

舞蹈治療應用於身心障礙學生身體活動訓練： 以臺北市文山特殊教育學校為例

姚清元／臺北市立體育學院運動科學研究所

陳億成／臺北市立體育學院運動器材科技研究所

摘要

身心障礙生因先天上的限制使其專注力較無法集中，與一般生相比則更需進行專注力之訓練。本文以臺北市文山特教學校高職部 54 名身心障礙生進行結合舞蹈治療與身體活動之課程，分別為領導者角色與健康操訓練；活動課程完成後，經教師們對各不同障礙程度學生之行為觀察，以學期初入學之行為比較，整體上發現有助於提升身心障礙生之肢體動作協調、反應及專注力，且成效良好。眾人皆知，照顧身心障礙生非常不易，所以如能善用舞蹈治療於特殊教育工作上，不但能協助學生抒解身心壓力，也能讓辛苦的家長重新得力；因此，期望藉此本研究結果拋磚引玉，讓更多有心奉獻的伙伴們，一起成為身心障礙學生之最佳心靈「蹈」師，讓不完美的身體也能夠有最完美的表現！

關鍵字：領導者角色，健康操，專注力，人際互動

壹、前言

「您會跳舞嗎？」，相信很多人的答案都是不太會或是根本不會跳舞，但是，若將問題改成：「您曾經跳過舞嗎？」，應該大部分的人都會回答：「跳過，我曾經跳過舞。」，這就對了！因為跳舞是人類與生俱來的本能，而且在人的一生中，或多或少都曾經利用自己的身體透露出一些內心的訊息和想法。

從古至今，肢體動作即是人類、甚至是所有動物的本能之一，早在語言和文字出現之前，人類就是透過身體的動作來與他人溝通或表達自己的情緒和情感。因此，人類這種以各種肢體動作來表達他內心世界的行為，後來發展出有節奏性的律動，於是，舞蹈就演變成爲一個不分種族、年齡與性別的活動，並且在人生的不同階段，跳出代表重要意義的舞蹈動作，所以說舞蹈是人類生活中不可或缺的東西之一。

舞蹈(dance)的原意就是「伸展」和「張力」，當人們有感覺要抒發的時候，便會自然延伸，做出動作。身體的舞動不僅是抒發情緒，也讓人們獲得生理、心理的健康與平衡（雲門藝文充電站，2006）。舞蹈治療(dance movement therapy)主要是運用個體的身體動作對行為與情感的影

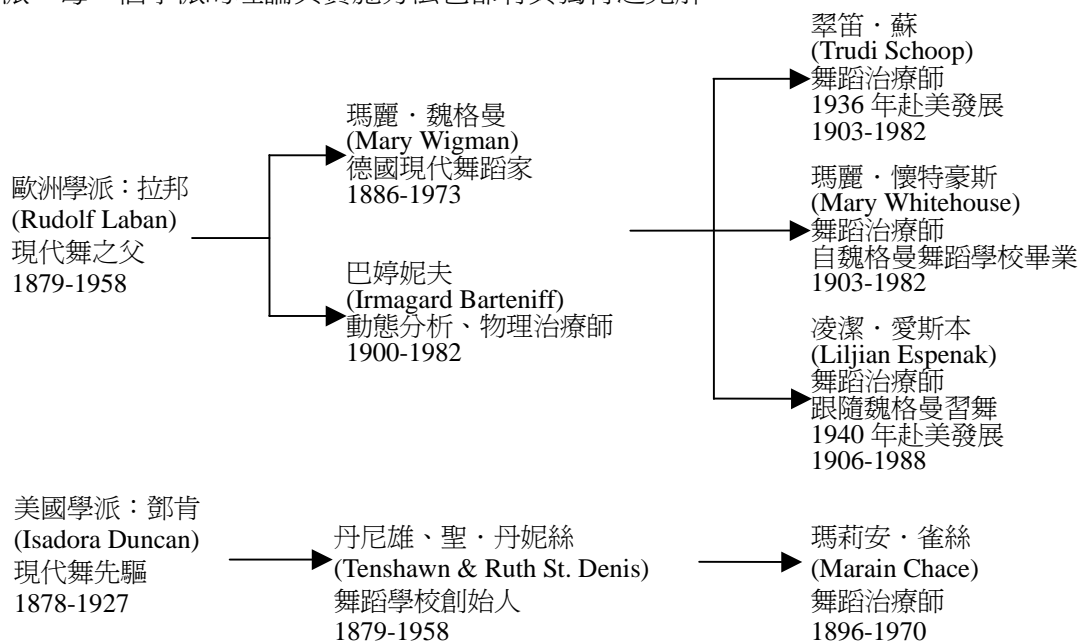
響作為診斷和治療，並以身心的統整為治療目標。動作的本身只是手段，治療中不要求高水準的動作表現（舞蹈辭典編審委員會，2004），因此，舞蹈治療乃是藉由舞動的肢體解放身心的束縛，讓身體在律動中建立與自我、他人及環境的關係，形成以身體動作或創意性肢體表達為媒介的心理治療模式（姜愛玲，2006），讓接受舞蹈治療的人能夠解開自我內心深處的結，使身心靈得到抒發。

隨著社會文明的進步，特殊教育漸漸受到政府、教育及社會大眾的認識，並且有逐步的發展。截至 95 年底止，經鑑定依法領有身心障礙手冊人口數約佔總人口數之 4%，且近年統計分析，每年均呈現成長趨勢，因而有愈來愈多的身心障礙者亟待扶助、協同跨越障礙（陳安婷，2007）。

在本研究中，嘗試以舞蹈治療經驗為基礎，介入身心障礙學生之身體活動課程，並探討學習專注力、同儕間人際互動等方面之行爲影響，及舞蹈治療運用實施後之成效。

貳、舞蹈治療的原起與理論基礎

舞蹈治療的源起與最初由德國發展的現代舞有著極大的關係，其中最主要的兩位先驅為鄧肯(Isadora Duncan)與拉邦(Rudolf Laban)，前者是演出者，後者是理論創造者。因為他們影響了許多舞者，而且第一代的舞蹈治療師大都受到拉邦和魏格曼理論的影響，也大多是由歐洲赴美國發展的（李宗芹，2001），由圖一可以看出舞蹈治療與現代舞的舞蹈淵源。舞蹈治療發展至今將近 70 年的時間，從最初的舞蹈治療先鋒到後期的經驗性的動作心理治療學派，總共發展出六大學派，每一個學派的理論與實施方法也都有其獨特之見解。



圖一 早期舞蹈治療的舞蹈淵源（李宗芹，2001）

1940 年代二次世界大戰後，美國退伍軍人從戰場上重回社會，發生許多適應不良的個案，當時醫院用心理分析展開治療，但效果不彰。這時瑪莉安·雀絲(Marian Chace)被邀請在華盛頓特區的一家聖伊麗莎白醫院(St. Elizabeth Hospital)帶領精神分裂病患跳舞，用身體動作和病患互動，之後受到精神分析學派和拉邦動作分析的影響極大，於是現代舞、精神分析心理治療和拉邦動作分析成為舞蹈治療最初的運作基礎（張夢珍，2006）。

在同一時間，住在美國加州的翠笛·蘇(Trudi Schoop)也開始使用身體做為媒介，透過身體動作和心靈的互動，幫助人們了解自我。

一、舞蹈治療的定義

根據美國舞蹈治療協會(American Dance Therapy Association, ADTA)的定義，舞蹈治療是以動作為媒介來進行心理治療，以促進個人情緒、認知和生理的整合歷程（李宗芹，2001），意即將舞蹈藝術中的表達性、創造性和心理治療做一連結，讓患者從身體的互動中，知覺到與他人關係的方式，並予以修正（周冠玲，2003）。

目前國內仍有許多人容易混淆舞蹈治療與舞蹈藝術或身體活動之間的異同，所以，如表一所示，李宗芹（1996）將舞蹈治療、舞蹈藝術與身體活動這三者的異同分別定義其目標、技巧與理論，另外，也可以從表一中瞭解舞蹈治療的定義與內涵。

由表一可看出舞蹈藝術重視原創性，身體運動重視健康，而舞蹈治療則重視接觸、溝通與分享；彼此之間因為共同的媒介—「身體」，而有許多的重疊，但是它們的目標、方向與技巧都不盡相同。本文係將舞蹈治療介入身心障礙學生之身體活動課程中，並探討其運用實施之成效。

表一 舞蹈治療、舞蹈藝術與身體活動三者間的異同

	舞蹈治療	舞蹈藝術	身體活動
定義	舞蹈是為需要者而存在。	藝術是表達性的、自由的、美感的、經驗性的。	身心合一、健身的、實用的。
目標	現實感的改變。	創造作品。	健康。
技巧	治療是一種有目地的介入，其方法是透過身體知識系統的介入。	藝術的方法是各派技巧，例如葛蘭姆技巧、李蒙技巧、即興舞、民俗舞蹈、創造性舞蹈。	各種身體技巧，如拳術、瑜伽、遊戲、體操、按摩等。
理論	治療採用的理論有心理學的榮格理論、完形、阿德勒、客體關係等等。	藝術的理論有舞蹈史、身體動作、生理肌肉的使用，及各派系風格的發展。	不同的運動有不同的源起背景，對身體的建構看法也不相同。

整理自：李宗芹（1996）

二、舞蹈治療的基本概念

舞蹈治療乃是透過「身體動作」做為一種「改變」的媒介，運用身體律動(movement)與身體感覺(sensing)協助人們覺察、意識到自己的身心狀態（蔡艾如，2006），「身體活動」對身心障礙學生的健康體適能、動作技能與情意方面的發展都有正面的效益（闕月清，1996；Jansma &

French, 1994)，李美玲（1996）、潘裕豐（1997）提到特殊體育是透過身體的活動，以達成個體適應社會，情感與心智等方面的發展，包含了運動、遊戲、韻律等多樣性的活動設計，以符合身心障礙學生的興趣、能力與限制。

如何進行舞蹈治療呢？應該要先去除舞蹈是表演、隨音樂律動的刻板印象，以更開闊的心胸與視野去描繪出它的輪廓；所以，舞蹈治療應該是：（一）在無技巧、無規則中，肢體自然的舞動，並接受自己的身體形貌。（二）在身體運作的過程中產生感覺與情感的覺知。（三）藉由身體動作的「引進」，因此是具有發展性的。（四）在治療過程中藉著肢體或目光的接觸來建立關係。（五）在身體運作的過程中，配合語言的介入而達成治療的目的（李宗芹，2001）。

由於身體和生活永遠分不開，與思維、心靈和情緒也無法分割。基於此，舞蹈治療有下列幾項基本概念：

- （一）身體－心理的交互影響：舞蹈治療重視人的健康，健康是指身體、心理能夠協調統整並成為一體。
- （二）身體－動作反應人格：對舞蹈治療而言，身體記錄了個體的生命經驗與轉變的軌跡。
- （三）創造性的藝術治療：藝術的表達是一種將心中的隱性內容轉化為表面內容的過程；創造性的治療價值在心理學上已經建立，那便是藝術的基礎。
- （四）動作關係的建立：使用身體建立關係是舞蹈治療中相當特殊的部分，在治療過程中，治療師透過同理心、動作的支持和表現所觀察到的感覺，與個案互動，以達到改變（李宗芹，2001）。

舞蹈可以帶來輕鬆、歡樂與自由，也可以作為情緒抒發的工具，當我們注入舞蹈元素進入生活與文化，也將能夠散放一種集體心靈治療的功能（梅當陽，2003），而舞蹈治療能透過身體的律動，使人傾聽心靈、身心平靜，亦能幫助精神分裂病患回歸現實，使憂鬱症患者感覺身體重獲力量，改善自閉症兒人際互動，也能幫助一般人自我瞭解，進而改善焦慮、緊張，甚至活出新的自我。

三、舞蹈治療的理論基礎

舞蹈治療發展至今將近 70 年的時間，從最初的舞蹈治療先鋒、舞蹈治療開拓者、深層動作治療法、心理動能舞蹈治療、完形舞蹈治療到後期的經驗性的動作心理治療學派，總共發展出六大派別。本研究乃是藉由瑪莉安·雀絲與翠笛·蘇的理論基礎來進行對身心障礙學生之教學，故將二人理論說明如表二所示。

表二 瑪莉安·雀絲與翠笛·蘇的理論架構、治療過程與實施方式

派別	代表人物	理論架構	治療過程	實施方式
舞蹈治療的先鋒	瑪莉安·雀絲	1.身體行動。 2.象徵性。 3.由動作開始建立關係。 4.團體活動的節奏性。 5.無結構性的舞蹈治療。	1.觀察並感受團體的氣氛。 2.動作的回應與交流。 3.以動作介入凝聚團體共識。	1.暖身—是動員團體情緒表達和互動的能量。 2.發展—從接觸與反應動作中發展關係。 3.結束—在互信與平靜的氣氛下結束。
舞蹈治療開拓者	翠笛·蘇	1.UR 哲理 (universal transcendental) — 是一種無限的永恆的生命力。 2.舞蹈與UR的關係—體會身體和宇宙相連的感覺。 3.身體和心理的改變。	1.用動作節奏、呼吸、聲音等方式。 2.拓展身體語言。 3.主題的設定，生活經驗與情緒表達。 4.建設性的處理—設定治目標。	1.重視幻想的力量—經由舞蹈動作元素的藝術性介入，使幻想與真實共存，引導患者辨認真實與幻想之差異。 2.藝術性的方式—透過創造給患者更高的自覺。

整理自：李宗芹（2001）

參、舞蹈治療在特殊教育上的應用

身心障礙孩子因為先天上的限制使其專注力較無法集中，與一般學生相比則更需要做專注力方面的訓練，本研究以臺北市文山特殊教育學校高職部 54 名身心障礙學生進行結合舞蹈治療與身體活動之課程，分別為領導者角色、健康操訓練，其障礙類別如表三所示。

表三 文山特殊教育學校91學年度高職部學生障礙別

障礙程度	人數	障礙別
中度	6人	含自閉症、學習及語言障礙
中重度	11人	含自閉症、聽障、腦性麻痺
重度	13人	含自閉症、聽障、腦性麻痺、多重障礙
極重度	24人	含自閉症、聽障、肢體與多重障礙
學生總人數：54人		

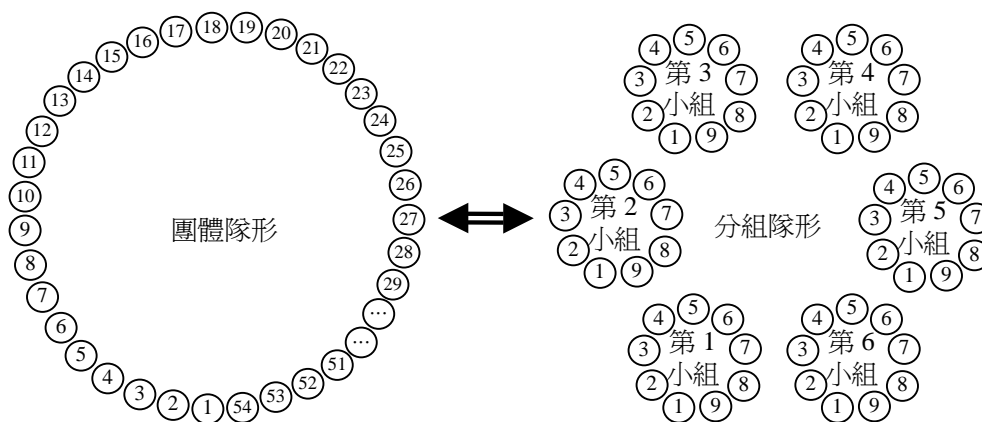
一、領導者角色體驗

根據瑪莉安·雀絲舞蹈治療之理論架構，係落實由動作建立關係開始，觀察並感受團隊氣氛，以動作的介入、遊戲與律動方式來凝聚團隊之共識。雀絲認為，在團體的成員中，一位領導者必須能夠很快地擷取並反應案主的語言和身體訊息，使得活動能順利移轉到下一位（李宗芹，2001），雖然身心障礙的孩子並無法像常人一樣很快地擷取並反應他人的語言和身體訊息，但是在特殊教育的實際應用上，經過教師和助理員的協助之下，也可以讓身為領導者的心身障礙孩子成為團體中的主角與焦點，讓他感受到其他團體成員對他的重視，也因此產生更多的自信去帶領他人，這對於身心障礙孩子而言，亦是一種重要的成長經驗。

本研究設計每週一次，每次 3 小時的課程，係從一天當中的起床、洗臉、刷牙等各項日常

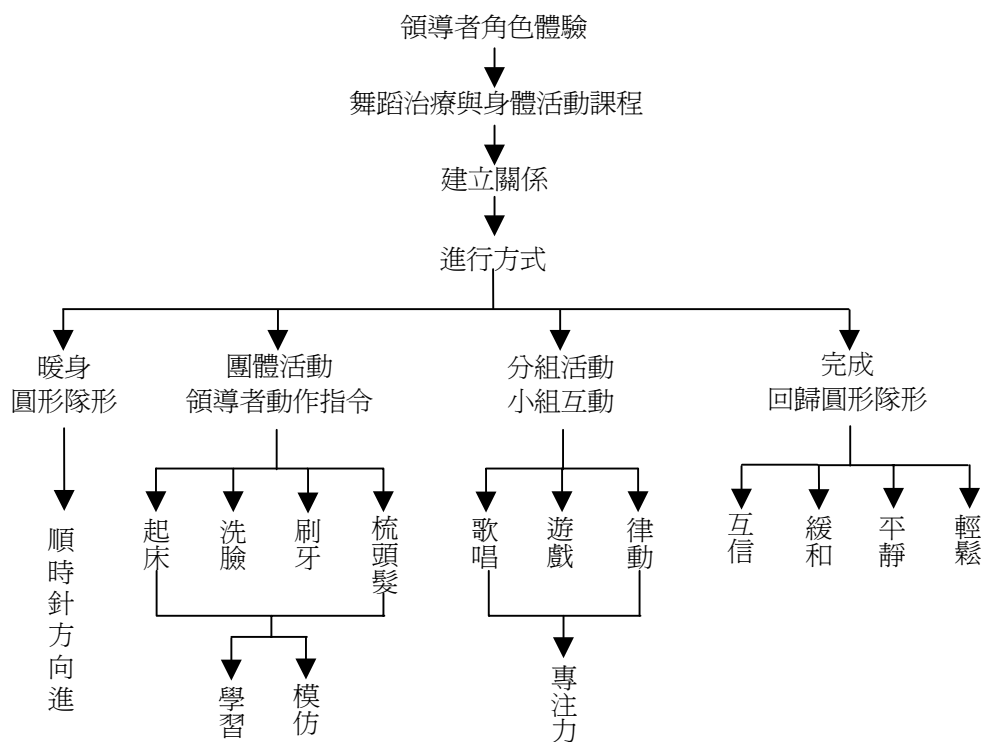
生活行為開始進入團體活動課程教學。活動隊伍係以「圍成圓的進行方式」，其方式除了可以拉近彼此間之距離，也可清楚的看見每位學生的肢體與表情，對進行中的人員也意味著一種被尊重的感覺！過程係採順時針方向進行，而程度較重無法聽從指令者，則由班級老師及助理員共同協助進行，在圓形隊形活動中，讓每一位孩子都能成為團隊的領導者，其目的就是要訓練並增強學生的專注力。

圖二係舞蹈治療之領導者角色體驗隊形，在團體隊形教學進行中，以順時針方向依序擔任團隊領導者角色，如 1 號領導者帶動『起床伸懶腰』的動作時，所有成員都必須模仿學習 1 號領導者動作，結束後改由 2 號領導者帶動不同動作。另外，若障礙類別嚴重無法依主題做出屬於自主性動作時，所有成員仍必須模仿學習並尊重領導者的動作指令。接著藉由其他老師及助理員的協助，將團隊分成若干小組進行分組活動，帶動學生唱出簡單歌曲，結合節奏律動與遊戲方式，如：從團體隊形轉換為小組隊形時，隨著童謠「火車快飛」散開至各小組，在小組教學活動中再融入遊戲與律動元素，繼續進行小組間的互動課程，如童謠：城門城門雞蛋糕，三十六把刀，經由部分老師們以及中度學生雙手搭設成城門建築物，以訓練專注力為主要目標，引導所有學生進入此座城門，接著訓練高功能學生帶著低功能同學回到一開始圍成圓的隊形，進入最後的綜合活動，這樣聽似簡單的課程教學活動，卻需要許多的人力支援以及時間來帶動這群身心障礙學生們。



圖二 舞蹈治療之領導者角色體驗活動隊形圖

最後在互信與平靜的氣氛下，以緩和、輕鬆的延伸動作結束這堂舞蹈治療介入身體活動之教學課程。而上述整個舞蹈治療與身體活動課程之架構如圖三所示。



圖三 舞蹈治療與身體活動架構圖

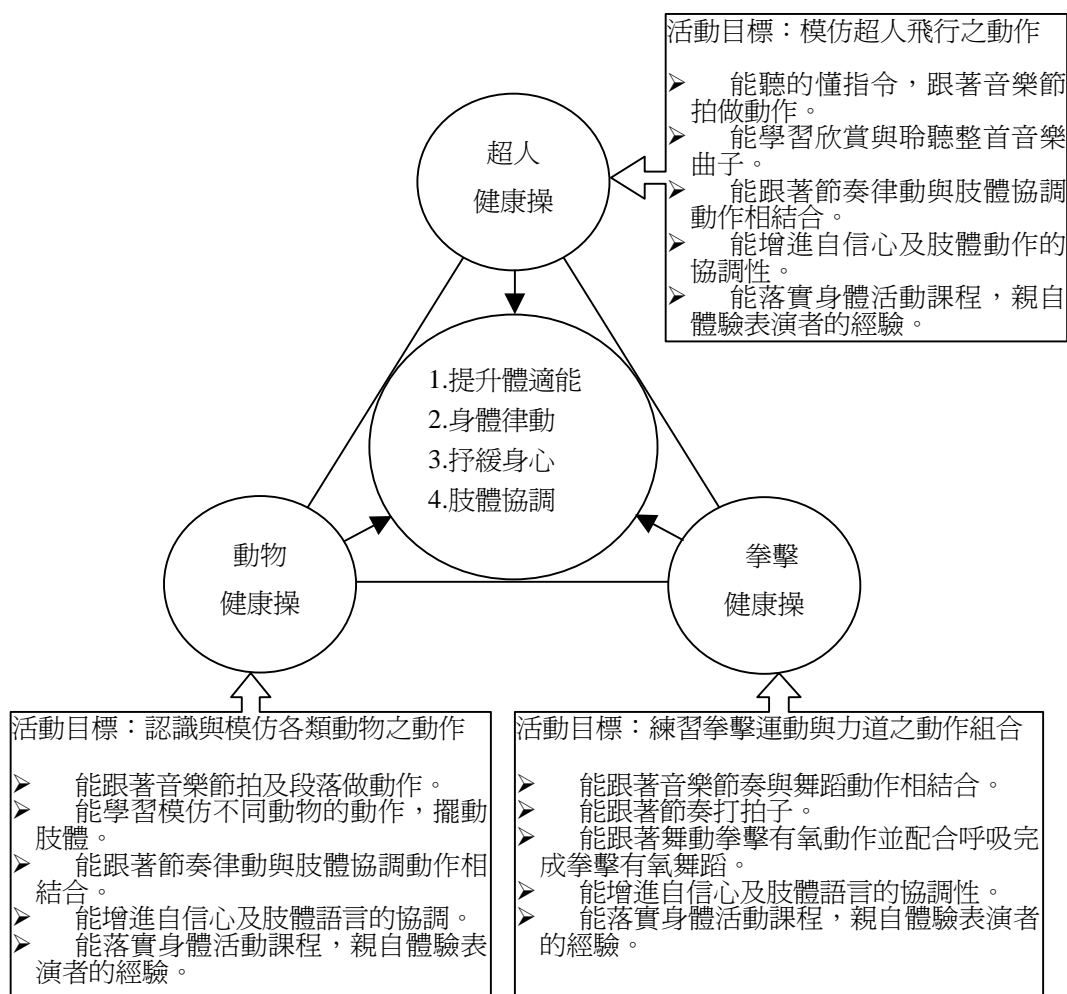
二、健康操訓練

表四 文山特殊教育學校健康晨間操活動內容

活動名稱	內容	實施日期	地點	備註
超人健康操	動作內容：肢體律動 一、跳躍動作組合與變化。 二、兩拍與四拍踏點步動作變化。 三、雙手向上、向旁、向下不同方向伸展動作變化。 四、擺動腰部之動作組合。 五、擺動臀部之動作組合。	每週一	體育館	4分30秒
動物健康操	動作內容：情境與動物 一、雨天情境。 二、晴天情境。 三、游泳池情境。 四、公園跑步情境。 五、動物模仿：兔子、小鳥、狗、貓、老虎、小豬。	每週三	體育館	4分20秒
拳擊健康操	動作內容：有氧拳擊 一、刺拳動作。 二、勾拳動作。 三、跳躍動作。 四、踢腿動作。 五、重心移動動作。	每週五	體育館	3分30秒

健康操訓練之重點在增進學生之律動感及身體活動能力，其訓練模式係依據翠笛·蘇舞蹈治療理論，介入動作節奏、呼吸、聲音等方式及主題設定來拓展其身體語言。

訓練過程係於進行領導者角色三週後，設計三套健康晨間操動作，每週三次，每次 4-5 分鐘，採輪流方式分別於集會時間進行，目的乃是期望經由不同的主題結合身體動作律動後，使其身體能有更多、更大的活動力，表四為各項健康操之動作內容，而各項健康操之活動目標及其對學生之影響如圖四所示。



圖四 健康操之活動目標及其對身心障礙生之影響

三、前進比賽路程－19名天使之榮耀

對於身心障礙生而言，舞蹈治療是一個新的名詞也是一項新的接觸，教學過程中，首先導入舞蹈治療課程，與身心障礙生建立良好關係，再藉由主題式健康操之設計，以循序漸進步驟讓學生體驗舞蹈治療融入身體活動課程。在完成舞蹈治療介入身心障礙學生身體活動課程後，經過教師群與教師助理群對各不同障礙程度學生之行爲觀察，並與學期初這屆身心障礙學生剛

入學之行爲比較之後，均表示在整體上有助於提升身心障礙生之肢體動作協調、反應及專注力，且成效非常良好，而各不同障礙程度學生之學習成效如表五所示。

表五 舞蹈治療介入身心障礙身體活動課程學習成效表

障礙程度	訓練後學習成效
中度	1.專注力時間增長。 2.動作協調性增強。 3.主動協助低功能同學之能力進步。
中重度	1.專注力進步。 2.跟著學習擺動肢體的反應速度加快。 3.動作持續性增強。
重度	1.聽指令的專注時間稍微增長。 2.偶爾可跟著學習擺動肢體。 3.耐力提升。
極重度	1.聽到音樂節奏能有反應地擺動身體。 2.減低自殘行爲產生。 3.在助理員協助下，能充滿笑容的快樂學習，唯專注力方面顯現進步外，肢體方面尚無法有明確的進步與回饋。

經過舞蹈治療與身體活動課程以及三套健康操之訓練後，挑選其中 19 名表現優異的學生參加第十屆臺灣北區心智障礙者啦啦隊比賽，其目的在於鼓勵學生走出校外，進而落實學校與自己的人生初體驗。由於比賽內容需要依照學生不同障礙類別編排、設計個人與團體組合動作，並在每一次的排練，觀察學生能力所及再做適度的動作修正，所以在啦啦隊訓練過程中除了 3 名協助排練的老師及 6 名助理員外，也請物理治療師支援本隊 1 名腦性麻痺的肢體障礙學生進行手部精細動作訓練，以利編排學生手握彩球擺動之動作設計。

本次比賽係創校首度出擊，即為學校取得漂亮的成績單，榮獲特優第一名以及最佳動作技巧獎，這項榮耀讓辛苦的家長們深深感動不已，也因此更能明瞭舞蹈治療落實於身心障礙學生身體活動課程之重要性。

肆、未來研究方向

身體在舞動時，通常也同時在表達出內心的想法與情感，並為本身帶來新的經驗，使身心靈都得到一種安穩的平衡力量，而舞蹈治療也就成為身體與心靈間最直接的溝通工具。在舞蹈治療介入身心障礙學生之身體活動課程應用中，運用了瑪莉安·雀絲以及翠笛·蘇之理論架構模式進行課程教學後，產生出 5 種成效，分別為：一、活動力增加。二、體能增強。三、人際互動進步。四、專注力進步。五、能夠在短期內達到上臺表演與比賽的程度。

在舞蹈治療與身體活動課程中，發現每個學生的身體都有著最獨特的運作方式，因此，必須讓學生先學會接受自己的身體，再求更佳的表现。本文係以團體活動方式進行舞蹈治療的課

程，未來，可以將相同障礙別或障礙程度的學生抽離，針對這群學生們以小團體的方式進行，並配合物理治療師的介入，如此即可更精確的觀察學生們的反應，再給予更適當的回饋。

照顧身心障礙生是件很不容易的事，家長常會面臨外人所無法瞭解的辛苦與壓力，所以如能善用舞蹈治療於特殊教育工作上，不但能夠協助學生抒解身心壓力，也能讓辛苦的家長重新得力，更積極喜樂地面對未來的各樣需要。因此，期望藉此次拋磚引玉，讓更多有心奉獻的伙伴們，都能運用舞蹈治療融入教學之方式，一起成為身心障礙學生之最佳心靈「蹈」師，讓不完美的身體也能夠有著最完美的表現！

參考文獻

- 李宗芹（1996）。*與心共舞－舞蹈治療的理論與實務*。台北市：張老師文化。
- 李宗芹（2001）。*傾聽身體之歌－舞蹈治療的發展與涵*。台北市：心靈工坊。
- 李美玲（1996）。*特殊體育之有效教學法*。論文發表於1996年國際特殊體育研討會，台北市，國立臺灣師範大學學校體育研究與發展中心。
- 周冠玲（2003）。破繭而出－淺談舞蹈治療。*大專體育*，66期，141-147頁。
- 姜愛玲（2006，11月7日）。打開心靈的亮話，身體真的會說話－淺談舞蹈治療。資料引自http://www.wretch.cc/blog/fifichiang&article_id=4282665
- 陳安婷（2007，2月14日）。適應體育涵與實施現況探討。資料引自<http://www.nhu.edu.tw/~society/e-j/64/64-47.htm>
- 梅當陽（2003）。禪舞。*中華民國類風濕性關節炎之友協會季刊*，37期，58-67頁。
- 雲門藝文充電站（2006，11月7日）。舞蹈治療－探觸心靈的新興行業。資料引自<http://www.cloudgate.org.tw/cg2/cgnews/feature.php?id=371>
- 張夢珍（2006，3月4日）。何謂舞蹈治療。資料引自臺灣大百科<http://taipedia.cca.gov.tw/taipedia/Show/ShowDetail.aspx?TextID=10564>
- 蔡艾如（2006，11月1日）。淺談舞蹈治療。資料引自<http://tw.myblog.yahoo.com/jw!I7zguheFFQRULjr5Jp5e/article?mid=2684>
- 潘裕豐（1997）。殘障者適應體育運動的演進及發展趨勢。*特殊體育季刊*，62期，1-5頁。
- 舞蹈辭典編審委員會（2004）。*舞蹈辭典*。台北市：國立編譯館。
- 闕月清（1996）。特殊體育專業師資培育與在職進修。*國民體育季刊*，26卷3期，38-42頁。
- Jansma, P., & French, R. (1994). *Special physical education: Physical activity, sport, and recreation*. Cliffs, NJ: Prentice-Hall.