並打開那一把「心靈之鑰」，讓學生的學習「有感」，有感動，有美感。

2. 社會實踐經驗

我從北藝大學生參與服務學習的一些案例如與醫院病童、星星兒、老人、榮民、原住民、新住民等等的互動中，發現學生所書寫的反思回饋，令人動容，也更堅信社會的實踐經驗，對於學生視野的開拓及學習反思，大有助益。之前所介紹強調學生心靈教育的華德福學校，也有類似讓學生進入社會實習的做法。才提過的幼兒園，經常是教師與幾位父母一起帶著幼兒去參觀藝文展館，加入實際體驗活動。就我所知，美國 K-12 的教育非常鼓勵學生有關社區服務經驗的參與，其對於申請大學入學是很重要的一環。目前很多國內外大學也都積極推動服務學習課程，基於此，建議教師宜抓住或創造學生進入真實環境學習的機會及經驗，讓學生的學習不再是死背、死記，而能活化、活用。

(四) 教學是藝術展現

我認為將教學視為「藝術展現」，還可針對教師是表演者與創作者之不同，從「教學是藝術表演」及「教學是藝術創作」兩方面加以分析。

1. 教學是藝術表演

教師在教學時，同時在展示表演的功力，此時學生就宛如付費欣賞的觀眾，希望能夠值回票價。因此，我試著歸納教師可以展現的表演才華，提出幾個演藝界角色，以利教師參照

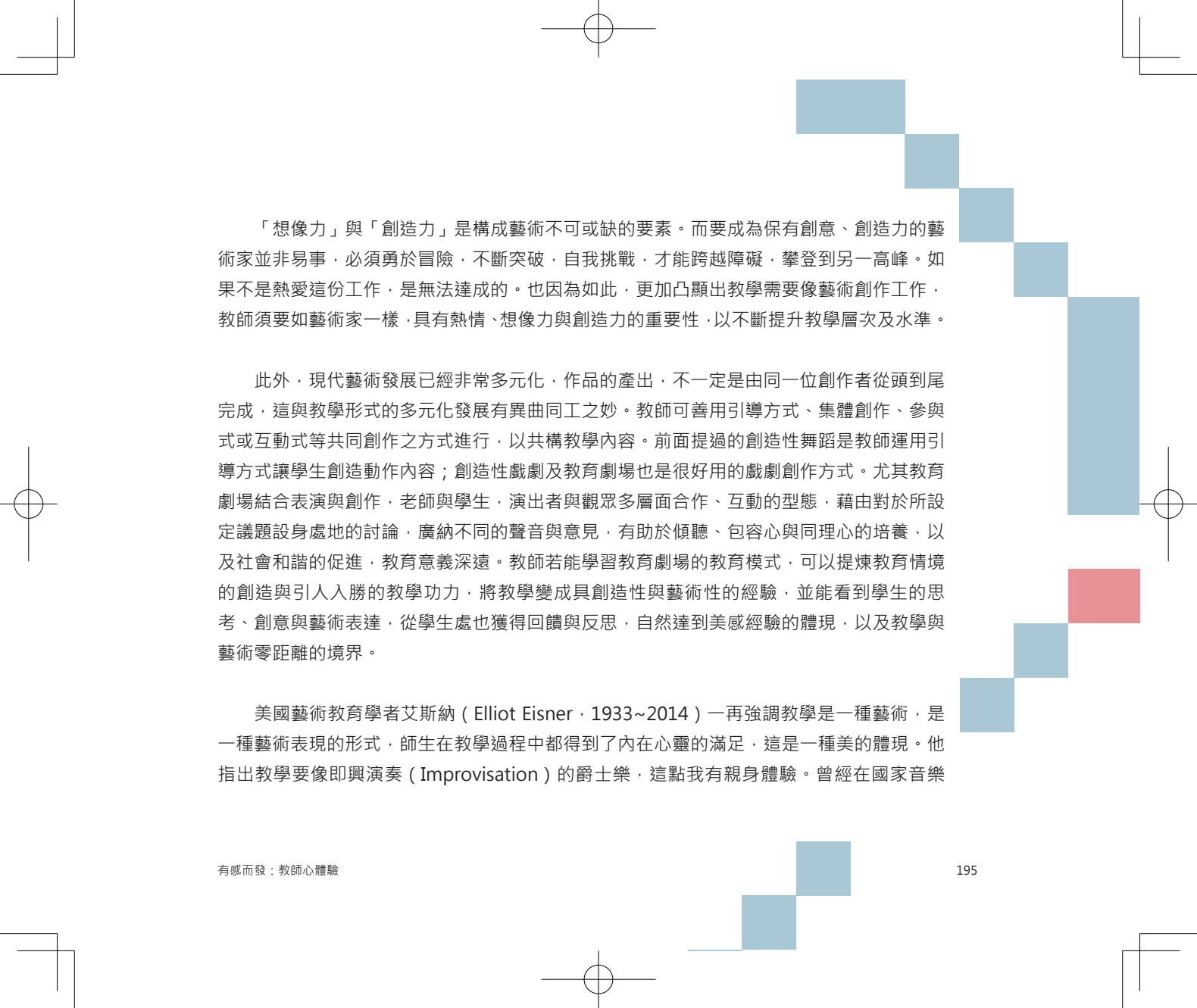
學習。

- (1) 口齒清晰，台風穩健，可掌控場面與時間，善於提問，具幽默感且臨場反應機智的主持人。
- (2) 咬字精準，能言善道，說話內容條理分明、風趣，且手勢、表情生動的演說家。
- (3) 發聲氣韻十足，聲音充滿魅力與變化，且善於說故事與運用手邊道具的說書人。
- (4) 注意身體姿態，眼睛靈活，動作優美，具節奏感與戲劇張力，善於空間移動走位的舞者或默劇演員。

上述這些角色與特質，應該是表演藝術的師資都需要具備的。

2. 教學是藝術創作


藝術創作的過程是藝術家思考的過程，它經常需要仰賴直覺的「即興創作」來啟動與開發。但這種直覺不是盲目、隨便的本能感覺，而是奠基於知識、技藝與經驗長久的累積，使得創作能量可以快速點燃引爆。而所有因直覺反應而生的內容，需要再經過理性的結構、組織、判斷、篩選與過濾，以去蕪存菁後的面貌問世。視覺藝術家展示的畫作可能是經過無數次撕毀、重畫的結果；表演藝術家呈現的作品也是經過無數次彩排演練而成。它們都是一點一滴、一步一腳印的心血結晶，且每一「點滴」、每一「腳步」都是抉擇。此也完全服膺由摩斯登 (Muska Mosston · 1925~1994) 建構的教學光譜 (Spectrum of Teaching Styles) 理論中所言，教學是一連串決定的行為。



「想像力」與「創造力」是構成藝術不可或缺的元素。而要成為保有創意、創造力的藝術家並非易事，必須勇於冒險，不斷突破，自我挑戰，才能跨越障礙，攀登到另一高峰。如果不是熱愛這份工作，是無法達成的。也因為如此，更加凸顯出教學需要像藝術創作工作，教師須要如藝術家一樣，具有熱情、想像力與創造力的重要性，以不斷提升教學層次及水準。

此外，現代藝術發展已經非常多元化，作品的產出，不一定是由同一位創作者從頭到尾完成，這與教學形式的多元化發展有異曲同工之妙。教師可善用引導方式、集體創作、參與式或互動式等共同創作之方式進行，以共構教學內容。前面提過的創造性舞蹈是教師運用引導方式讓學生創造動作內容；創造性戲劇及教育劇場也是很好用的戲劇創作方式。尤其教育劇場結合表演與創作，老師與學生，演出者與觀眾多層面合作、互動的型態，藉由對於所設定議題設身處地的討論，廣納不同的聲音與意見，有助於傾聽、包容心與同理心的培養，以及社會和諧的促進，教育意義深遠。教師若能學習教育劇場的教育模式，可以提煉教育情境的創造與引人入勝的教學功力，將教學變成具創造性與藝術性的經驗，並能看到學生的思考、創意與藝術表達，從學生處也獲得回饋與反思，自然達到美感經驗的體現，以及教學與藝術零距離的境界。

美國藝術教育學者艾斯納 (Elliot Eisner, 1933~2014) 一再強調教學是一種藝術，是一種藝術表現的形式，師生在教學過程中都得到了內在心靈的滿足，這是一種美的體現。他指出教學要像即興演奏 (Improvisation) 的爵士樂，這點我有親身體驗。曾經在國家音樂

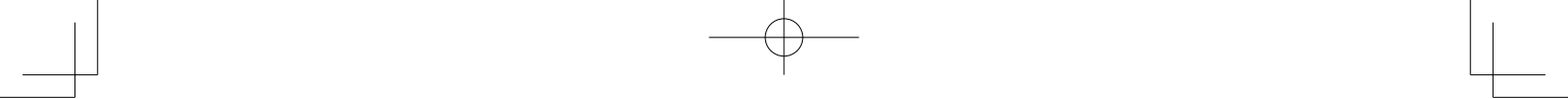


廳目睹聆聽世界一流的爵士樂演出，音樂家好像完全不受既有規範的束縛約制，演奏能力自發隨興，洗鍊純熟，真的是每一瞬間的創發都像日常呼吸一樣的自然湧現。自我意識已經與音樂發展的整體脈絡協調融合，且音樂家們保有自由揮灑的空間之餘，卻仍然彼此心靈相通，默契十足，演奏水準已經達到出神入化的藝術境界。

「教師即藝術家」是否也刺激我們思考師資培育的內容，要如何充實美感經驗？要提供那些課程以豐富教師的美感經驗？教育學者林逢祺的文章《美感經驗與教育》（教育研究集刊 41 期）指出，教育活動不僅要合乎真理和道德的規準，還應追求美感卓越。而教育美學的任務是協助教育活動實踐美感的要求，包括提升審美能力及美感創造力的美育部分，以及教育過程，內容與環境如何美化的藝術教育部分。由此觀之，師資培育更有必要認真思考美育及藝術教育的養分挹注，「師資培育及藝術教育司」正可扮演推動此一角色。

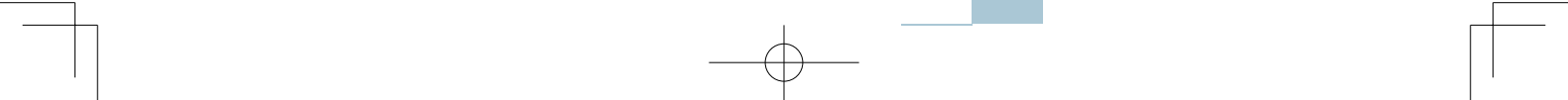
從主持研究案與老師們接觸後，大家反映需要多一些身體和聲音方面的體驗課程。我覺得師資培育不妨提供有關聲音美感、聲音分析、正音發聲練習、動作分析、身體覺察、創造性舞蹈、創造性戲劇、教育劇場等課程作為選修，讓教師可以補強自己的不足，成為一位優秀的表演藝術家。而原來就是表演藝術主修背景的教師，則更應該把握、善用自己的專長，在教師的崗位上好好發揮。

杜威告知我們教學是藝術，一種獨特的藝術，不是技術的、機械的或可預測的工作；教師是藝術家，是有反省、想像能力、具實驗精神的實踐者，是最好的藝術家。他並認為每個



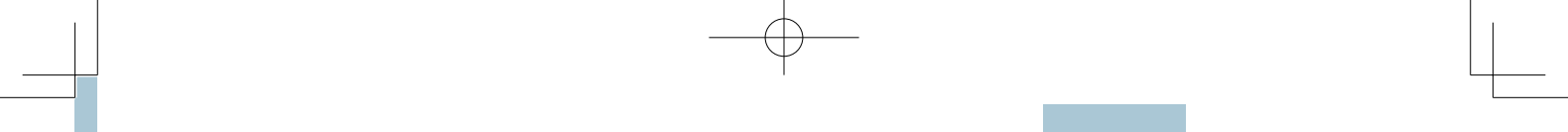
想要成為教師的人，都可以成為藝術家，但必須要能培養、磨練與運用所需要的藝術能力，重視教學中敏感、直覺、熱情、想像、創造等內涵的意義與價值。

子曰：「吾少也賤，故多能鄙事。君子多乎哉？不多也。」又云：「吾不試，故藝。」（《論語·子罕篇》），說明孔子為何多才多藝，且孔子認為才藝永遠不嫌多，要多學。我想像著未來每位教師都有機會親近、感受與體驗「藝術」，不但具備對藝術審美的能力，且最好至少都具有一項藝術才能。我記得以前小學老師都要會彈琴；而從研究案所辦理的工作坊中，又看見教師參與創造性舞蹈、創造性戲劇與教育劇場活動所展現的表演潛力，可見這應該不是空想，而是很有可能實現的理想。我也相信，因為教師是具有想像力與創造力的藝術家，我們可以培養出更多具有想像力與創造力的學生。更期盼著每一位教師能以藝術家「耳聰目明」的智慧，為學生搭好穩固的「鷹架」，讓他們自己完成夢想的「建築」，心目中的「家」。



教師即陌生人





我在美國紐約哥倫比亞大學教育學院 (Teachers College, Columbia University) 就讀時，非常幸運地，曾有機會聆聽格林教授 (Maxine Greene · 1917~2014) 的課程。這位深受杜威影響的教育哲學家，長期協助林肯中心學苑 (Lincoln Center Institute ; LCI) ，致力於藝術教育、美感教育的推動。又因為文學涵養豐厚，在她的大班課堂上，數十位研究生 (依我看慕名而來旁聽的也不少) ，經由其引經據典、侃侃而談、娓娓道來的內容，真讓人有如沐春風之感，是一種心靈的饗宴。

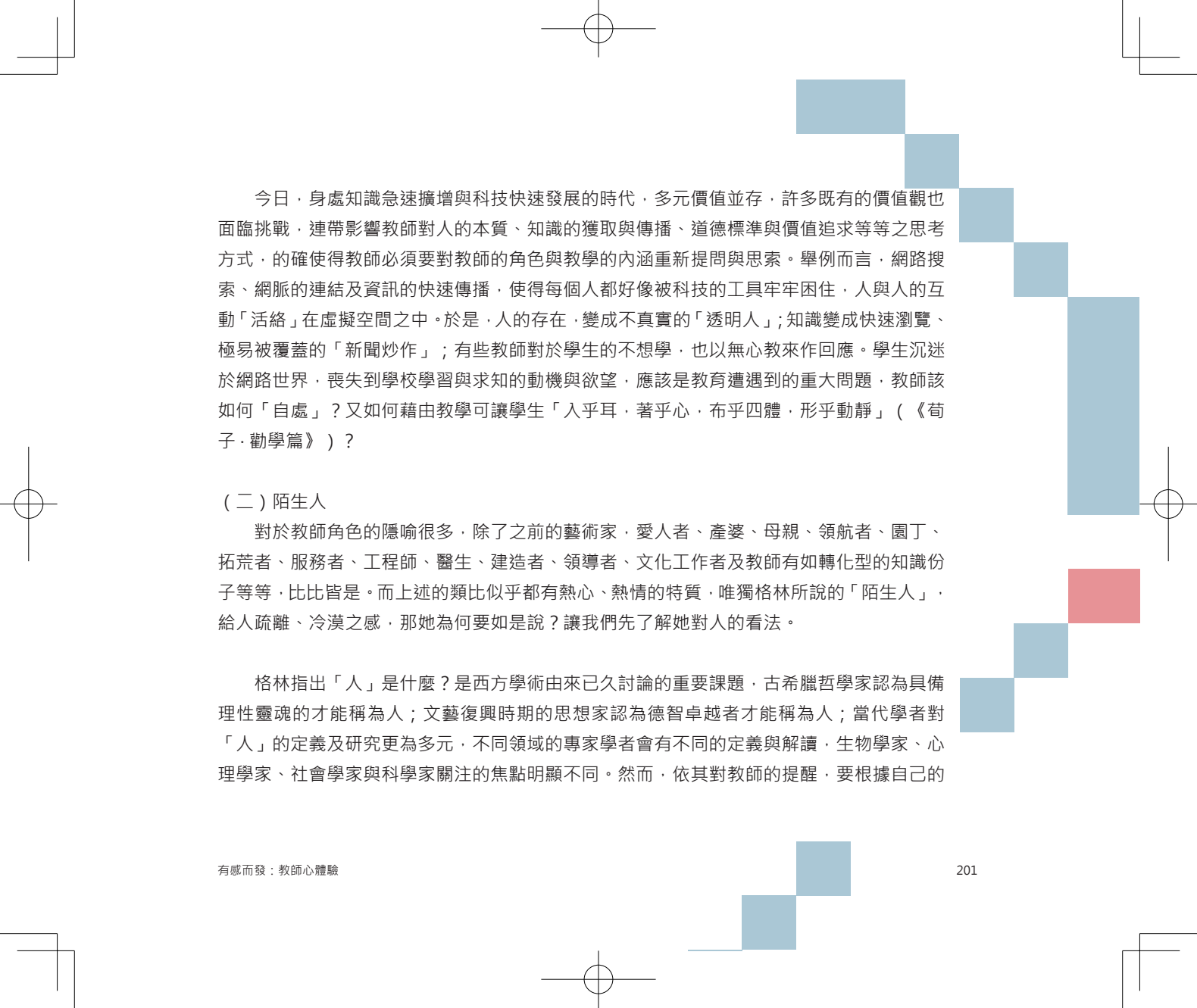
對於她 1970 年代就提出的「教師即陌生人」 (Teacher As Stranger) 觀點，當時在課堂中亦深受啟發。影響所及，潛移默化了我之後的教學生涯。至今，我仍喜歡閱讀，愛思考問題，梳理脈絡，且時常將自己「歸零」，每學期都花時間準備課程，檢視課程綱要與內容，更新再「開機」，以「初體驗」的態度面對新的學生。這也使得自己得以保持教學的新鮮感與熱度。非常感謝格林教授，也謝謝上天讓她有近百人生，可以站在學術的高度，跨越兩個世紀，以其睿智的指引，嘉惠更多的學子，發揮更大的影響力。

我在「教師即藝術家」之後，緊接著端上「教師即陌生人」，除了凸顯杜威與格林這兩位一男一女的長壽學者 (都活到九十幾歲高齡) ，對自己母校及全世界在教育哲學方面的貢獻，以及他們對於美感教育重視之精神理念的傳承外，也希望藉此讓大家更體會到「師者」自我覺察與思考反省的重要。以下將從格林老師「教師即陌生人」對我的啟發，進一步分享個人的看法。

(一) 教師

格林擅長透過文學和藝術激發學生的思考與想像，我從她的身上感受到哲學不是從書本讀來的，而是從生活真實經驗中體悟得來的，且是透過不斷的想像、叩問與探究而得的。她在 1973 年出版的著作《教師即陌生人：當代教育哲學》(Teacher as Stranger: Educational Philosophy for the Modern Age) 一書中，針對「人」、「知識」、「價值」等主題加以探討，並引領我們回顧歷史，了解不同哲學派別的觀點。她對教師及準教師們提出的挑戰，其實就是「做哲學」(Do Philosophy)。思考自己的所作所為，在政治、社會、文化的影響下，如何對於教師角色的建構與認同，課程觀念與制度規範等，保有自我意識與覺醒，透過自我意識的澄清與提升，敏銳覺察自己所處的生活世界，不斷對教育的本質進行哲思。此做法也頗符合杜威的哲學思想，並不依循傳統理性論述與系統建立的軌跡，而將哲學置放在對時代的洞察，進而能夠改善社會現象之務實精神。

同時，格林提醒我們不能全盤接受哲學家的觀點，要思考其時代背景與人文脈絡。以她所提出的「教師即陌生人」隱喻為例，就是與她的生命境遇息息相關，是她對於人的存在價值之深刻反思，對於過於重視科技理性未見有效解決人的問題，卻為人類帶來戰爭災難的質疑。她認為「教育」能使個人獲得自由，維護自由，並幫助個人自己做選擇與決定，透過批判性思考，創造出個人意義與價值之堅定信念。正因為教師在教育過程中扮演著關鍵角色，因此，她特別在意教師是否能擺脫技術官僚的控制，找回自己的主體性與自我意識，反思自我的存在際遇，認真面對每一天、每一次的教學挑戰。

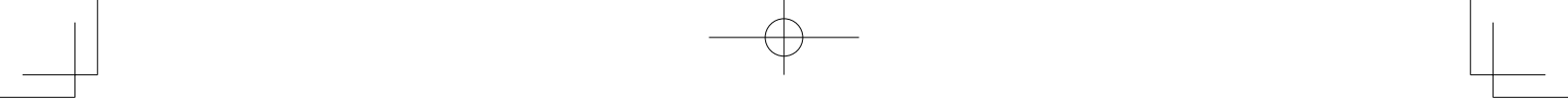


今日，身處知識急速擴增與科技快速發展的時代，多元價值並存，許多既有的價值觀也面臨挑戰，連帶影響教師對人的本質、知識的獲取與傳播、道德標準與價值追求等等之思考方式，的確使得教師必須要對教師的角色與教學的內涵重新提問與思索。舉例而言，網路搜索、網脈的連結及資訊的快速傳播，使得每個人都好像被科技的工具牢牢困住，人與人的互動「活絡」在虛擬空間之中。於是，人的存在，變成不真實的「透明人」；知識變成快速瀏覽、極易被覆蓋的「新聞炒作」；有些教師對於學生的不想學，也以無心教來作回應。學生沉迷於網路世界，喪失到學校學習與求知的動機與欲望，應該是教育遭遇到的重大問題，教師該如何「自處」？又如何藉由教學可讓學生「入乎耳，著乎心，布乎四體，形乎動靜」（《荀子·勸學篇》）？


（二）陌生人

對於教師角色的隱喻很多，除了之前的藝術家、愛人者、產婆、母親、領航者、園丁、拓荒者、服務者、工程師、醫生、建造者、領導者、文化工作者及教師有如轉化型的知識份子等等，比比皆是。而上述的類比似乎都有熱心、熱情的特質，唯獨格林所說的「陌生人」，給人疏離、冷漠之感，那她為何要如是說？讓我們先了解她對人的看法。

格林指出「人」是什麼？是西方學術由來已久討論的重要課題，古希臘哲學家認為具備理性靈魂的才能稱為人；文藝復興時期的思想家認為德智卓越者才能稱為人；當代學者對「人」的定義及研究更為多元，不同領域的專家學者會有不同的定義與解讀，生物學家、心理學家、社會學家與科學家關注的焦點明顯不同。然而，依其對教師的提醒，要根據自己的



際遇處境來判斷，故不論其他領域之學者專家如何論述，教師皆必須以自身情境去界定對人的看法。因為教師要「教人」，他或她對於人的界定，會影響教學內容及方式，影響學生的學習，以及教師與學生的互動。對格林而言，教師和學生皆是生活世界中獨一無二的存有個體，且有著「互為主體」的關係，「教師即陌生人」是要教師如返鄉的陌生人、局外人般，能以嶄新的視野來賦予例行性教學工作持續的生命活力，彰顯教學活動中師生的主體性。



「教師即陌生人」提供教師另一個「觀看」的視角，以探究的眼光來看待自己的生活世界，覺察到過去未加留意的細節、未加質疑的舊習。重新審視過去視為「理所當然」、「司空見慣」、「習以為常」的經驗，再次從中思考詮釋所見所聞，開展自我意識，連結新舊經驗，建構意義。這種以批判性的態度、哲學思辨及藝術想像的方式，來重新審視教學場域的現象，質疑及挑戰根深蒂固的保守觀念，就是教師將自己看作陌生人，自我開發、自我充實的角色認知與覺知。而教師不僅應試著將每一個陌生化的教學新奇化，同時在啟迪學生時，也應協助學生發揮想像力，突破框架，探究真理，進行有意義的學習，以臻自我實現，使師生皆能跨越原先狹隘的視野，提升自我的意識。


格林的美感教育觀點與其「教師即陌生人」概念之間有明顯脈絡可循。她的「以想像力為核心的美感教育」，主張運用感官開啟知覺能力，留心身旁隱而不顯的事物，重新挑戰生活世界中習而不察的現象。此種透過想像力來打破慣性、創造新意義的見解，並非藝術或美感教育的獨享，而是應該貫串所有學習科目內容的思維。因為想像力是學生學習應具備的重要能力，它開拓「視界」，讓學生以自己的眼看，發現自己的聲音，避免套用別人的公式，

能夠使自己成為創造、成就和實現自己的主人翁。

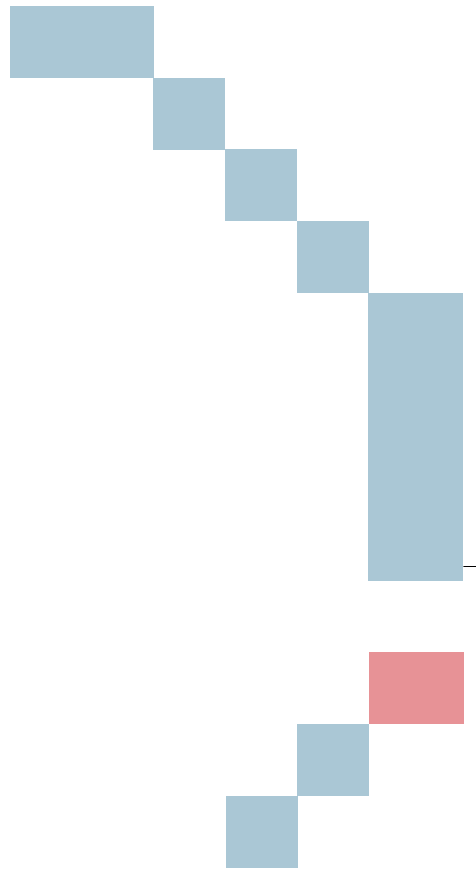
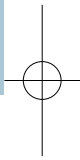
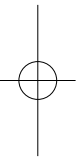
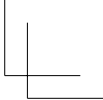
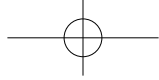
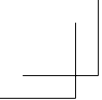
想像力具有多元能力，能激起驚奇，創造意義。林肯中心學苑提出「想像學習能力」(Capacities for Imaginative Learning) 是對美的理解結果之質性評估工具，並認為其涵蓋以下九種能力：

1. 深層注視 (Noticing Deeply)：仔細觀察結構與細節。
2. 具身經驗 (Embodying)：感官經驗。
3. 提問 (Questioning)：探索、追根究柢的研究。
4. 辨識型態 (Identifying Patterns)：發現關聯、關係。
5. 多向連結 (Making Connections)：連結舊經驗與新經驗。
6. 展現移情 (Exhibiting Empathy)：對不同觀點看法的同理、欣賞。
7. 創造意義 (Creating Meaning)：個人的詮釋。
8. 採取行動 (Taking Action)：將理解轉化為形式與活動。
9. 反思評價 (Reflecting /Assessing)：對於學習過程構成理解之反思評價。

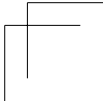
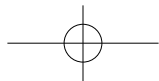
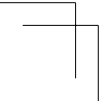
想像力與創造力是哥倆好，「一對寶」，兩者唇齒相依。上述能力是運用想像力、發揮創造力時的態度、習性、傾向與才能，需要時間養成與發展。在此特別介紹，希望有助於教師、準教師們對於課程的內容、形式、結構安排，以及教學媒介與方法使用之思考。

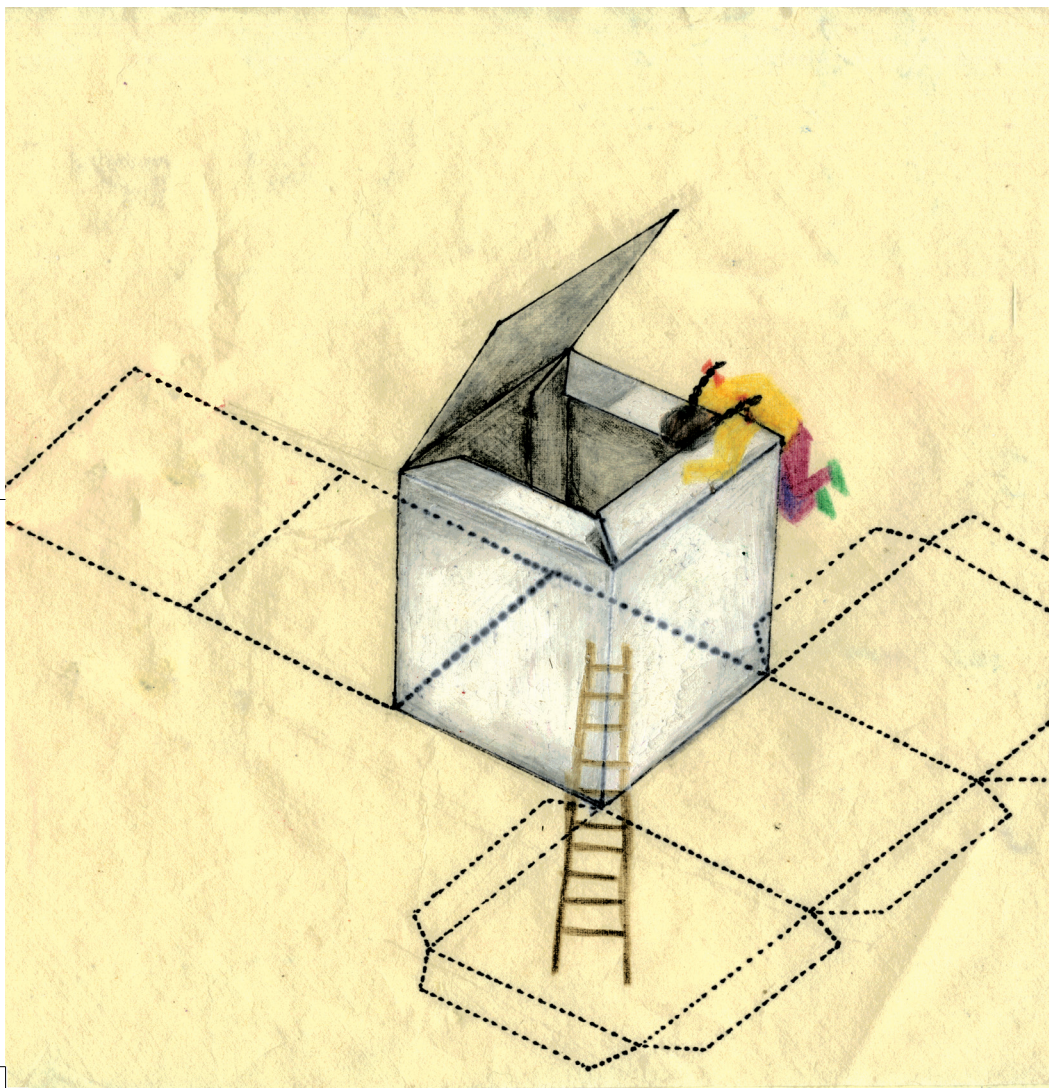


額外發想，如果大家認同「教師即陌生人」的理念，我也鼓勵準教師們以「返鄉遊子」的角色，回家鄉服務，帶給自己成長的地方更多新生改變的力量。最近看到電視上劉安婷小姐的專訪，發現她創辦的為台灣而教 "Teach for Taiwan" 非營利組織，致力推動為台灣這片土地、為孩子而教的理想，招募教師到偏鄉服務，為偏鄉教育奉獻。很佩服年輕人的「有心」，除了大大按個「讚」之外，更期盼無論你選擇在何處任教，請都以「陌生人」探究的心態與眼光，致力於自己的覺察、師生主體意識和教與學品質的提升，做到並做好 "Teach for Myself" ！

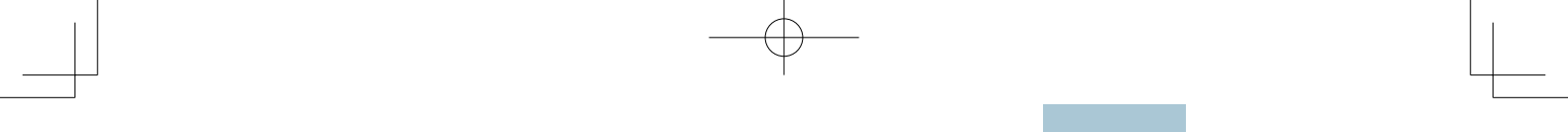


有感而發：教師心體驗





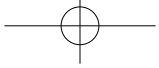


教師即研究者




傳統上，幼兒園、中小學教師主要是接受他人生產的知識加以傳輸，並不被賦予研究者的角色，只有大學教師除了教學、服務之外，還須兼顧研究面向。諷刺的是，教育部「獎勵大學教學卓越計畫」之所以提出，是想改善大學教育過於「重研究、輕教學」的現象。換言之，大學以下的教師無須研究成為「常識」或是「共識」；大學尤其是自我標榜為「研究型」大學者，忽略了從「小」學到「大」學，學生更需要大大的學習，大學教師當然須負起教學重任的認知。若無法認識到教學與研究能產生互補、共好的循環功效，教師的專業發展將很難進階，也會阻礙到課程與教學的改革與創新。

所幸，自從源起於美國的行動研究（Action Research）運用於教育實際情境，教育行動研究（Educational Action Research）風氣隨之崛起盛行。又受到英國教育學者史登豪斯（Lawrence Stenhouse，1926~1982）於1975年提倡的「教師即研究者」（Teacher As Researcher）理念之影響，特別是他對人文課程研究的鼓勵，一般學校教師有能力也應該從事研究工作的想法，越來越受到重視，實際的研究結果產出也明顯增加，且研究主題方向非常多元。國內似乎也明顯受到此風潮的波及影響。

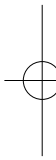

以我自身經驗為例，曾經指導或參與過好多位國中、國小教師的行動研究，且多與新世紀以來九年一貫課程的設計實施有關。包括國小音樂、語文、生活課程，以及國中表演藝術課程等，也幫助我更了解中小學的教學現場，並增加在大學授課內容的豐富性。然而，這些研究雖來自第一線教師，他們卻是為了取得學位而做的研究，我仍然好奇與質疑一般教師對於「教師即研究者」的看法，以及他們主動成為研究者，積極投入教育行動研究的意願。因



此，在「教師即陌生人」意圖激勵教師建立起覺醒批判意識，能夠發揮想像力，以嶄新的觀點投入教學之後，我想以「教師即研究者」來鼓勵教師，就兩者理念提出的時間序而言，也是合理的安排。

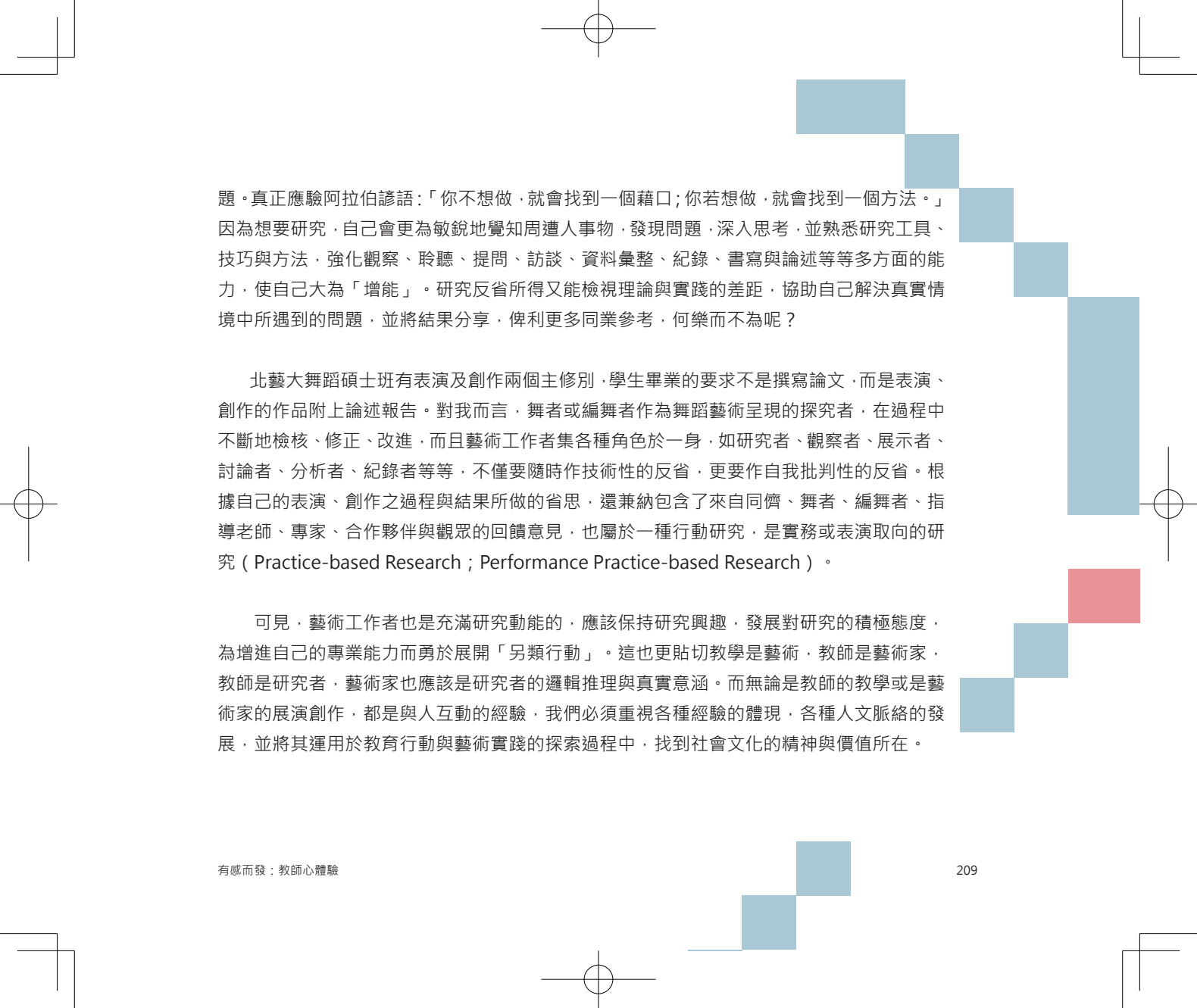


「教師即研究者」主張教師應將自己視為一位研究者，將教學本身視同「實驗」的過程，將「教室做為課程實驗室」。並將「課程」當作是一種「研究假設」，強調學校教師具備反省批判能力，是自己教學實務最佳評判者，足以考驗並鑑定課程教學實驗的結果，促成課程的發展、改革與教學品質的提升。我以為教師在職場面對不同的學生，許多待解的問題，有著源源不斷的研究材料，應該善加利用，將教學與研究結合，進行行動研究。



行動研究使教師能夠在計畫 - 行動 - 研究 - 反省的過程中，遞歸循環，進行詮釋性的理解。透過在行動歷程中的反省思考，理論和實際不斷的辯證，並藉著與專家、學者及同仁的合作，教師的知識也不斷的建構和再建構。進而從這種循環辯證關係中，釐清自己的教育理念、課程思維與教學風格，並解決教室內實際發生的問題，建構新的意義與價值，促進自我專業的進步與成長。


從指導研究生的經驗發現，學生對於要從事教育行動研究總有許多的憂慮與顧忌。包括：對於研究主題的相關學養不夠；文獻蒐集困難、分析探討能力不足；欠缺對研究方法的了解；文章撰寫敘事能力不佳；教學行政忙碌影響進度；專業合作夥伴難找；學校行政支援不力等等。但為了完成論文，取得學位，總會想到辦法克服重重困難，增加自己的知能，以解決問



題。真正應驗阿拉伯諺語：「你不想做，就會找到一個藉口；你若想做，就會找到一個方法。」因為想要研究，自己會更為敏銳地覺知周遭人事物，發現問題，深入思考，並熟悉研究工具、技巧與方法，強化觀察、聆聽、提問、訪談、資料彙整、紀錄、書寫與論述等等多方面的能力，使自己大為「增能」。研究反省所得又能檢視理論與實踐的差距，協助自己解決真實情境中所遇到的問題，並將結果分享，俾利更多同業參考，何樂而不為呢？

北藝大舞蹈碩士班有表演及創作兩個主修別，學生畢業的要求不是撰寫論文，而是表演、創作的作品附上論述報告。對我而言，舞者或編舞者作為舞蹈藝術呈現的探究者，在過程中不斷地檢核、修正、改進，而且藝術工作者集各種角色於一身，如研究者、觀察者、展示者、討論者、分析者、紀錄者等等，不僅要隨時作技術性的反省，更要作自我批判性的反省。根據自己的表演、創作之過程與結果所做的省思，還兼納包含了來自同儕、舞者、編舞者、指導老師、專家、合作夥伴與觀眾的回饋意見，也屬於一種行動研究，是實務或表演取向的研究（Practice-based Research；Performance Practice-based Research）。

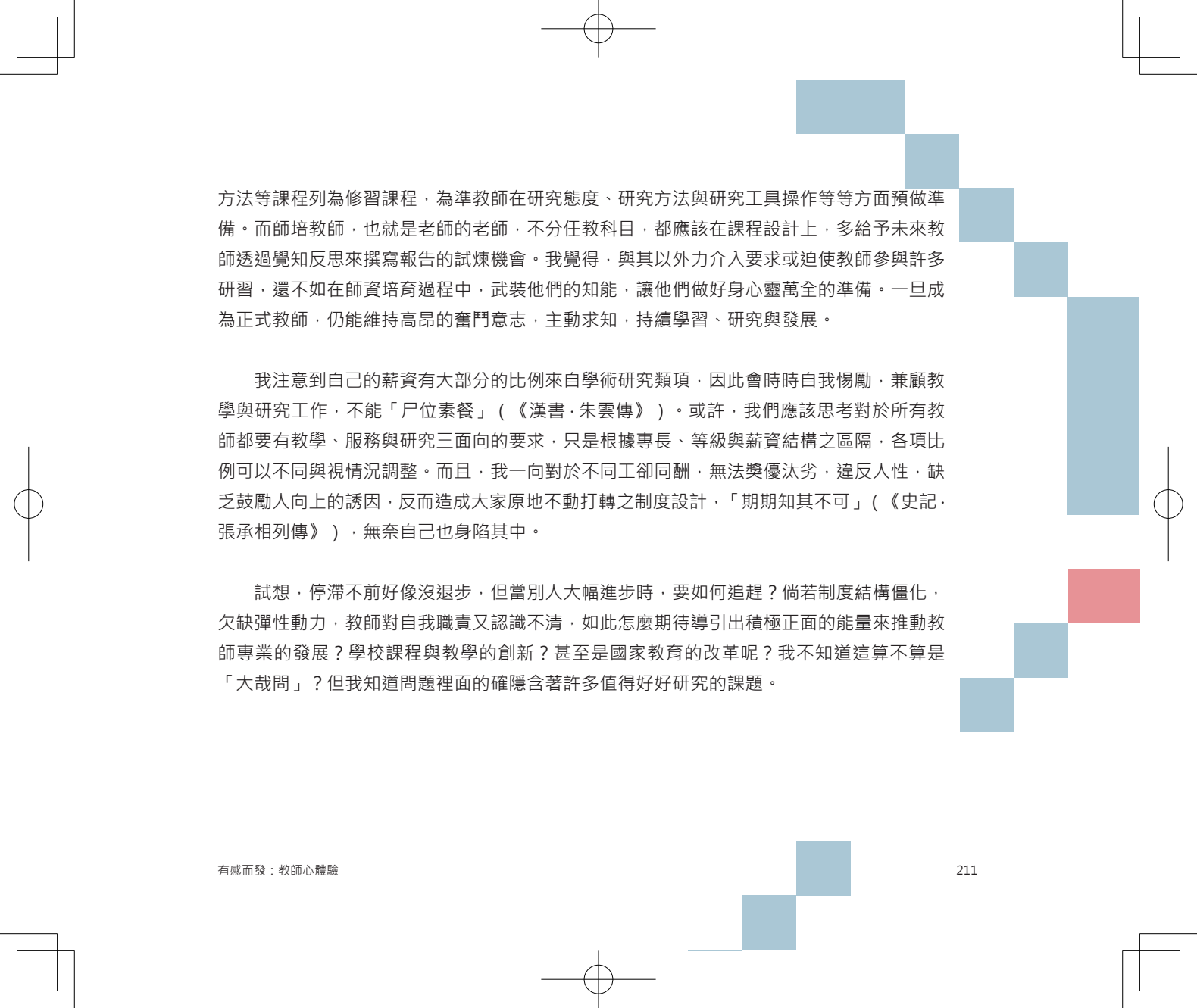
可見，藝術工作者也是充滿研究動能的，應該保持研究興趣，發展對研究的積極態度，為增進自己的專業能力而勇於展開「另類行動」。這也更貼切教學是藝術，教師是藝術家，教師是研究者，藝術家也應該是研究者的邏輯推理與真實意涵。而無論是教師的教學或是藝術家的展演創作，都是與人互動的經驗，我們必須重視各種經驗的體現，各種人文脈絡的發展，並將其運用於教育行動與藝術實踐的探索過程中，找到社會文化的精神與價值所在。



我常說研究的英文是 “Research” ，但我更在乎的是 “Re-search” ，一而再、再而三不斷地搜尋、調查與探究，用新鮮的眼光重新再看，以創造新知識。此也更符合行動或實務研究的精神，在過程中經常反身自省，循環檢視與修正，確認「已知」，發現「未知」，但並非倚賴科學的驗證，而是回到當事人的「覺知」，對所處環境、所面對人物的「感應」，是「質性」而非「量化」的研究。所聽、所聞、所想、所感都是不可放過的資料，而資料的蒐集、分析與詮釋必須慎密思考與處理，以利意義的發掘。我建議教師善用科技工具，協助資料的蒐集與紀錄，並藉由日誌的書寫，不斷累積觀察省思的心得，一方面可做為資料多元檢測的一環，另一方面可加強寫作的的能力。現今論文書寫格式也已經非常多元，教師反省式的敘事，也可以成就一份研究報告，且相較於傳統理性結構、硬梆梆的論文型態，可能是飽含故事性，具豐沛真實情感流露的抒情風格，親近性、可讀性更高，更容易引起回響。

教師要實際參與研究，親身體驗、身歷其境，才可能提升行動研究能力。因此，我也想藉機提醒教師，除了在研究所進修，撰寫碩、博士論文之外，要擴充參與研究的管道，並在取得學位後，持續研究的熱情。藉由參加專業研究協會、學會；與大學教授、學者、專家實施合作教學研究；參與研究計畫或專案；申請專案研究；發表、出版研究成果；參與各類研討會、座談會等等途徑，都宜把握機會，善加利用。基於行動研究注重合作精神，教師除可獨立研究外，最好組成小組，透過教師社群的組成，定期切磋，分享經驗，共同研究，促進彼此專業的成長。

有鑑於「教師即研究者」，我也建議師資培育課程可將行動研究、教育行動研究、研究



方法等課程列為修習課程，為準教師在研究態度、研究方法與研究工具操作等方面預做準備。而師培教師，也就是老師的老師，不分任教科目，都應該在課程設計上，多給予未來教師透過覺知反思來撰寫報告的試煉機會。我覺得，與其以外力介入要求或迫使教師參與許多研習，還不如在師資培育過程中，武裝他們的知能，讓他們做好身心靈萬全的準備。一旦成為正式教師，仍能維持高昂的奮鬥意志，主動求知，持續學習、研究與發展。

我注意到自己的薪資有大部分的比例來自學術研究類項，因此會時時自我惕勵，兼顧教學與研究工作，不能「尸位素餐」（《漢書·朱雲傳》）。或許，我們應該思考對於所有教師都要有教學、服務與研究三面向的要求，只是根據專長、等級與薪資結構之區隔，各項比例可以不同與視情況調整。而且，我一向對於不同工卻同酬，無法獎優汰劣，違反人性，缺乏鼓勵人向上的誘因，反而造成大家原地不動打轉之制度設計，「期期知其不可」（《史記·張丞相列傳》），無奈自己也身陷其中。

試想，停滯不前好像沒退步，但當別人大幅進步時，要如何追趕？倘若制度結構僵化，欠缺彈性動力，教師對自我職責又認識不清，如此怎麼期待導引出積極正面的能量來推動教師專業的發展？學校課程與教學的創新？甚至是國家教育的改革呢？我不知道這算不算是「大哉問」？但我知道問題裡面的確隱含著許多值得好好研究的課題。

教師專業發展




我認為教師專業發展的關鍵牽涉到如何「外觀」與如何「內省」，而在此的「觀」與「省」都包含了感官覺知、理性分析及心領神會的層面。為了協助教師專業發展，我再提供兩種方法：「詩性智慧」(Poetic Wisdom) 與「游藝誌」(A/r/tography)，讓教師可以有更不一樣的「看法」與「觀點」，進而促成專業的發展與提升。

(一) 詩性智慧

「詩性智慧」是由義大利人維柯 (Giambattista Vico · 1668~1744) 於其著作《新科學》(The New Science · 1725) 中所提出的。在十八世紀科學理性主義盛行時代，維柯反其道而行，革命式的主張應以人的方式思維，強調人本的社會思想，高唱人類的世界與歷史是人類自己創造的，「真理即創造」，而創造的原動力就來自於人與生俱有的「詩性智慧」。

維柯將歷史看成是人類創造的進程，可分為神的時代、英雄的時代及人的時代三個階段。所有神話、語言、宗教、政治、社會、文化與典章制度等等，都是人為創造的。相對於歷史，每個人的人性也可對應類似的三個階段，從最初的感觸不感覺，進展到以一種迷惑激動的精神去感受，乃至最後以一顆清醒的心靈去反思。這三種本性是動態發展，有著相互作用的關係，而我們應以人的特質去理解自身與探究世界。感覺與想像就是根本，它使我們成為行動的主體，能將經驗與理性連結，知與行合一，是以人為主體的方法，也使得知識的探究成為人類心靈活動的科學。因此，維柯認為孩童是最接近人類原始本性，最具想像力、好奇心與創造力等特質，必須善加引導，而真正可掌握歷史的研究者，都是具有驚奇、崇敬與熱望三種情感的人。



「詩性智慧」指的是創造的能力與知識，其來自「天神意旨」的賦予，是人類創造的能量與動力，是先民最初的智慧，也是一切科學與哲學的根源。維柯指出雖然天意給了人類詩性智慧，但並未給予標準一致的規範模式。是人類自己運用詩性智慧的形象思維、感覺及想像動能，創造、建構出自己的生活方式，衍生出各種社會文化的型態與表現。

從維柯「詩性智慧」的論述中，我們應以「詩性智慧」做為自我開展的原動力，回歸到先民具有的模仿力、好奇心、想像力、創造力。強調善用身體、感官和感覺，親手操作和實作等的學習，以創意、想像、神話和藝術等心靈活動來調節理性，以培養有創造力、有洞見、想像力豐富的人。讓「未知」、「不確定」、「奧秘世界」成為開展人類可能性的基礎。

(二) 游藝誌

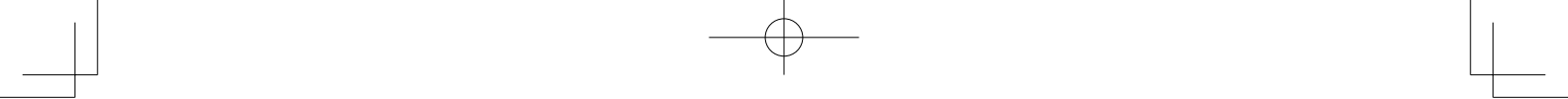
二十一世紀以後，方興未艾的「游藝誌」成為藝術教育、教育界討論的焦點。一群加拿大主要是來自英屬哥倫比亞大學 (University of British Columbia) 的學者、藝術家將「教師即藝術家」與「教師即研究者」的理念整合起來，創發出「游藝誌」(A/r/tography) 這個結合 A/r/t 及 Graphy (書寫; Writing)，即藝術家 (Artist)、研究者 (Researcher)、教師 (Teacher) 三個角色與書寫合成的專有字和概念。「游藝誌」強調教師不僅是藝術家，也是研究者，他或她游移 (In-between) 於這些角色及其認同之間。在個人、專業和社會的領域中，從事教學、研究和創作，並將理論 (Knowing; Theoria)、實踐 (Doing; Praxis) 和創造 (Making; Poesis) 結合起來，進行反映的 (Reflective)、反身的 (Re-



flexive)、回歸的 (Recursive)、回應的 (Responsive) 與相關的 (Relational) 探究。是一種重視生活體感、生命書寫與創造的經驗，是藝術本位的、生活的探究，是不斷的、活生生的探究。

「游藝誌」用「混融性」(Métissage) 的概念來說明教師所面臨的這種須游移於教學、理論、研究和藝術創作之間複雜且多面向的立場，以及經常在角色轉換及對話上需要的掙扎與調適。教師處在這種混融性的疆界上，就像生活於第三空間 (Thirdness)，以第三空間上的模糊範疇作為生成的場域，從渾沌中創造意義，尋求更多的可能性。藉著不斷地重新思考，重新生活，重新創造自己的主體，且是具有多元的主體，教師「體驗」再創造、再研究、再學習理解。並將理論、實踐和創造，以及兼具知性、感性和實際的美感經驗統整融合，產生新的觀看和呈現世界的方式。

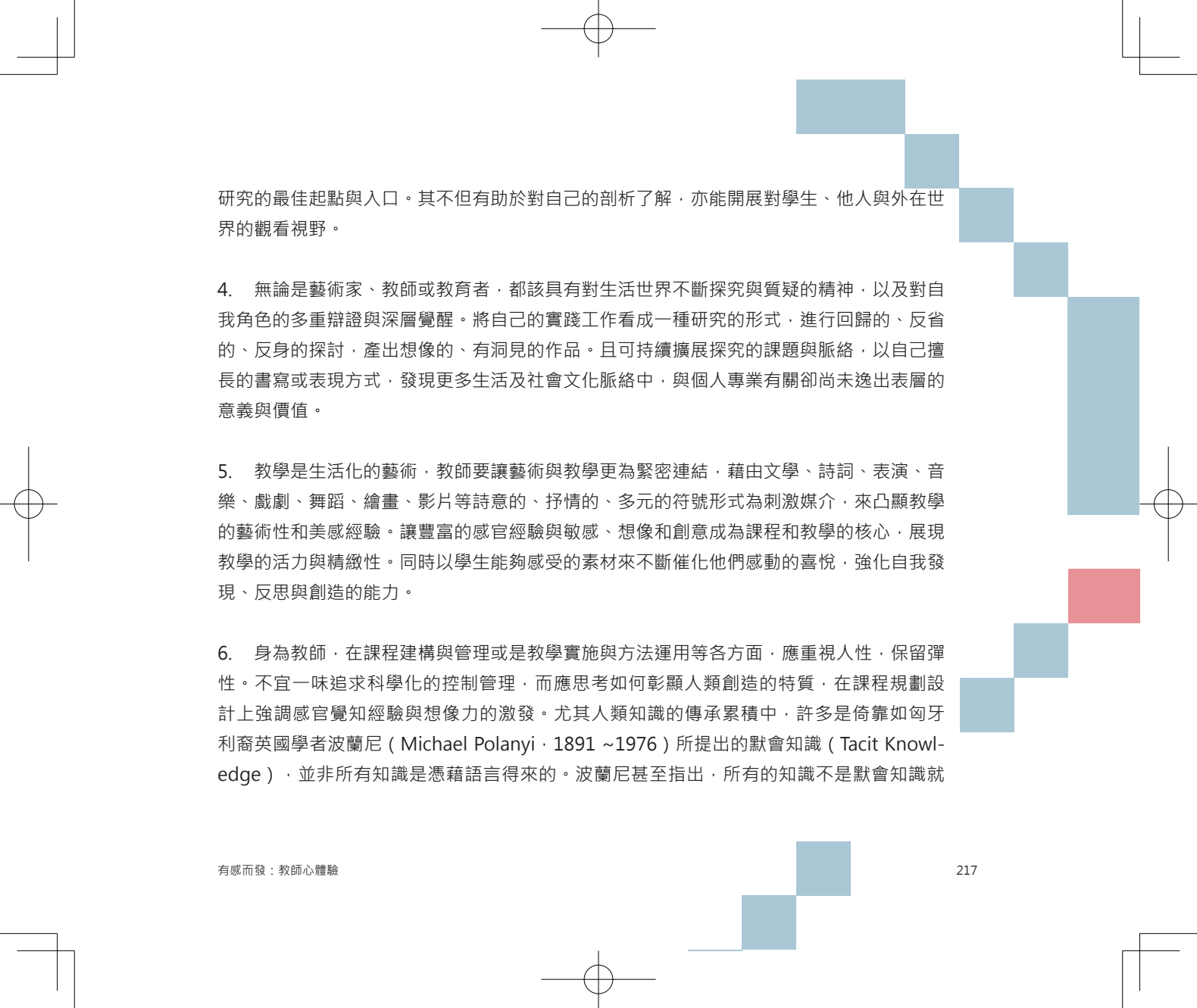
「游藝誌」也是尊重故事書寫、自我研究的方法。從自傳、故事的書寫中尋找創造的活力，用新的方式書寫，試驗不同的文本形式，展現不同的聲音。而自我研究也在探究與他人關係中的自我，人是被映射出來後才了解自己，看到自己進入及處於社群的需求，希望在社群生活中發展自己的個性，完成自我。因此，關係、關聯也形成「游藝誌」情境探究上的關鍵。關係、關聯是一直在改變的，重疊在一起，也相互滲透，每一主體是在「與」他人的境遇中形成的，這個「與」創造了美學形式的臨接和獨特性，個體的存在是在集體中「顯現」，在參與個人的探究時，也與他人一起進行集體探究，創造深層的理解和意義。如此的探究中包含了模糊和即興，尊重不確定性，更要挖掘未知性。這也就自然形成了一種生活的課程，



只是課程學習的重點不是某一個學科、計畫或目標，而是將生活中個人、專業、社會的層面交織起來，學習自我覺醒，覺醒主體的意識，覺醒生活的意義，產生倫理的行動，使社群轉型。

「詩性智慧」與「游藝誌」有些共同的特質，例如，兩者都強調理論和實際、思考和行動是緊密關聯、統合「一體」的，對我很有啟發。以下進一步分享個人閱讀有關「詩性智慧」與「游藝誌」的文獻資料，從中整理、想像再延伸之心得：

1. 理論是創造，是實際，是過程，是複雜多元的辯證，是人類透過身體感知、理解與探究，「活」出來的經驗所得。因此，理論不是靜態固定封閉的，而是動態開放、可不斷推陳出新的。同理，意義的建構也是動態的，具有流動性與延展性，是人類透過行動實踐與想像思考，在不可預測、未知的疆域內不斷交織、糾結與淘洗而創造出來的。而不管理論和意義如何產生，都必須是由「人」產生，人是教與學的主體，教育是要讓每一個個體變成「全人」。
2. 人類對所處世界的認知與解讀，是個體身心靈統合經驗交互作用的結果，也是在與他人的身體接觸互動關係中所建構形成的。教師應認識到教育工作這份志業的意義，自己的存在，以及與學生互動過程之中所「體現」的人性價值。感染學生對人性與社會的覺識，進而展現教師如哲人、詩人般的人文主義熱情與態度。
3. 教師自我的反省，有意識的探究，不預設立場但有脈絡的資料蒐集與生命書寫，是行動




研究的最佳起點與入口。其不但有助於對自己的剖析了解，亦能開展對學生、他人與外在世界的觀看視野。

4. 無論是藝術家、教師或教育者，都該具有對生活世界不斷探究與質疑的精神，以及對自我角色的多重辯證與深層覺醒。將自己的實踐工作看成一種研究的形式，進行回歸的、反省的、反身的探討，產出想像的、有洞見的作品。且可持續擴展探究的課題與脈絡，以自己擅長的書寫或表現方式，發現更多生活及社會文化脈絡中，與個人專業有關卻尚未逸出表層的意義與價值。

5. 教學是生活化的藝術，教師要讓藝術與教學更為緊密連結，藉由文學、詩詞、表演、音樂、戲劇、舞蹈、繪畫、影片等詩意的、抒情的、多元的符號形式為刺激媒介，來凸顯教學的藝術性和美感經驗。讓豐富的感官經驗與敏感、想像和創意成為課程和教學的核心，展現教學的活力與精緻性。同時以學生能夠感受的素材來不斷催化他們感動的喜悅，強化自我發現、反思與創造的能力。

6. 身為教師，在課程建構與管理或是教學實施與方法運用等各方面，應重視人性，保留彈性。不宜一味追求科學化的控制管理，而應思考如何彰顯人類創造的特質，在課程規劃設計上強調感官覺知經驗與想像力的激發。尤其人類知識的傳承累積中，許多是倚靠如匈牙利裔英國學者波蘭尼（Michael Polanyi，1891 ~1976）所提出的默會知識（Tacit Knowledge），並非所有知識是憑藉語言得來的。波蘭尼甚至指出，所有的知識不是默會知識就

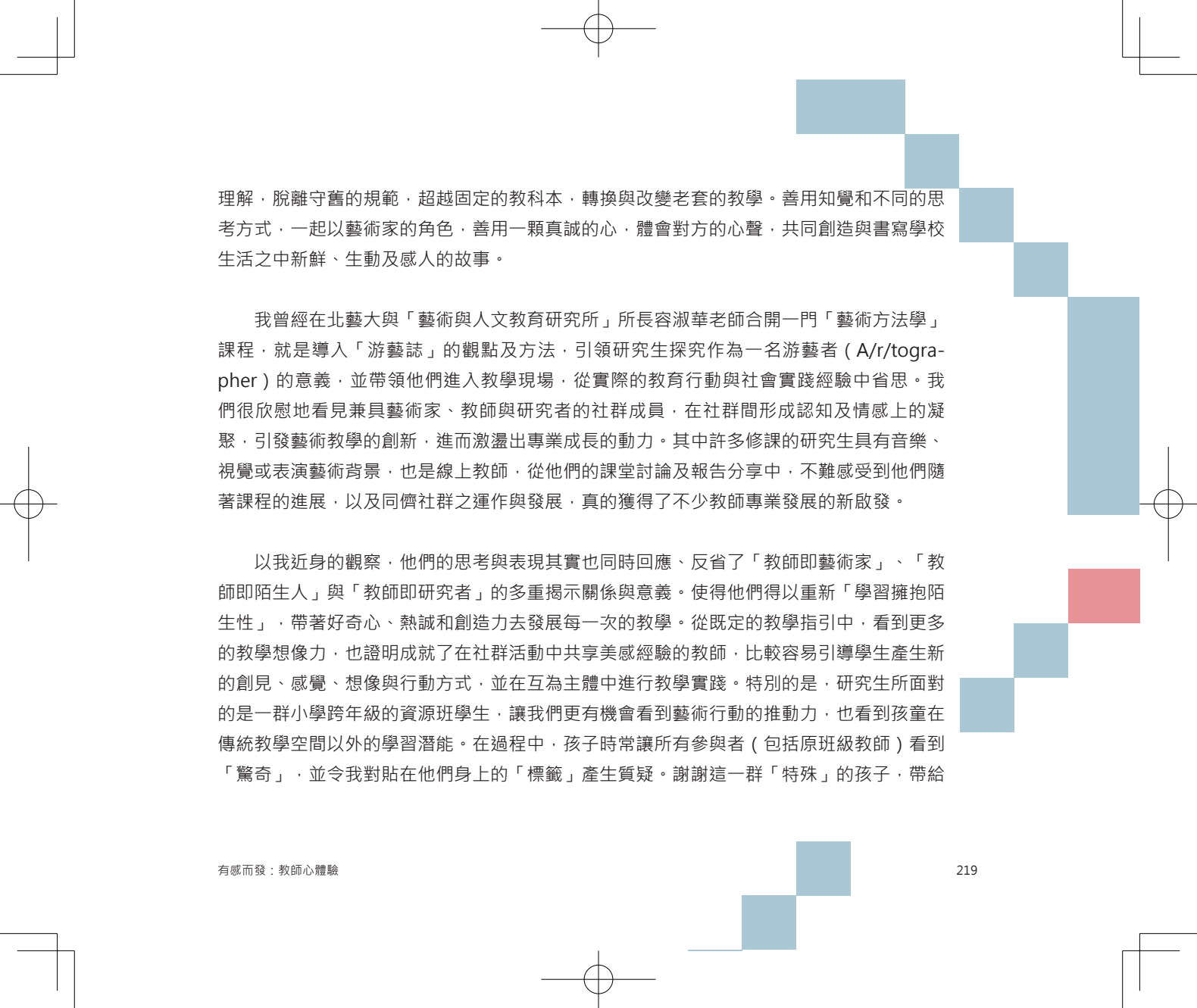


是植根於默會知識，語言的邏輯本身和語言的運用方式仍然是默會的。而相對於顯性知識，這種只可意會不可言傳的內隱知識，是「行動中的知識」(Knowledge in Action)，深深植根於個體行為本身。這無疑也印證了「詩性智慧」的真諦。是以，教師應該以啟發式、探究式的教學取代非人性化、標準化、規格化、填鴨式的制式教學，重視學生為一個學習主體，本就具有好奇心、想像力與能動性，幫助他們用自己的眼睛與身體去學習，創造真實經驗意義的連結，內化為自己的知識。

7. 教育不只是知識的傳輸學習，應該更關注能力與智慧的培養滋生。人類的發展如古希臘人經由邏輯 (Logos) 和神話、故事 (Mythos) 追求真理一樣，凸顯哲人與詩人兩種思考求知的途徑。學校的教育及教師的教學應兼顧理性與感性的方法，以啟迪學生能夠游移於不同的學習邊界，尋找自己身心靈的統合，能夠以各種能力與智慧適應、改善生活世界。

孔子說：「詩，可以興，可以觀，可以群，可以怨。」(《論語·陽貨篇》)又說：「詩三百，一言以蔽之，曰：『思無邪。』」(《論語·為政篇》)。《詩經》每篇都是作者真情流露，溫柔敦厚之作，學習之後，對自己、對觀察天地萬物、對與他人相處皆有益處。我以為提供圖文、影音並茂的文本，如詩歌、文學、各類藝術來豐富學生的美感經驗與擴大他們的想像空間，有助於複演古代同時又鑲嵌現代的教育模式及智慧，統整求知、實踐和創作的形式，強化解決問題的能力、創造力與詩性的、多元的智慧。

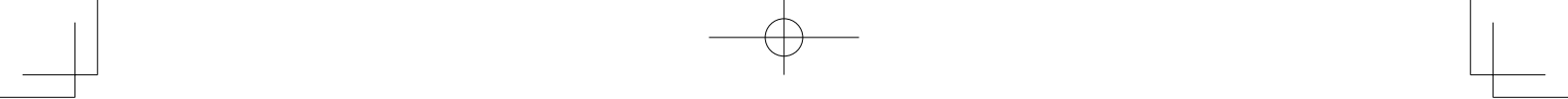
而「游藝誌」的藝術、研究和教學是身體力行活出來的。教師與學生可以打破常規式的



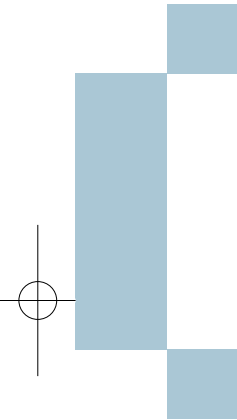
理解，脫離守舊的規範，超越固定的教科本，轉換與改變老套的教學。善用知覺和不同的思考方式，一起以藝術家的角色，善用一顆真誠的心，體會對方的心聲，共同創造與書寫學校生活之中新鮮、生動及感人的故事。

我曾經在北藝大與「藝術與人文教育研究所」所長容淑華老師合開一門「藝術方法學」課程，就是導入「游藝誌」的觀點及方法，引領研究生探究作為一名游藝者 (A/r/tographer) 的意義，並帶領他們進入教學現場，從實際的教育行動與社會實踐經驗中省思。我們很欣慰地看見兼具藝術家、教師與研究者的社群成員，在社群間形成認知及情感上的凝聚，引發藝術教學的創新，進而激盪出專業成長的動力。其中許多修課的研究生具有音樂、視覺或表演藝術背景，也是線上教師，從他們的課堂討論及報告分享中，不難感受到他們隨著課程的進展，以及同儕社群之運作與發展，真的獲得了不少教師專業發展的新啟發。

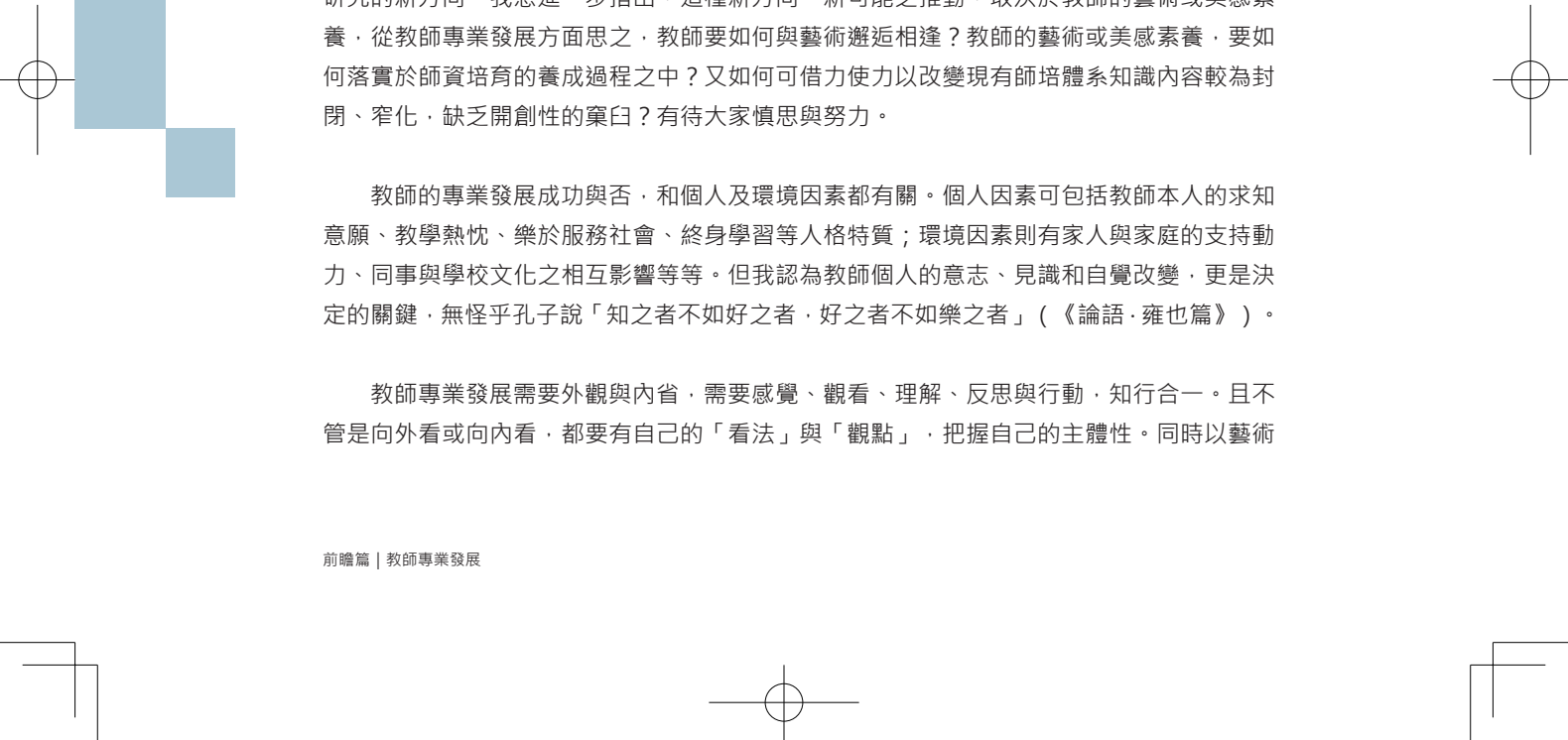
以我近身的觀察，他們的思考與表現其實也同時回應、反省了「教師即藝術家」、「教師即陌生人」與「教師即研究者」的多重揭示關係與意義。使得他們得以重新「學習擁抱陌生性」，帶著好奇心、熱誠和創造力去發展每一次的教學。從既定的教學指引中，看到更多的教學想像力，也證明成就了在社群活動中共享美感經驗的教師，比較容易引導學生產生新的創見、感覺、想像與行動方式，並在互為主體中進行教學實踐。特別的是，研究生所面對的是一群小學跨年級的資源班學生，讓我們更有機會看到藝術行動的推動力，也看到孩童在傳統教學空間以外的學習潛能。在過程中，孩子時常讓所有參與者（包括原班級教師）看到「驚奇」，並令我對貼在他們身上的「標籤」產生質疑。謝謝這一群「特殊」的孩子，帶給



我珍貴美好的經驗，也激發我繼續推展藝術實踐的動能。有鑑於此，2014 年接受國家教育研究院委託執行此一有關身體、聲音美學的研究案時，就是以「游藝誌」作為立基的。

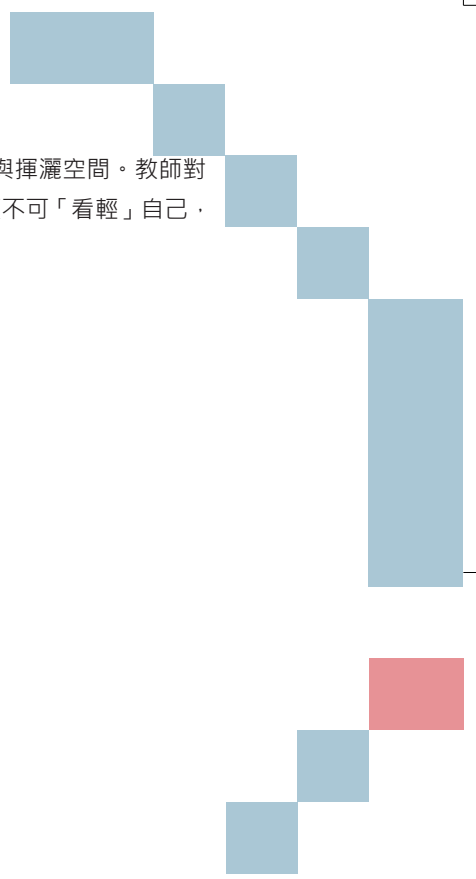
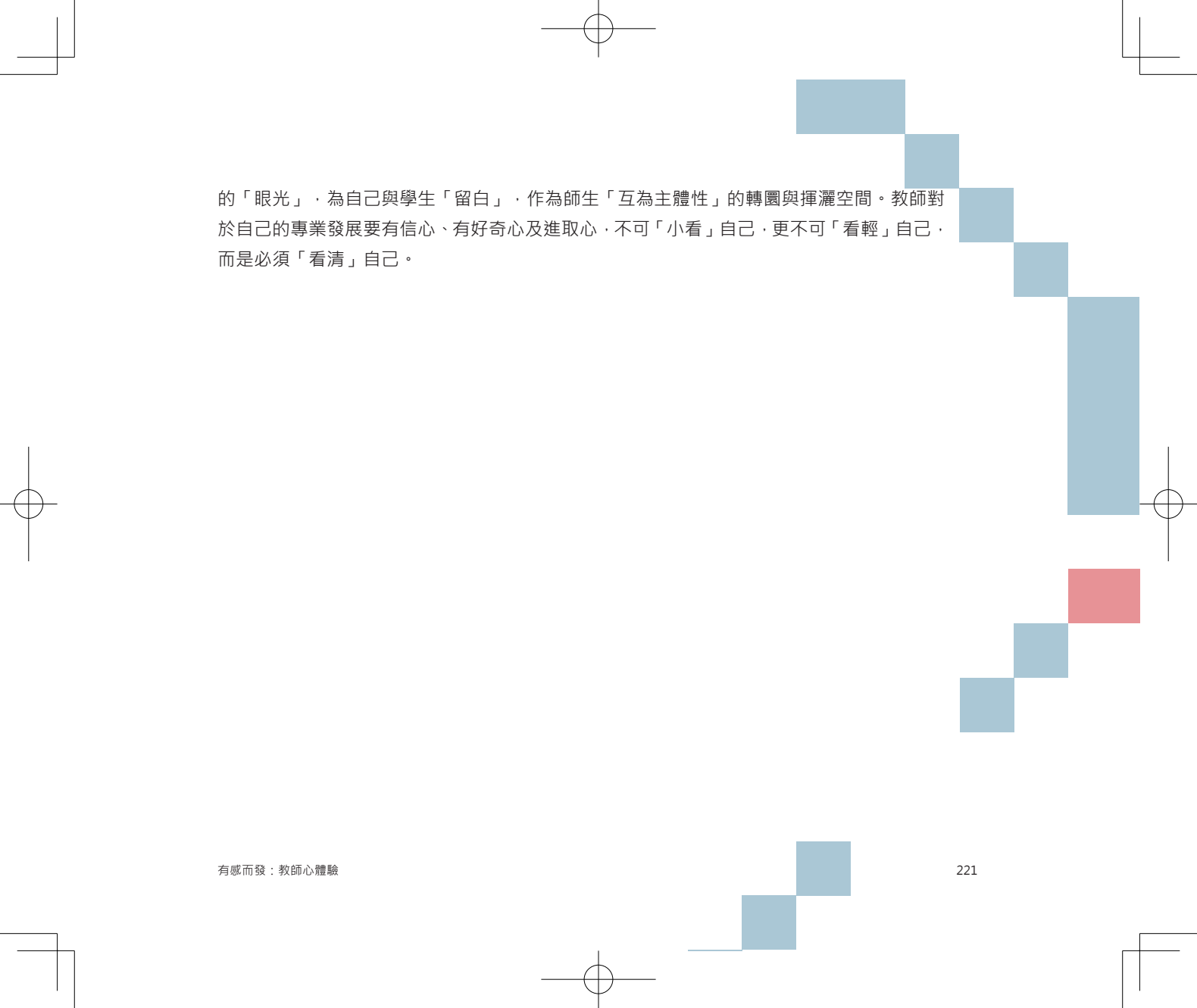


國內的學者歐用生認為「詩性智慧」與「游藝誌」的觀點、精神及方法，都強調教師的藝術素養，重視藝術本位的教師研究，可以刺激我們思索以詮釋學、美學和藝術的觀點來探討課程與教學的問題，對行動研究的發展提供很豐富的啟示，有助於台灣嘗試行動研究新的可能途徑。然而，這種正引起世界學術界廣泛討論的思潮，在台灣有關的研究，尚屬於起步階段，有待加以深化。必須要從「課程是美學文本」、「教學是藝術」的觀點，來探討行動研究的新方向。我想進一步指出，這種新方向、新可能之推動，取決於教師的藝術或美感素養，從教師專業發展方面思之，教師要如何與藝術邂逅相逢？教師的藝術或美感素養，要如何落實於師資培育的養成過程之中？又如何可借力使力以改變現有師培體系知識內容較為封閉、窄化，缺乏開創性的窠臼？有待大家慎思與努力。

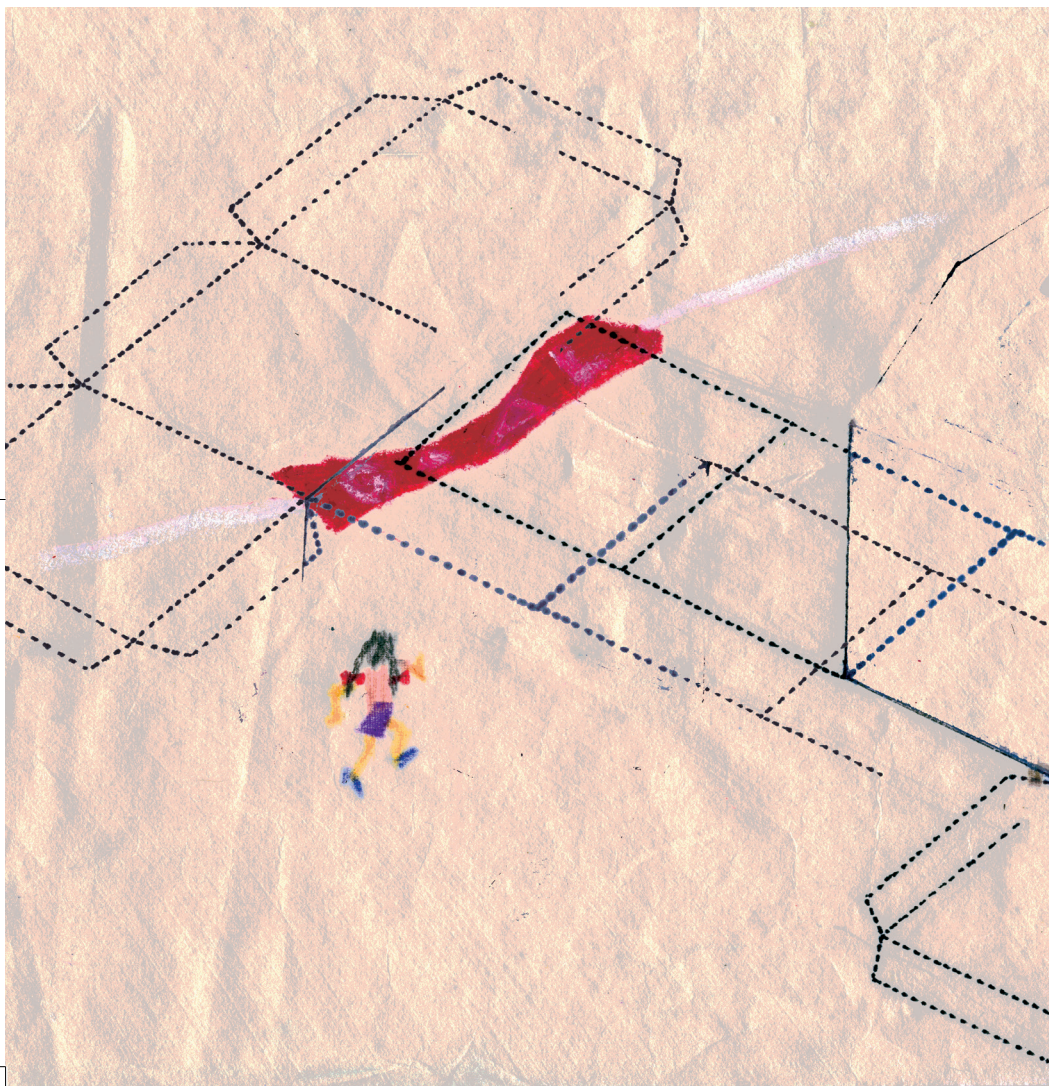


教師的專業發展成功與否，和個人及環境因素都有關。個人因素可包括教師本人的求知意願、教學熱忱、樂於服務社會、終身學習等人格特質；環境因素則有家人與家庭的支持動力、同事與學校文化之相互影響等等。但我認為教師個人的意志、見識和自覺改變，更是決定的關鍵，無怪乎孔子說「知之者不如好之者，好之者不如樂之者」（《論語·雍也篇》）。

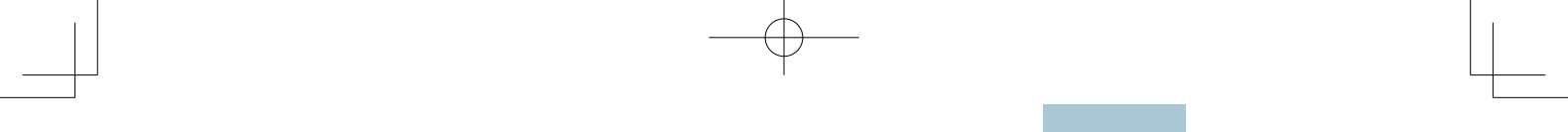
教師專業發展需要外觀與內省，需要感覺、觀看、理解、反思與行動，知行合一。且不管是向外看或向內看，都要有自己的「看法」與「觀點」，把握自己的主體性。同時以藝術



的「眼光」，為自己與學生「留白」，作為師生「互為主體性」的轉圜與揮灑空間。教師對於自己的專業發展要有信心、有好奇心及進取心，不可「小看」自己，更不可「看輕」自己，而是必須「看清」自己。




教師的終身學習



子曰：「學而時習之，不亦說乎。」，這是《論語·學而篇》第一句，說明學習並且時常溫習是件非常快樂的事。面對二十一世紀全球化的知識經濟時代，知識與學習的關係更顯密切，終身學習被視為知識經濟發展的重要策略，也被認為是一種能力，且已經成為國際重視的發展趨勢，以及強力鼓吹及推動的學習文化。例如：歐盟（EU）於1995年發表了《教與學：邁向學習社會》（Teaching and Learning: Towards the Learning Society）白皮書，並推動1996年為「歐洲終身學習年」；聯合國教科文組織（UNESCO）於1996年出版《學習：內在的寶藏》（Learning: The Treasure Within）報告書，發表新世紀的學習社會宣言，直接指出「終身教育概念是人類進入二十一世紀的一把鑰匙」、「終身教育將居於未來社會的中心位置」。也是在1996年，國際經濟合作暨發展組織（OECD）發表《全民終身學習》（Lifelong Learning for All）報告書，指出終身學習的目標在於促進個人發展、社會聚合與經濟成長，終身學習必須為人人提供均等的終身學習機會。

我國教育部也於1998年發表了《邁向學習社會白皮書》，且將該年訂為「終身學習年」，同時指出未來的社會必將是學習的社會，它將帶來教育制度的新面貌。我國面臨國家競爭力提升的壓力、人文關懷的不足、國際化的衝擊、個人發展的強烈需求等挑戰，唯有建立終身學習社會，塑造具有新觀念、新技能、新生活型態的現代社會國民，才能因應各種挑戰與衝擊。

上述這些實例與許多資料都顯示，終身學習、終身教育已是世界各國教育發展的重點方向，各國亦頻繁地透過國際交流來強化終身學習體系，很多國家還會舉辦終身學習週、終身

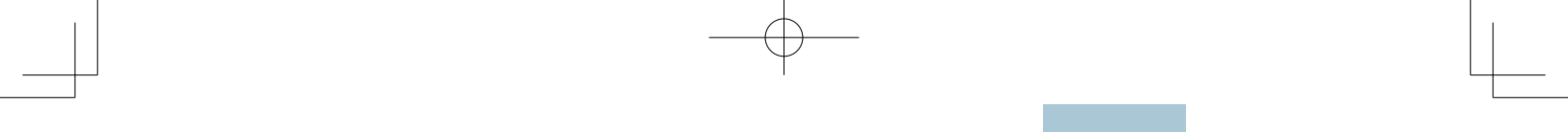
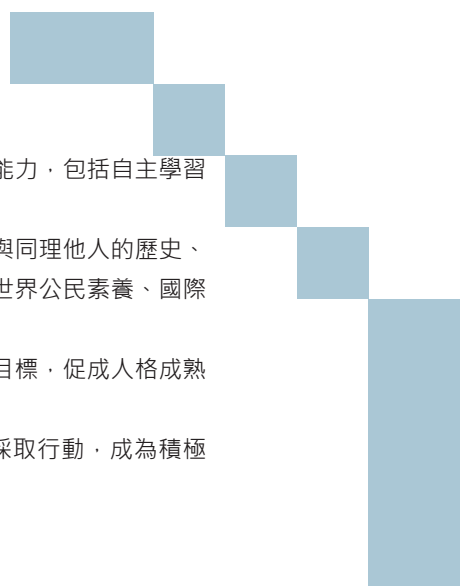


學習節等活動。有鑑於終身學習已然成為世界各國未來發展的人力與能力之核心指標，是引領世人因應世界快速變遷所帶來挑戰的良方，而唯有終身學習者，何況才能培養終身學習者；前一篇也才提過教師具有終身學習的人格特質是促進專業發展的重要因素。因此，本書的最後一篇就來談談「教師的終身學習」。然而，在切入個人如何從教師的角度來看終身學習之前，我想仍有必要分享有關終身學習的理念。

每個人在學時間有限，不可能只在學校才有學習與教育。終身學習是一生、一輩子的學習，是活到老學到老，學到老要活得更好的學習，以致「不知老之將至」（《論語·述而篇》）。終身學習在時間與範圍上涵蓋一個人終身的與全面的學習概念，係指個體在人生全程的教育歷程，包括在各種生活環境中，所進行的無論正規、非正規與非正式等一切有意義的學習活動。目的在於增進個人的知識與能力，幫助適應生活、追求更好的生活品質，提升生涯發展及應變創新的能力，進而能夠促進社會的進步與國家的發展。換言之，有別於過去完成學校教育後可終生受用的觀念，終身學習是自人呱呱落地開始，到生命終結為止，始終進行著。

終身學習經由聯合國教科文組織與重要國際組織的積極倡導下，不但在全球社會廣受重視，並在理念與實務層面都積極推動，競相提出終身學習的內涵與關鍵能力。聯合國教科文組織提出終身學習有以下五大支柱：


1. 學會求知 (Learning to know)：學習基本知識與技能，運用記憶力、專注力與思考力；學習求知，是學習如何學習的基礎，通往終身教育的途徑。

- 
- 
2. 學會做事 (Learning to do)：學會做事的方法及因應各種情境的能力，包括自主學習能力的培養、職業技能、社會行為、團隊合作態度與冒險創新精神等。
 3. 學會共處 (Learning to live together)：能與人和睦相處，認識與同理他人的歷史、傳統與價值觀，具備和他人共同達到目標、完成理想的能力，以及具備世界公民素養、國際觀與文化了解的能力。
 4. 學會發展 (Learning to be)：展現天賦潛能，實踐個人的責任與目標，促成人格成熟與自我實現，成為生活豐富、熱愛生活、有道德的社會公民。
 5. 學會改變 (Learning to change)：能夠接受與適應改變，並可採取行動，成為積極改變的主體，進而引發、創造改變，促進人類的發展。

而終身學習者的特徵則是：

1. 積極具有創造力的探索者；
2. 反省的行動者，不斷精益求精；
3. 自我實現的行動者；
4. 學習的統合者，統合校內外的學習，統合正規、非正規、非正式的學習。

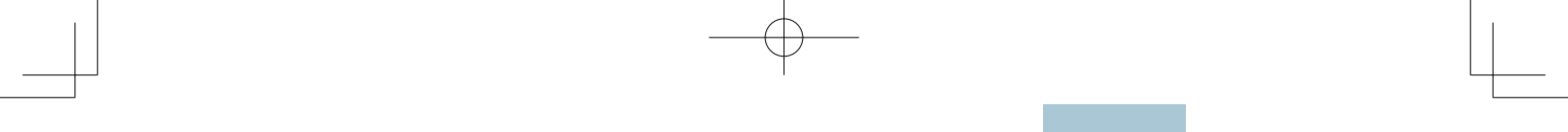

根據經濟合作暨發展組織的陳述，運用互動工具 (Using tools interactively)、異質性團體互動 (Interacting in heterogeneous groups) 與自主行動 (Acting autonomously) 是終身學習關鍵能力的三個層面，以下略作介紹：

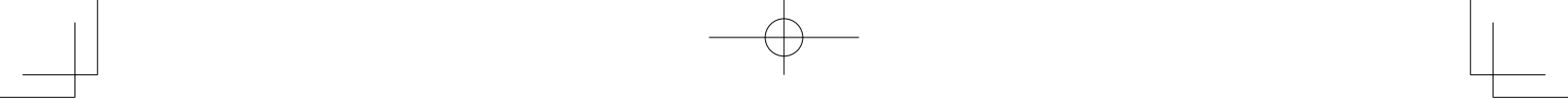
- 
1. 運用互動工具：使用語言符號與文本互動的能力；使用知識與資訊互動的能力和科技互動的能力。
 2. 異質性團體互動：與他人建立良好關係的能力；團隊合作能力，以及管理與解決衝突的能力。
 3. 自主行動：在各種情境脈絡下的行動能力；規劃、形成與執行個人計畫和生活方案的能力；保護、維護個人權益與自律的能力。

成功的終身學習則包含以下四項特徵：

1. 個人具有繼續學習的動機；
2. 人人具有自我導向學習的認知與能力；
3. 每個人具有繼續學習的機會與管道；
4. 全民終身學習能獲得合理的財政支援與文化激勵。


為了讓個人的自我得到充分的發展，創造個人的文化資本，且具備就業能力，創造人力資本，成為一個活躍的公民，融入社會。歐盟執委會於《終身學習關鍵能力：歐洲參考架構》（Key Competences for Lifelong Learning: A European Reference Framework）報告中，明確提出終身學習的八個關鍵能力為：

- 
- 
1. 母語溝通能力 (Communication in the mother tongue) : 在所有社會、文化情境脈絡下，可以正確適當與創意地善用聽、說、讀、寫各項溝通技能，表達與詮釋觀念、思想、情感、事實與見解。
 2. 外語溝通能力 (Communication in foreign languages) : 除了擁有如母語溝通的普遍技能外，外語溝通是一種跨文化理解的媒介和技能，基於對不同文化的多樣性與差異性充滿興趣，積極主動學習。
 3. 數學能力及基本科技能力 (Mathematical competence and basic competences in science and technology) : 具備數學、科學與科技的基本概念與能力如數學思考、演算能力；應用知識、方法解釋自然世界與回應生活所需的能力，以及透過好奇心自我學習增能，表現出尊重及追尋真理的態度和意願。
 4. 數位能力 (Digital competence) : 牽涉到資訊社會科技參與使用的信心及批判能力，能以電腦、科技工具搜尋、儲存、生產、呈現資訊，顯現資訊處理運用及管理的能力，並能參與網際網路的連結與分享。
 5. 學習如何學習的能力 (Learning to learn) : 是個人對學習過程及需求的覺醒，能組織自己的學習包括時間管理、解決問題、蒐集資訊、有效運用資訊的能力，管理個人職涯發展的能力等等，並會把握機會，善用之前的經驗與所學所得，克服困難，達到學習成果。
 6. 社會能力及公民能力 (Social and civic competences) : 涵蓋個人、人際與跨文化所有可以協助、裝備參與社會生活行為模式的能力，包括了解及重視個人身心與社會安康，尊重他人隱私、人權與價值，參與公民活動，展現對社會差異之凝聚與永續、健全發展的支持等等。



7. 創業家精神 (Sense of initiative and entrepreneurship)：能夠獨立自主，積極果斷，付諸行動、不畏挑戰、勇於創新，並自我設定目標，規劃與執行方案，成功達成。也包括道德價值的覺知與治理能力的提升。

8. 文化表達能力 (Cultural awareness and expression)：主要是指能夠欣賞、理解各種創意媒介如音樂、表演藝術、文學、視覺藝術等表達的重要性。培養藝術興趣，鑑賞、表達與創意的能力，體驗各種美感經驗，享受文化生活的樂趣。



上述有關終身學習的內涵與關鍵能力之說明介紹，主要參考彙整國內學者吳明烈所發表的文章內容。誠如其所言，要成為終身學習者必須要建立終身學習的理念及態度，能深刻體認到學習與真實生活的關係及終身學習的必要性；須具備終身學習的強烈動機及終身學習的能力，還需有學習的支持與資源的提供，使學習者得以運用及善用。而終身學習攸關個人與社會脈動的發展，個人能力又與知識、技能和態度的整合，以及在特定情境脈絡下如何運用，有密切關係，故終身學習的能力內涵的界定會因個人興趣專業、國情文化的不同而有詮釋的差異和重點偏向，也會因社會環境的變遷而須調整改變。

我個人以為教師的終身學習可以有自己的「終身學習 ABC」，我斗膽提出並說明如下：

1. A：指的是“Action”，「行動」。

此說明教師的終身學習最前提一定要「起而行」。我深深覺得當今社會「坐而言」，習慣放炮、批評他人者很多，但總是忘記當食指指向他人時，其他指頭是指向自己的，自己卻

也拿不出解決方案，沒有任何具體的行動。

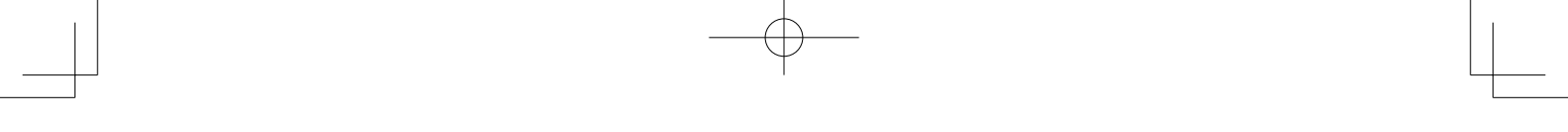
教師亦然。教師與學生有鏡子對照關係，教師若覺得學生是因為不得不到學校，其實對於學習無心也無力，故經常予以告誡、訓斥或指責。那麼，就該自我映照，千萬不可成為自己眼中缺乏學習動機的學生類型，只將教職當作為了生存不得不做的工作，而是除了熱愛、樂於教學外，應該以很強的內在動機、求知慾和企圖心來追求專業的永續發展。

教師的「身教」，身體力行的示範特別重要，不僅要表現在自我求知學習的行動力上，還要做為激勵學生自我導向學習的好榜樣。此外，教師的工作不只限於教室裡，也有應盡的社會責任，有其公共角色，可做為民主法治與公平正義的守護者，服務社會，形塑社會價值，故同時不能忽視在社會上的典範作用。

「全民終身學習」理想的實現，必須從終身學習的教師啟動，並協助學生認識終身學習的意義，培養他們終身學習的態度、動機和能力，為終生學習作準備。未來做個知道終其一生要「如何學習」，成為利己又利他的人，真正做到儒家所謂的「己欲立而立人，己欲達而達人」（《論語·雍也篇》）。再次提醒教師要「行動」，且我們自己的文化傳統，要從「立」到「達」，絕對是需要身體行動的。

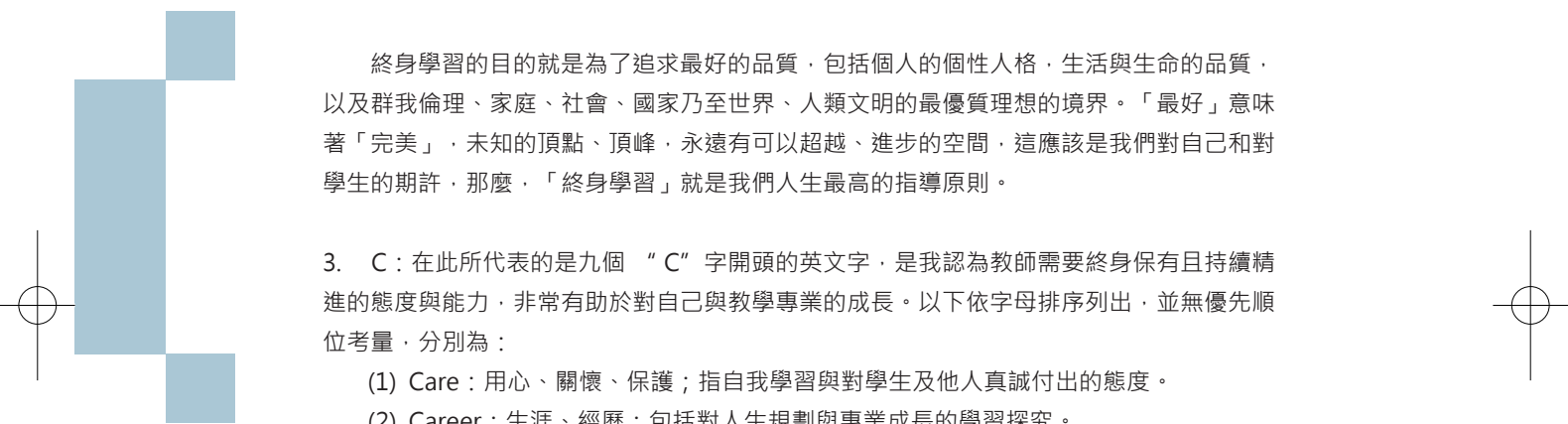
2. B：是“Best”，「最好」之義。

「學如逆水行舟，不進則退」、「學海無涯」、「學無止境」等，是教師經常用來勉勵



學生不斷學習、前進向上的話語，尤其是常做為畢業紀念的留言，教師自己應當最清楚「學習無終了」這個道理。且從「教學」本質來看，「教學」所指涉本就包括「教」與「學」，教師的角色其實也隱含著「學生」的身分。

終身學習的目的就是為了追求最好的品質，包括個人的個性人格，生活與生命的品質，以及群我倫理、家庭、社會、國家乃至世界、人類文明的最優質理想的境界。「最好」意味著「完美」，未知的頂點、頂峰，永遠有可以超越、進步的空間，這應該是我們對自己和對學生的期許，那麼，「終身學習」就是我們人生最高的指導原則。



3. C：在此所代表的是九個“C”字開頭的英文字，是我認為教師需要終身保有且持續精進的態度與能力，非常有助於對自己與教學專業的成長。以下依字母排序列出，並無優先順位考量，分別為：

- (1) Care：用心、關懷、保護；指自我學習與對學生及他人真誠付出的態度。
- (2) Career：生涯、經歷；包括對人生規劃與專業成長的學習探究。
- (3) Collaboration：合作、共同研究；也涵蓋英文“Cooperation”協力互助的意涵，強調能與他人共事，通力合作，運用策略，達成設定目標。特別是透過教師社群的參與、相互扶持，共同成長。
- (4) Communication：傳達、溝通；涵蓋口語及非語言、不同符號形式等溝通表達的能力。
- (5) Comprehension：理解；泛指一切知能，包括科技媒體的知識、技術與資訊的操作、

處理及應用能力，以及對科技媒體社會反省思考能力。

(6) Connection：連接、關係；牽涉對人與對事兩個層面，包括與人互動聯繫，能夠經營良好人脈關係的能力，以及能夠連貫整理事物的脈絡，理清頭緒和意義的能力。

(7) Creativity：創造力；包括對自我潛能開發、課程與教學改革創新的能力，以及對生活環境調適、美化和解決問題的能力。


(8) Culture：文化、修養；指的是人文藝術的涵養，審美批判能力，也包含對自己傳統文化的思索學習，對我國古代教育智慧的學習，以及對現代教育觀的認識、理解與應用；國際觀與文化視野的開拓；文化包容與理解能力的增強等等。

(9) Curiosity：好奇心；對所有人事物都維持敏感度與求知的渴望。

希望這九個‘C’，可以成為教師終身學習的綜合「維生素」。

總之，我所提出的教師「終身學習 ABC」，自認為易記易懂。教師們若不嫌棄，在通往經師、人師的漫長旅途中，可視為終身的修行、修練，做為推動自己與時俱變、不斷前進的力量，邁向終身學習，也邁向自己圓滿的未來，造福學生、社會與國家。而我自己也清楚知道「終身學習 ABC」雖是入門，但領不到也沒有人可以頒贈結業證書，一切的學習動力都源於自己。

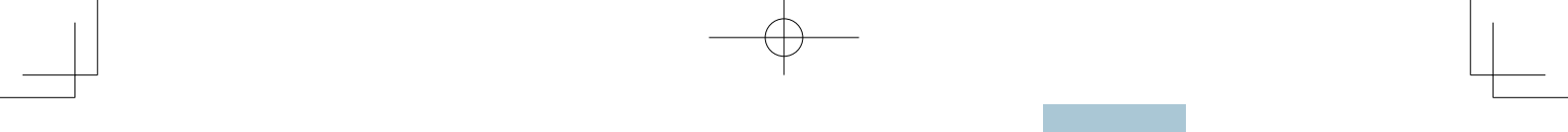
同時，對我而言，終身學習也是終「身」學習，是無時無處身心對話、協調及整合的學習。身體是個小宇宙，「宇宙」二字連用成一詞，最早出現於《莊子·齊物篇》，而自古就



有「上下四方曰宇，往古來今曰宙」的說法，是一切空間與時間的總合體。我期許自己以「身」作則，將身體作為經驗、認知及表達探索的主體與工具，深刻感受環境，體驗生活，探索世界，展現身體智慧，形成善良品行，活出精彩的生命，成為「台灣最美風景」的一份子。

我很喜歡吳明烈教授分享的人生樂活十件事，因為其深得我心，並具有身體性與感染力，內容如下：

1. 擁有三千萬：千萬要終身學習、千萬要樂在學習、千萬要享用學習。
2. 擁抱三意：想法要有創意、行動要有意義、人生要有回憶。
3. 追求三度：知識有廣度、專業有深度、學習有速度。
4. 善用五隻手：
 - (1) 握手：增進人際關係。
 - (2) 舉手：樂於請益分享。
 - (3) 拍手：給予讚美鼓勵。
 - (4) 牽手：互相提攜牽成。
 - (5) 動手：積極實現理想。
5. 常懷六感：感想、感動、感謝、感激、感恩、感念。
6. 隨處旅行：透過旅行感動生命與擴展人生視野。
7. 標竿學習：尋找學習的典範，並以大自然為師。
8. 終身學習：結合生活與學習，成為終身學習者。

- 
9. 學會改變：一切為改善而改變，而非為改變而改變。
 10. 成就非凡：以一顆偉大的心，去成就每一件事。

我相信大家讀之也會受到鼓舞，願意終生奉行。而在本書的結尾，閉幕之前，我想「東施效顰」一下，分享我的教師練功心法 - 「身體活法」，以做為對所有教師的獻禮。

身體活法：有「身」、「體」、「活」與「法」四招，每招各三式，一共十二式。

1. 身

- (1) 突破時間的枷鎖，維持青春活力，永遠都是年輕的化身。
- (2) 敏覺環境的變化，散發迷人風采，堅持做到美的化身。
- (3) 效法古人的精神，習慣反躬自省，落實「吾日三省吾身」。

2. 體

- (1) 要將理論與實踐合為一體，並樂意做學問的載體。
- (2) 要建立自己的主體，也尊重、理解與欣賞學生的個體。
- (3) 要思考課程的整體，善用教學的軟體、硬體與韌體。

3. 活

- (1) 寬心隨緣，自足自在，細細品味人生的慢活。
- (2) 恣意縱橫，有為有守，緊緊把握人間的快活。
- (3) 熱情洋溢，優閒優游，大大享受生命的樂活。

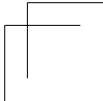
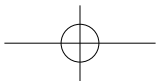
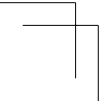
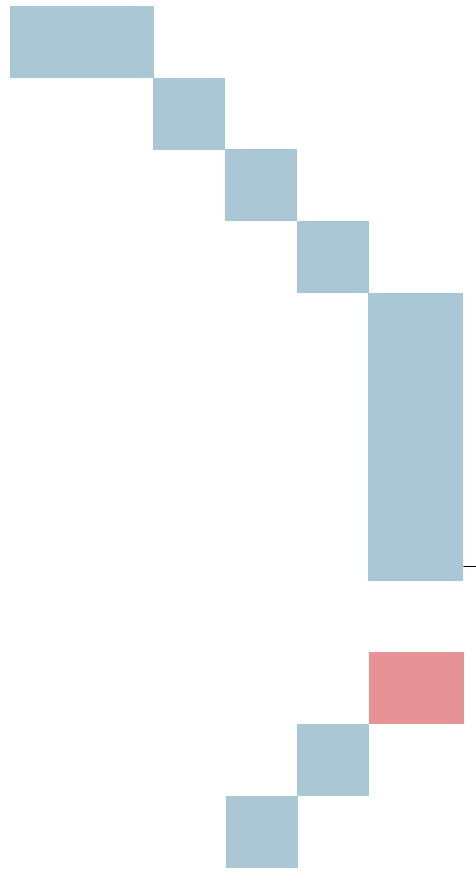
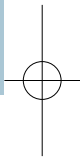
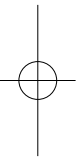
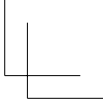
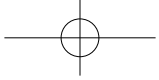
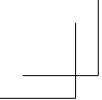
4. 法

- (1) 追求品質的提升，深化學習，去蕪存菁，增添感動經驗的加法。
- (2) 擺脫量化的迷思，紓解壓力，留有餘裕，尋找沉澱心靈的減法。
- (3) 運用多元的智慧，連結資源，推陳出新，創造解決問題的方法。

希望大家會喜歡這個禮物，也願意加入我的「陣營」，一起勤練此獨門心法，並以我國「至聖先師」孔子為精神領袖，終身效法追隨，縱有如顏淵「仰之彌高，鑽之彌堅，瞻之在前，忽焉在後」（《論語·子罕篇》）之嘆，但相信只要我們志於「師道」，甘之如飴，始終如一，未來必能「杏壇流芳」。

最後，祝福所有老師天天慶祝「教師節」，身心健康、心安理得、快樂教學，且活在當下，活出自己的存在感，同時體現出「為人師表」的品質與教學的美感。

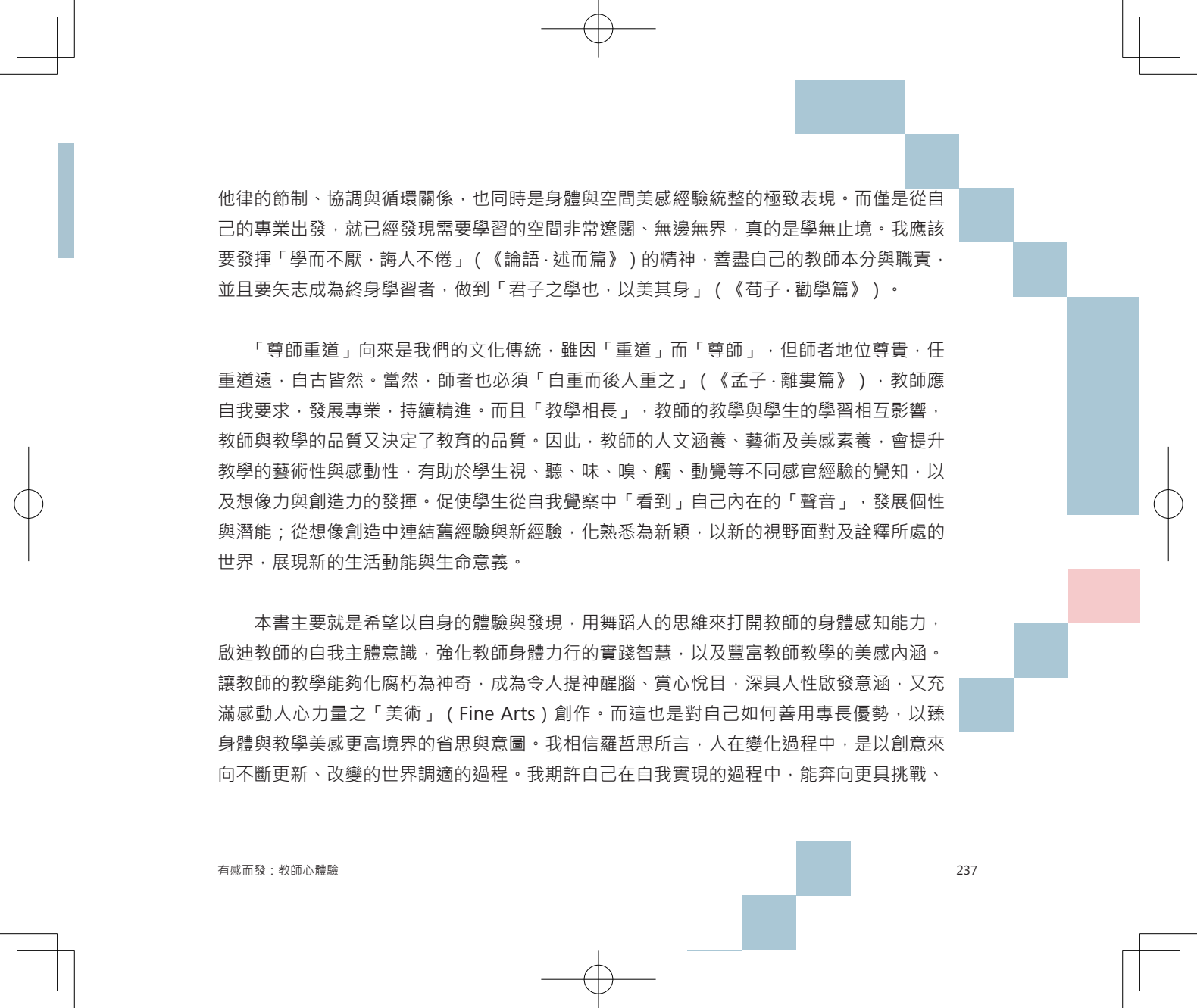
“Trust me, you can make it !”



外一篇感謝

寫書的過程中，年少時背記的古文，不斷被翻頁，浮出腦海。先聖先賢的文句簡短精煉，卻寓意深遠，所深藏的生命哲思、教育理念、教育智慧，相較於西方，同樣博大精深。歷史的長河，文化的活水，有待我們回返、流連與駐足。我有如格林老師所言「教師即陌生人」的返鄉遊子，再次透過歷史古籍，重新「觀看」，尋找屬於自己文化傳統的根苗，了解古代豐富多彩的文化樣貌，以期未來能夠用自己的專業創造出新的時代意義與價值。同時也更深刻領會孔子所言「我非生而知之者，好古，敏以求之者也」（《論語·述而篇》）與「溫故而知新，可以為師矣」（《論語·為政篇》）的道理，以及格林老師所說「哲學」是經由慢讀、細讀而產生的人生意義與價值。

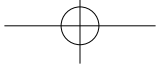

儒家、道家的身體觀、美學觀，以及中國藝術文化傳統對「美」的品味與鑑賞，以我初淺的體悟，就是回到「人」的根本，做個「正人」「君子」。且「君子不器」，「君子周而不比」（《論語·為政篇》），所在乎的是人的「本質」與「氣質」，強調道德情操，高風亮節，民胞物與，天人合一，共創美善和諧的社會。這種人與自然和諧共處的思想，美善精神的修練體驗，從我的專業來看，很容易聯想到拉邦動作分析的「空間和諧學」（Space Harmony），講究秩序感，個人內在意圖與外在動作表達的統合，知行的合一、身心的合一與平衡，最終達到人與宇宙的融洽感。可見，人與所處環境世界的和諧互動，有著自律與



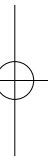

他律的節制、協調與循環關係，也同時是身體與空間美感經驗統整的極致表現。而僅是從自己的專業出發，就已經發現需要學習的空間非常遼闊、無邊無界，真的是學無止境。我應該要發揮「學而不厭，誨人不倦」（《論語·述而篇》）的精神，善盡自己的教師本分與職責，並且要矢志成為終身學習者，做到「君子之學也，以美其身」（《荀子·勸學篇》）。

「尊師重道」向來是我們的文化傳統，雖因「重道」而「尊師」，但師者地位尊貴，任重道遠，自古皆然。當然，師者也必須「自重而後人重之」（《孟子·離婁篇》），教師應自我要求，發展專業，持續精進。而且「教學相長」，教師的教學與學生的學習相互影響，教師與教學的品質又決定了教育的品質。因此，教師的人文涵養、藝術及美感素養，會提升教學的藝術性與感動性，有助於學生視、聽、味、嗅、觸、動覺等不同感官經驗的覺知，以及想像力與創造力的發揮。促使學生從自我覺察中「看到」自己內在的「聲音」，發展個性與潛能；從想像創造中連結舊經驗與新經驗，化熟悉為新穎，以新的視野面對及詮釋所處的世界，展現新的生活動能與生命意義。

本書主要就是希望以自身的體驗與發現，用舞蹈人的思維來打開教師的身體感知能力，啟迪教師的自我主體意識，強化教師身體力行的實踐智慧，以及豐富教師教學的美感內涵。讓教師的教學能夠化腐朽為神奇，成為令人提神醒腦、賞心悅目，深具人性啟發意涵，又充滿感動人心力量之「美術」（Fine Arts）創作。而這也是對自己如何善用專長優勢，以臻身體與教學美感更高境界的省思與意圖。我相信羅哲思所言，人在變化過程中，是以創意來向不斷更新、改變的世界調適的過程。我期許自己在自我實現的過程中，能奔向更具挑戰、



更能豐富自己的體驗，充分發揮自己的潛能，並找到自己存在的價值與尊嚴，以最真實的心境面對、欣賞生命中一切美好的人事物。



本書的完成要感謝的人很多，除了照顧我生活飲食起居，讓我無後顧之憂，得以安心、專注寫作的家人之外，當然還包括教育部、特別是師藝司、國教院「亞太美感教育研究室」總計畫、子計畫一生活與環境（空間美學）及子計畫二聲音與身體（音樂／身體美學）的研究團隊所有師長和夥伴們；參與本計畫案兩個主要試點學校臺北市大附小（含幼兒園）及關渡國小（含幼兒園）的主管、師生們，以及計畫案工作圈和陪伴圈提供諮詢建議的學者專家與好友們，請恕我未一一列舉名字。但林小玉、容淑華兩位老師我必須藉此再次表示感謝，因她二人都身兼行政主管職，在我教授休假期間，經常不在國內時，計畫案的許多研究工作多虧兩位合作夥伴予以擔待，在百忙當中，仍盡心盡力設法予以處理解決，真是萬分感激。對於一直以來居中協調聯繫，努力盡責的研究助理王筑筠，也心存感謝，一併提出。

當然，兩位最佳且得力的幫手吳美萱和林宜穎是一定要點名的。美萱的插圖為這本「心」作增色加值；宜穎兼具秘書及學生雙重角色，面對問題積極處理，毫無怨言。感恩她們的協助，才能夠讓大家看到自覺別出心裁的「有感而發」。

再次衷心謝謝和研究案有關的所有參與者的支持、激勵、批評及指教，因為你們，我觸摸到教育的脈搏心律，覺察到舞蹈及藝術可以對教育發揮更全面、深層的影響；我聽到了教育的希望之聲，覺悟到傳統文化根基正不斷向我揮手召喚，有待我進一步回眸凝視與挖掘深



探。我也將以下列十點作為自己追求美感教育及「身」入研究的「十大守則」：

- (一) 借鏡歷史建立體系
- (二) 深耕傳統創造價值
- (三) 互動交流跨越藩籬
- (四) 專業對話增廣見聞
- (五) 集思廣益發掘可能
- (六) 挑戰現狀突破框架
- (七) 巧思設計身體力行
- (八) 追尋大師自我期許
- (九) 終身學習與時俱進
- (十) 六覺敏感完滿生命

衷心期望因為大家的共同努力，可以看到「創藝台灣·美力國民」的教育願景早日實現！

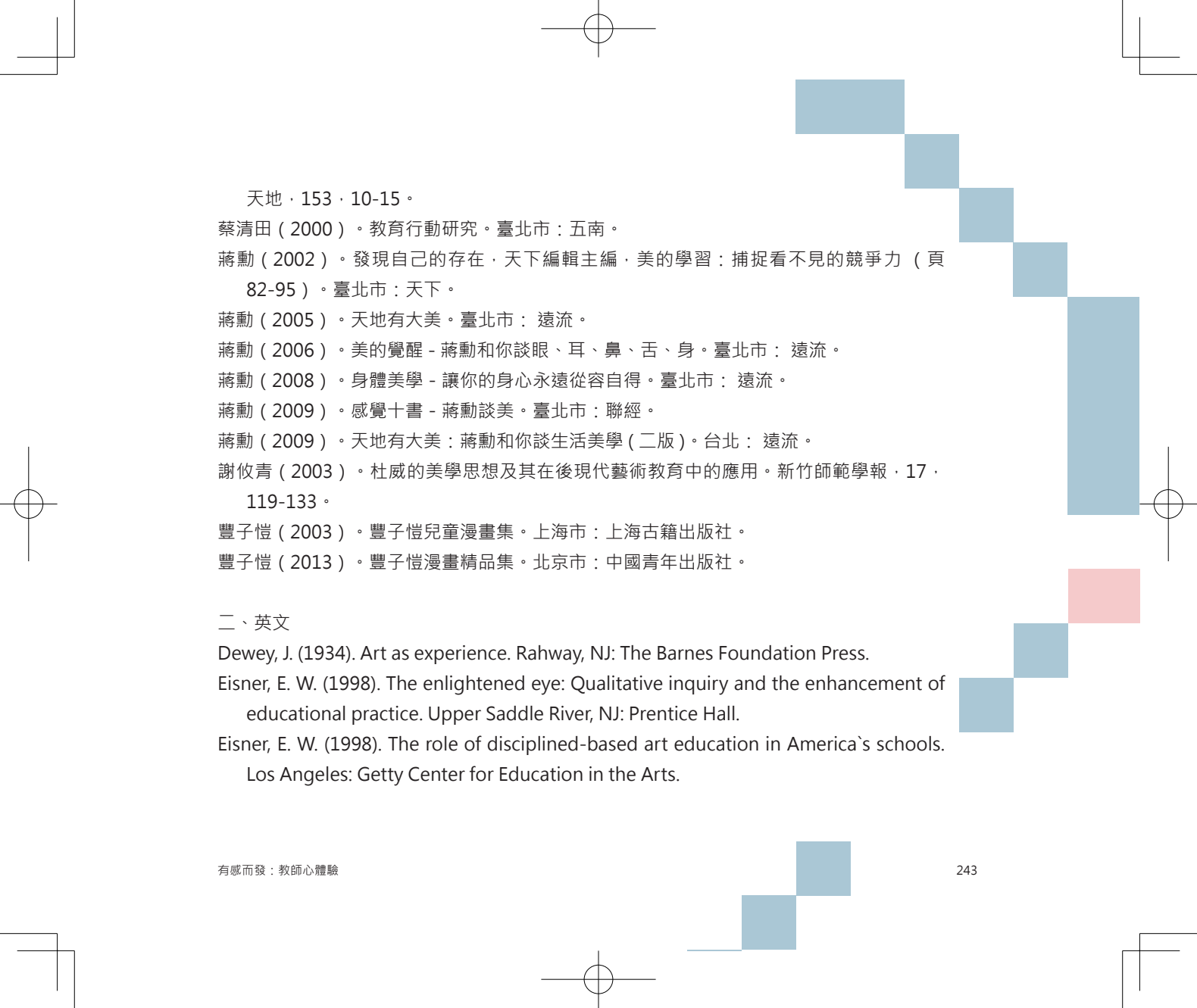
■ 附錄一 主要參考資料

一、中文

- 呂廷和 (譯) (2007)。透過藝術的教育 (原作者: Herbert Read)。臺北市: 藝術家。
- 宋文里 (譯) (2014)。成為一個人: 一個治療者對心理治療的觀點。新北市: 左岸文化。
- 吳明烈 (2001)。終身學習的國際發展脈絡與趨勢。成人教育雙月刊, 62, 32-40。
- 吳明烈 (2004)。OECD 的終身學習思潮及其影響。教育研究月刊, 121, 110-119。
- 吳明烈 (2005)。UNESCO、OECD 與歐盟推展終身學習之比較。終身教育, 2005 (2), 29-38。
- 吳明烈 (2006)。學習社會中的高等教育挑戰與因應策略。教育研究月刊, 151, 56-69。
- 吳幸玲、郭靜晃譯 (2003)。兒童遊戲: 遊戲發展的理論與實務 (二版) (原作者: Johnson, J. E., Christie, J. F., & YawKey, T. D.)。臺北市: 揚智文化。
- 李佩璇 (2014)。圖解美學。臺北市: 易博士文化。
- 李雅婷、黃筠珮、林于仙、吳珮如、吳哲維 (2010)。美感教育敘事教材發展之研究 - 以想像力為題。美育, 173, 78-91。
- 何琦瑜、賓靜蓀、陳雅慧、《親子天下》編輯部 等著 (2013)。翻轉教育: 未來的學習, 未來的學校, 未來的孩子。臺北市: 天下雜誌。
- 周宏室 (1994)。Mosston (摩斯登) 體育教學光譜的理論與應用。臺北市: 師大書苑。


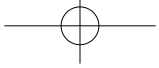
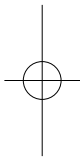
- 周慧菁 (2009)。更好的學校、更多的選擇 - 擇校世代來臨。親子天下·4·150-156。
- 林逢祺 (1998)。美感經驗與教育。教育研究集刊·41·155-170。
- 施宜煌、賴郁璿 (2010)。「教師即陌生人」隱喻對教師教學的啟示。當代教育研究季刊·18(1)·111-145。
- 徐復觀 (1996)。中國藝術精神。臺北市：學生書局。
- 許芳菊 (2006)。你的孩子該學什麼？全球化下的關鍵能力。天下雜誌 2006 年教育特刊·23-27。
- 許澤民 (譯) (2004)。個人知識 (原作者：Michael Polanyi)。臺北市：商周出版。
- 許楓萱 (2010)。在邊界上與藝術共舞：談 A/r/tography 社群的發展與運作。中等教育·61(3)·98-113。
- 張中煖 (2000)。從 DBAE 談我國舞蹈課程的改革與發展。藝術評論·11·259-272。
- 張中煖 (2002)。現代舞教學源流初探。藝術評論·13·273-284。
- 張中煖 (2007)。創造性舞蹈寶典：打通九年一貫舞蹈教學之經脈。臺北市：國立臺北藝術大學。
- 張中煖 (2008)。To 舞者·北藝大：給專業舞者的信。臺北市：國立臺北藝術大學。
- 張中煖 (2008)。透過舞蹈的美感教育。教師天地·153·16-21。
- 張佳琳 (2004)。創造性課程管理策略 - 維柯詩性智慧的啟發。花蓮師院學報·19·41-60。
- 張春興、林清山 (1997)。教育心理學。臺北市：東華。
- 教育部 (1998)。邁向學習社會白皮書。臺北市：教育部。

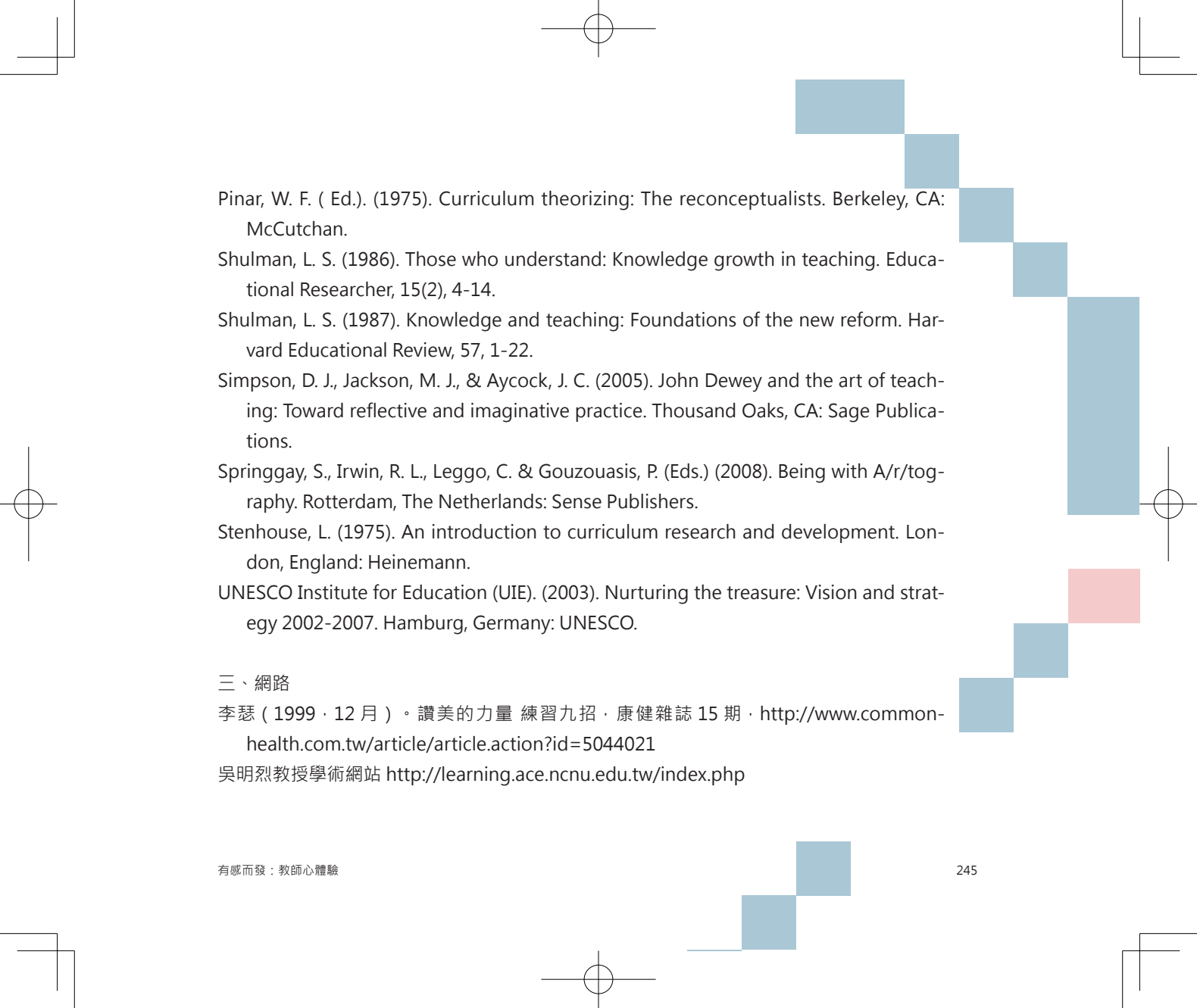
- 
- 
- 
- 教育部 (2005)。藝術教育政策白皮書。臺北市：教育部。
- 陳閔翔、洪仁進 (2007)。追尋教學的藝術 -- 從 J. Dewey 思想衍繹教師角色與教學的美感特質)。教育研究集刊, 53 (1), 87-118。
- 陳瓊花 (2008)。美感教育的理念與實踐。教師天地, 153, 4-9。
- 雲門舞集舞蹈教室 (2008)。身體白皮書調查。臺北市：作者。
- 漢寶德 (2004)。漢寶德談美。臺北市：聯經。
- 漢寶德 (2007)。談美感。臺北市：聯經。
- 歐用生 (2008)。教師是陌生人—「看見」不一樣的教師。國民教育, 48 (4), 15-22。
- 歐用生 (2009)。尋找教學的詩性智慧。研習資訊, 26 (4), 19-26。
- 歐用生 (2009)。當教師與藝術相遇 -- 藝術為基礎的教師專業發展。研習資訊, 26(5), 25-34。
- 歐用生 (2012)。教師的課程理論化：從詩性智慧到 A/r/t。教育學報, 40 (1/2), 15-30。
- 歐用生 (2012)。邁向詩性智慧的行動研究。教育學術彙刊, 4 (1), 1-28。
- 劉文潭 (1996)。藝術即經驗 - 詳介杜威的美學。藝術學報, 58, 103-118。
- 劉昌元 (1986)。西方美學導論。臺北市：聯經。
- 劉鳳學主編 (2004)。舞蹈辭典 (上冊、下冊)。臺北市：國立編譯館。
- 劉曉樺 (譯) (2011)。教育大未來：我們需要的關鍵能力 (原作者：Bernie Trilling、Charles Fadel)。臺北市：如果出版社。
- 劉豐榮 (2008)。當前美感教育方向之新思維—精神性取向全人美感教育理念初探。教師

- 
- 天地·153·10-15。
- 蔡清田 (2000)。教育行動研究。臺北市：五南。
- 蔣勳 (2002)。發現自己的存在·天下編輯主編·美的學習：捕捉看不見的競爭力 (頁82-95)。臺北市：天下。
- 蔣勳 (2005)。天地有大美。臺北市：遠流。
- 蔣勳 (2006)。美的覺醒 - 蔣勳和你談眼、耳、鼻、舌、身。臺北市：遠流。
- 蔣勳 (2008)。身體美學 - 讓你的身心永遠從容自得。臺北市：遠流。
- 蔣勳 (2009)。感覺十書 - 蔣勳談美。臺北市：聯經。
- 蔣勳 (2009)。天地有大美：蔣勳和你談生活美學 (二版)。台北：遠流。
- 謝攸青 (2003)。杜威的美學思想及其在後現代藝術教育中的應用。新竹師範學報·17·119-133。
- 豐子愷 (2003)。豐子愷兒童漫畫集。上海市：上海古籍出版社。
- 豐子愷 (2013)。豐子愷漫畫精品集。北京市：中國青年出版社。

二、英文

- Dewey, J. (1934). *Art as experience*. Rahway, NJ: The Barnes Foundation Press.
- Eisner, E. W. (1998). *The enlightened eye: Qualitative inquiry and the enhancement of educational practice*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Eisner, E. W. (1998). *The role of disciplined-based art education in America's schools*. Los Angeles: Getty Center for Education in the Arts.

- 
- 
- 
- Eisner, E. W. (2002). *The arts and the creation of mind*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Eisner, E. W. (2005). *Reimagining schools: The selected works of Elliot W. Eisner*. London, England; New York, NY: Routledge.
- Freedman, K. (2003). *Teaching visual culture: Curriculum, aesthetics, and the social life of art*. New York: Teachers College.
- Gardner, H. (1983). *Frame of minds: The theory of multiple intelligences*. New York: Basic Books.
- Greene, M. (1973). *Teachers as stranger: Educational philosophy for the modern age*. Belmont, CA: Wadsworth.
- Greene, M. (1978). *Landscapes of learning*. New York: Teachers College Press.
- Greene, M. (1995). *Releasing the Imagination: Essay; on Education, the Arts, and Social Change*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Highet, G. (1950). *The art of teaching*. New York: Vintage Books.
- Holzer, M. F., & Noppe-Brandon, S. (Eds.). (2005). *Community in the making: Lincoln Center Institute, the arts, and teacher education*. New York: Teachers College Press.
- Irwin, R. L., & de Cosson, A. (Eds.). (2004). *A/r/tography: Rendering self through arts-based living inquiry*. Vancouver, BC, Canada: Pacific Educational Press.
- Mosston, M. (1972). *Teaching: From command to discovery*. Belmont, CA: Wadsworth.
- OECD (1996). *Lifelong Learning for All*. Paris: Author.



Pinar, W. F. (Ed.). (1975). Curriculum theorizing: The reconceptualists. Berkeley, CA: McCutchan.

Shulman, L. S. (1986). Those who understand: Knowledge growth in teaching. Educational Researcher, 15(2), 4-14.

Shulman, L. S. (1987). Knowledge and teaching: Foundations of the new reform. Harvard Educational Review, 57, 1-22.

Simpson, D. J., Jackson, M. J., & Aycocock, J. C. (2005). John Dewey and the art of teaching: Toward reflective and imaginative practice. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Springgay, S., Irwin, R. L., Leggo, C. & Gouzouasis, P. (Eds.) (2008). Being with A/r/tography. Rotterdam, The Netherlands: Sense Publishers.

Stenhouse, L. (1975). An introduction to curriculum research and development. London, England: Heinemann.

UNESCO Institute for Education (UIE). (2003). Nurturing the treasure: Vision and strategy 2002-2007. Hamburg, Germany: UNESCO.

三、網路

李瑟 (1999 · 12 月) 。讚美的力量 練習九招 · 康健雜誌 15 期 · <http://www.common-health.com.tw/article/article.action?id=5044021>

吳明烈教授學術網站 <http://learning.ace.ncnu.edu.tw/index.php>



教育部全球資訊網 <http://www.edu.tw/>

國家教育研究院 <http://www.naer.edu.tw/>

雲門舞集舞蹈教室 <http://www.cgds.com.tw/node/13789>

雲門舞集舞蹈教室 <http://www.cgds.com.tw/spring-move/01.html>

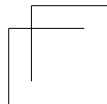
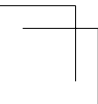
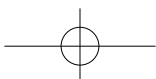
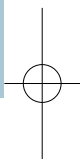
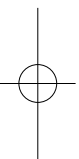
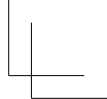
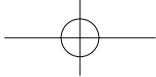
維基百科 <http://www.wikipedia.org/> 及 <http://zh.wikipedia.org/zh-tw/>

歐用生。提升教師行動研究的能力。 http://content.edu.tw/primary/society/ks_ck/nine/n4.htm

鄭怡華 (2011·5月)。選幼兒園 / 認識華德福教育的四大特色。親子天下專特刊。 <http://www.parenting.com.tw/article/article.action?id=5023874>

European Commission. (2005). Lifelong learning and key competences for all: Vital contribution to prosperity and social cohesion. http://europa.eu.int/comm/education/policies/2010et_2010_fr.html

Holzer, M. F. (2007). Aesthetic education, inquiry, and the imagination. <http://www.lcinstitute.org/>



■ 附錄二 教師課堂教學美感呈現檢視表

教學美感檢視面向如下：

- (一) 教師教學中身體 / 聲音呈現的自我覺察
- (二) 教師教學法的使用和轉換考量的覺知
- (三) 教學內容的設計和教師對於學習者反應的轉變 (reflection in/on action)

記錄人：_____

記錄時間：_____

記錄地點：_____

觀察對象與場域：_____

檢視面向

1. 教師聲調表現

1.1 音量

1□ 2□ 3□ 4□ 5□

1.2 音調

1□ 2□ 3□ 4□ 5□

1.3 速度

1□ 2□ 3□ 4□ 5□

1.4 語意表達

1□ 2□ 3□ 4□ 5□

1.5 聲音情緒

1□ 2□ 3□ 4□ 5□

2. 教師的教學呈現

2.1 教學內容設計

1□ 2□ 3□ 4□ 5□

2.2 課程銜接

1□ 2□ 3□ 4□ 5□

2.3 對於學生反應、

教學成效之敏銳度

1□ 2□ 3□ 4□ 5□

2.4 面對教學狀況之教學態度

1□ 2□ 3□ 4□ 5□

2.5 提問技巧

1□ 2□ 3□ 4□ 5□

2.6 教具的使用

1□ 2□ 3□ 4□ 5□

2.7 教室情境 / 氛圍

1□ 2□ 3□ 4□ 5□

表現情形 (低到高)

文字敘述紀錄

檢視面向

表現情形 (低到高)

文字敘述紀錄

3. 教師的身體與情境關係

- | | |
|---------------|-----------------------|
| 3.1 儀態與手勢 | 1□ 2□ 3□ 4□ 5□ |
| 3.2 身體移動速度 | 1□ 2□ 3□ 4□ 5□ |
| 3.3 與學生的空間距離 | 1□ 2□ 3□ 4□ 5□ |
| 3.4 在教室中的空間位置 | 1□ 2□ 3□ 4□ 5□ |
| 3.5 師生間的互動 | 引起動機階段 1□ 2□ 3□ 4□ 5□ |
| | 發展活動階段 1□ 2□ 3□ 4□ 5□ |

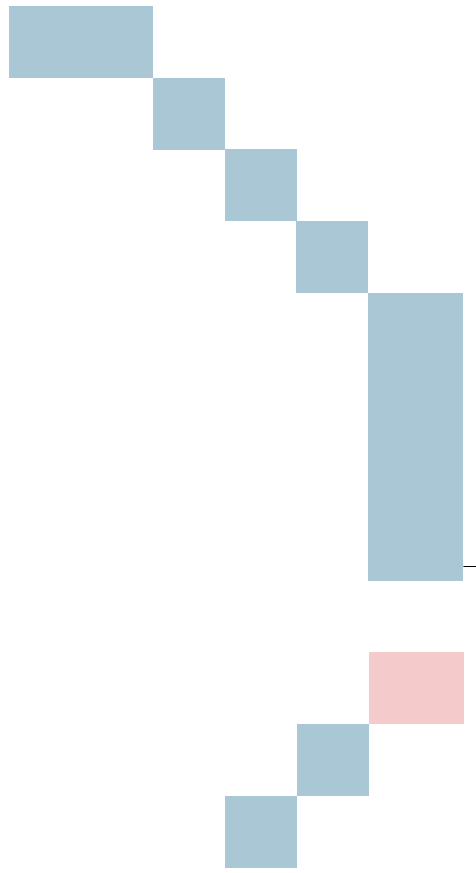
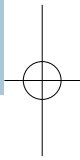
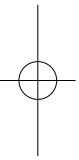
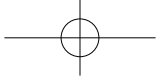
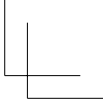
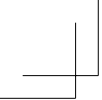
教師表現的綜合分析

一、教師在課堂呈現的教學美感程度

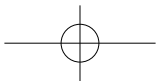
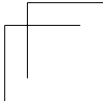
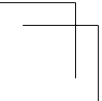
(低) 1□ 2□ 3□ 4□ 5□ 6□ 7□ (高)

說明：

二、其他表現分析



有感而發：教師心體驗



十二年國民基本教育課程綱要 / 亞太地區美感教育研究室系列叢書 04

有感而發：教師心體驗

發行人：許添明

著者：張中燦

文字校對：姜靜繪

地址：23703 新北市三峽區三樹路 2 號

電話：(02) 7740-7237

出版年月：中華民國 105 年 12 月

本書同時登載於協力同行 - 走進十二年國教課程綱要網站

亞太地區美感教育研究室網站

定價：新臺幣 400 元

展售處：國家書店松江門市：104 臺北市松江路 209 號 1 樓

國家網路書店：<http://www.govbooks.com.tw>

五南文化廣場（發行中心）：400 臺中市區中山路 6 號

五南文化廣場網路書店：<http://www.wunanbooks.com.tw>

指導單位：教育部

繪圖設計：吳美萱

出版機關：國家教育研究院

網址：國家教育研究院 <http://www.naer.edu.tw>

傳真：(02) 7740-7261

版次：初版

網址 <http://12cur.naer.edu.tw/>

網址 <http://apoae.naer.edu.tw/publication.html>

印刷者：財政部印刷廠

電話：(02) 2518-0207

電話：(04) 2226-0330

國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

有感而發：教師心體驗 / 張中燦著. -- 初版. -- 新北市：國家教育研究院，民 105.12
面；公分. -- (十二年國民基本教育課程綱要 / 亞太地區美感教育研究室系列叢書；4)
ISBN 978-986-05-1101-7 (平裝)

1. 藝術教育 2. 美育教學 3. 中小學教育

523.37

105023204

GPN : 1010502696 ISBN : 978-986-05-1101-7

本院保有本書所有權，欲利用本書全部或部分內容者，需徵求同意或書面授權。