

國立臺東大學音樂學系

音樂教育組碩士論文

指導教授：何育真 博士

身心動作教育應用於爵士鼓個別課學生

節奏能力之行動研究



研究生：蘇彥輔 撰

中華民國一一〇年七月



國立臺東大學音樂學系

音樂教育組碩士論文

身心動作教育應用於爵士鼓個別課學生
節奏能力之行動研究

研究生：蘇彥輔 撰

指導教授：何育真 博士

中華民國一〇一〇年七月

學位論文考試委員審定書

附件十二

國立臺東大學 學位論文考試委員審定書

系所班：音樂系研究所

本班 蘇彥輔 君

所提之論文 身心動作教育應用於爵士鼓個別課學生節奏能力之行動研究

業經本委員會通過合於 ☒ 碩士學位論文 條件
☐ 博士學位論文

論文學位考試委員會：

吳忠明
(學位考試委員會召集人)

吳忠明

何育真
(指導教授)

論文學位考試日期：110 年 7 月 28 日

國立臺東大學

附註：本表一式二份經學位考試委員會簽名後，分別送交系所辦公室及註冊組存查。

學位論文授權書

國立臺東大學 學位論文網路公開授權書

重要事項說明：依著作權法第十五條第二項第三款規定，「依學位授予法撰寫之碩士、博士論文，著作人已取得學位者，推定著作人同意公開發表其著作」。本校圖書資訊館就紙本學位論文之閱覽服務依前開規定，採公開閱覽為原則。如論文涉及專利事項、機密或依法不得提供，需延後公開紙本論文者，請另行填寫本校「學位論文延後公開申請書」。(申請書得自本館網站下載)

本授權書所授權之 ☒ 學位論文 ☐ 書面報告 ☐ 技術報告 ☐ 專業實務報告 為本人在

國立臺東大學 音樂學系研究所 系(所) 音樂教育 組

109 學年度第 2 學期取得 (☒ 碩士 ☐ 博士) 學位之論文。

論文名稱：身心動作教育應用於爵士鼓個別課學生節奏能力之行動研究

- 一、本人具有著作財產權之上列論文之電子全文(含書目、摘要、圖檔、影音資料、附件等)，依著作權法規定，非專屬、無償授權予下列單位得重製、上載網站，藉由網路傳輸，提供讀者基於個人非營利性質之線上檢索、閱覽、下載或列印。

單位	公開上網時程
本人畢業學校	(依據108學年度第一學期第3次行政會議決議：研究生畢業論文延後公開上網時程，至多以三年為原則) ☒ 立即公開 ☐ 一年後公開 ☐ 二年後公開 ☐ 三年後公開
國家圖書館	☒ 立即公開 ☐ 一年後公開 ☐ 二年後公開 ☐ 三年後公開 ☐ 不同意公開
與本人畢業學校圖書資訊館簽訂合作協議之資料庫業者	☒ 立即公開 ☐ 一年後公開 ☐ 二年後公開 ☐ 三年後公開 ☐ 不同意公開

- 二、本人 (☒ 同意 ☐ 不同意) 本人畢業學校圖書資訊館基於學術傳播之目的，在上述範圍內得再授權第三人進行資料重製。

上述授權內容均無須訂立讓與及授權契約書。依本授權之發行權為非專屬性發行權利。依本授權所為之收錄、重製、發行及學術研發利用均為無償。上述同意與不同意之欄位若未勾選，本人同意視同同意授權。

學 號：10601504 (務必填寫)

研 究 生 簽 名：蘇育輔 (親筆正楷)

指導教授簽名：何育真 (親筆簽名)

日 期：中華民國 110 年 10 月 21 日

本授權書(得自本校圖書資訊館網站下載)，請勿自行變更本授權書內容及格式，並以黑色字體撰寫後複印裝訂於審定書之次頁；授權書正本於畢業離校時，連同紙本論文一併繳交至圖書資訊館。

授權書版本：2020/11/19

謝誌

直至今日，對於能夠順利完成我的碩士論文，連我自己的深感訝異...期間最感謝的還是我的指導教授—何育真博士，萬分感恩育真老師的用心指導、鼓勵，老師猶如指引迷航船隻的燈塔一般，引導我深具信心成功往前行！

在歷經五年多來的全職爵士鼓教學生涯，更是因為研究所主修音樂教育的關係，使得我在教學上能有多方位的教學模式，並幫助學員有系統的學習打擊樂，這都有賴於育真老師在大學及研究所中，所開設的一系列課程，包括「達克羅士教學法」、「奧福教學法」、「多元文化音樂教學法」、「美感教育專題研究」、「音樂課程發展與設計」、「音樂教育研究方法論」等課程，對於我的爵士鼓教學及論文寫作皆有莫大的助益，因此非常感謝育真老師的教導與指導；以及大學時期教導彥輔「身心動作教育」的劉美珠、林大豐教授，身心學的概念，因而深深地影響著我的教學模式。感謝大學、研究所期間，所有曾經教育過彥輔的每一位師長們。另外，感謝我的校內口試委員葉允棋主任，與校外口試委員吳思珊教授，謝謝教授們給予彥輔的論文有不同面向的建議及方向，使得論文內容能夠更加完善。

成長的路上，感恩我偉大的母親，尊重著我一切所有的抉擇，在我心情低落時，仍是支持著我的靠山，外公、外婆、姊姊、舅舅、阿姨，以及家中所有的長輩們，都是我成長路上的強大助力。

特別感謝我的爵士鼓啟蒙老師—蕭立凱，帶領我認識這項美好的樂器，從來沒想過有一天，我也會成為爵士鼓老師，讓我也一同傳播爵士鼓的喜悅吧！

感謝音樂路上支撐著我的睡衣玩家樂團、美樂蒂音樂坊、梯梯塔音樂坊、筑音音樂學苑、茗匠工學社，音樂路上的夥伴們、家長，以及我每一位寶貝學生；「你們都是我的人生導師」我們都在互相學習，一同成長，Keep Drumming！

最後致敬在我論文口試當日過世，我唯一崇拜的鼓手 Joey Jordison，Rest in Peace.

蘇彥輔 謹致

身心動作教育應用於爵士鼓個別課學生節奏能力之行動研究

蘇彥輔

國立臺東大學音樂學系碩士班音樂教育組

摘要

本研究旨在探討應用身心動作教育（Somatic Movement Education）於爵士鼓個別課教學以提升學生節奏能力之行動研究。本研究身心動作教育課程包含「呼吸放鬆覺察」與「身體使用覺察」，其中包括兩個循環的教學設計；以三位學生為教學對象，三人皆是爵士鼓之初學者，因此在爵士鼓學習之起始能力皆不理想；為改善教學困境，根據相關文獻探討到身心動作教育應用於爵士鼓教學的可行性，研究者規劃七週之行動研究，期望能改善學生們演奏爵士鼓之節奏能力。

本研究之目的為：一、建構身心動作教育應用於爵士鼓個別課教學以提昇節奏能力之可行教學方案；二、探討身心動作教育應用於爵士鼓個別課中對於學生節奏能力之影響；三、探討身心動作教育應用於爵士鼓個別課教學之教師省思與教師專業成長。本研究之研究工具包括：身心動作教育教學之教學方案、學生起點行為能力測驗、節奏能力測驗、學生學習自評量表、學生訪談大綱、協同教學觀察表、教學省思札記，從中分析並歸納後，以進行資料分析與處理。依據研究結果與發現，本研究之結論如下：一、建立身心動作教育融入於爵士鼓個別課之教學方案、教學歷程與教學省思，結果顯示身心動作教育實施於改善爵士鼓個別課學生之節奏能力確實可行；此教學方案對於三位學生之節奏能力皆有所幫助，其中以「身體使用覺察」課程中的「身體打擊」、「身體彩繪」、與「身體構圖認識」最讓學生們喜愛。二、應用身心動作教育於爵士鼓個別課的節奏能力有明顯之進步，包括拍子、時值的節奏能力皆有明顯之提升，S1「拍子」能力進步較為明顯，S2與S3以「時值」能力進步較為明顯。三、應用身心動作教育於爵士鼓個別課節奏能力之教師省思與專業成長：（一）教師教學時應將課程內容作清楚表達與動作的示範；（二）課程內容應注意動作與身體經驗的連結及運用實物之聯想方式進行教學；（三）教師應根據學生的個別差異彈性調整課程內容，以讓學生達到心流的體驗；據此，研究者對於爵士鼓個別課學生之節奏能力的教學具有專業性的成長。

關鍵詞：身心動作教育、爵士鼓、個別課教學、節奏能力、行動研究

An Action Research on the Application of Somatic Movement Education to the Rhythm Ability of Students in Individual Lessons of Drums

Su Yanfu

Abstract

This research aims to explore the application of Somatic Movement Education in the teaching of individual drum lessons to improve students' rhythmic ability. The Somatic Movement Education courses in this study include "Breathing relaxation awareness course" and "Body usage awareness course", which include two-cycle teaching design; three students are the teaching objects, and all three are new to drums. For beginners, the initial ability to learn drum is not well. In order to improve against the teaching dilemma, according to the relevant literature which explored the feasibility of applying Somatic Movement Education to drum teaching, the researcher planned a seven-week action study, hoping to improve students' capability of playing the rhythm of drums.

The purpose of this research is: 1. To construct a feasible teaching plan for applying Somatic Movement Education to individual drum lessons to improve rhythm ability; 2. To explore the impacts of Somatic Movement Education applied to individual drum lessons on students' rhythm ability; 3. To explore the application of Somatic Movement Education to teacher's reflection and professional growth in teaching individual lessons of drums. The research tools of this study include: the teaching plan of the Somatic Movement Education and teaching, the student's initial behavior ability test, the rhythm skill test, the student learning self-assessment scale, the student interview outline, the collaborative teaching observation table, and the realization notes on teaching, then final analyzed and concluded via data analysis and processing. Based on the research results and findings, the conclusions of this study are as follows: 1.

Establishing the teaching plan, teaching process and reflection of the integration of Somatic Movement Education into individual drum lessons, the results did show that Somatic Movement Education implemented to improve the rhythm of students in individual drum lessons was indeed feasible; this teaching plan was helpful to the rhythm ability of the three students. Among them, the "Body Percussion", "Body Painting" and "Understanding of Body Structure" in the course of "Awareness of Body Utilization" are the most effective, the students loved it. 2. The application of Somatic Movement Education in individual lessons of drums has significantly improved the rhythm ability, including beat and duration. The improvement of the ability of S1 "beat" is more obvious, and improvement of S2 and S3 is more obvious on the "duration" ability. 3. Applying Somatic Movement Education resulting the reflection and professional growth of teachers who taught the lesson: (1) Teachers should clearly deliver the contents of the course and demonstrate the movements during the teaching, (2) The contents of the course should pay attention to the movement and physical experience as well as teach with the application of connection in real life objects , (3) The teacher should flexibly adjust the contents of the course according to the individual differences of the students, so that the students can reach to the understanding of Flow Experience; accordingly, the researcher improving students' rhythm ability from the individual lessons of the drums will also gain the professional growth.

Keywords: Somatic Movement Education, Drum Set, Rhythm Ability,

Action Research

目次

摘要	i
第一章 緒論	1
第一節 研究背景與動機	1
第二節 研究目的	5
第三節 研究問題	5
第四節 名詞釋義	6
第五節 研究範圍與限制	8
第二章 文獻探討	10
第一節 爵士鼓起源與爵士鼓演奏內涵之探討	10
第二節 打擊樂團及打擊樂教學相關研究之探討	21
第三節 身心動作教育內涵及其相關研究之探討	26
第四節 節奏能力內涵之探討	34
第三章 研究方法與流程	44
第一節 研究方法	44
第二節 研究流程	45
第三節 身心動作教育之實施計畫	48
第四節 研究場域與對象	50
第五節 研究者與協同研究者	51
第六節 研究工具與資料處理	53
第七節 研究倫理	56
第四章 研究結果與討論	57
第一節 身心動作教育運用於爵士鼓個別課教學之可行教學方案	57
第二節 身心動作教育應用於爵士鼓個別課中對於學生節奏能力之影響	75

第三節 身心動作教育應用於爵士鼓個別課教學之教師省思與教師專業成長	85
第五章 結論與建議	99
第一節 結論	99
第二節 建議	102
參考文獻	104
一、中文部分	104
二、英文部分	111
附錄	112
附錄一	112
附錄二	114
附錄三	117
附錄四	126
附錄五	131
附錄六	135
附錄七	139
附錄八	144
附錄九	147

表次

表 2-1	爵士鼓之相關研究.....	19
表 2-2	國內爵士鼓於打擊樂團之相關論文研究.....	25
表 2-3	身心動作教育課程模式.....	28
表 2-4	呼吸放鬆覺察之相關研究.....	31
表 2-5	體使用覺察之相關研究.....	32
表 3-1	研究對象基本資料調查.....	51
表 3-2	協同研究者之學經歷和領域.....	52
表 3-3	本研究之專家資料表.....	55
表 3-4	資料編碼方式說明.....	55
表 4-1	學生能力之評量標準.....	58
表 4-2	學生能力之綜合評估表.....	58
表 4-3	第一循環前之節奏能力測驗得分.....	59
表 4-4	第一循環身心動作教學之課程大綱.....	60
表 4-5	第一循環之教學方案—第一週.....	62
表 4-6	第一循環之教學方案—第二週.....	63
表 4-7	第一循環之教學方案—第三週.....	64
表 4-8	第二循環身心動作教學之課程大綱.....	69
表 4-9	第二循環之教學方案—第四週.....	71
表 4-10	第二循環之教學方案—第五週.....	72
表 4-11	第二循環之教學方案—第六週.....	73

表 4-12	第二循環之教學方案—第七週.....	74
表 4-13	爵士鼓個別課學生第一循環後之節奏能力測驗分數.....	76
表 4-14	爵士鼓個別課學生第二循環後之節奏能力測驗分數.....	79
表 4-15	兩次循環教學後學生節奏能力提升之成效.....	81
表 4-16	拍子能力進步分數與進步百分比.....	83
表 4-17	時值能力進步分數與進步百分比.....	85
表 4-18	學生學習狀況訪談.....	86
表 4-19	第一循環教學方案教學者省思與修正.....	89
表 4-20	學生學習自評量表.....	91
表 4-21	第二循環教學方案教學者省思與修正.....	93



圖次

圖 2-1	鼓棒構造圖.....	13
圖 2-2	爵士鼓配置與譜上位置.....	14
圖 2-3	爵士鼓譜之譜例.....	15
圖 3-1	研究流程.....	47
圖 3-2	研究流程圖.....	49
圖 3-3	教室平面圖.....	50
圖 3-4	教室實景圖.....	50
圖 4-1	第一循環教學方案後之拍子能力測驗分數.....	77
圖 4-2	第一循環教學方案後之時值能力測驗分數.....	77
圖 4-3	第一循環教學方案後之節奏能力平均分數.....	78
圖 4-4	第二循環教學方案後之拍子能力測驗分數.....	80
圖 4-5	第二循環教學方案後之時值能力測驗分數.....	80
圖 4-6	第二循環教學方案後之節奏能力平均分數.....	81
圖 4-7	兩次循環學生節奏能力之成效.....	82
圖 4-8	兩次循環學生拍子能力成長圖.....	83
圖 4-9	兩次循環學生時值能力成長圖.....	84
圖 4-10	介於音樂素養與音樂挑戰之間動態的關係.....	98

第一章 緒論

第一節 研究背景與動機

一、研究背景

身心學（Somatics）是一門探身心之間的關係，與開發身體覺察能力的經驗科學，藉由身心學的理論，發展出身心動作教育（Somatic Movement Education）的課程，並經由各種身心技法，對身體進行再教育的過程，使學習者能夠透過不同的動作質感、體驗不同的動作操作與接觸，經驗身體不同的狀態、型態，以及體會自己內在的感受，開發自我身體的覺察能力，進而學習重新建構身體的使用方式，能夠隨時察覺身體狀態並調整自己，改善身體不當之使用所造成的疼痛問題或其他不適，以達到全人健康的理想目標。（林大豐、劉美珠，2003）。身心動作教育課程有相當多元化的內容與設計，身心學可應用於教育上、治療上，與動作訓練上。（林大豐、劉美珠，2003；林季福，2004；劉美珠，2003）。身心技巧課程中對於自我身體的瞭解及身體控制能力，與動作技能，對於從事表演藝術的音樂家、舞者、演員、競技運動員，皆十分重要（江文嘉，2009）。

身心學理論係身心動作教育的之基礎，藉由動作的操作，能夠讓學習者體驗身體，並且體會其內在之感受，身體的使用方式重新建構，進而開發身體的覺察能力（林季福，2004）；陳怡真（2004）指出身心動作教育的觀念與實際操作活動的設計，強調體察身體、認識身體，進而重新學習認識身體。當身體覺察能力提升後，可使學習者發現身體的使用習慣、身體結構、肌肉僵硬的情況、身體疼痛的原因、以及身體使用的方式，身心技法將有改善之效果（陳一德，2008）；此外，劉美珠（2003a，2003b）更指出身心動作教育課程可包含

「呼吸放鬆覺察」、與「身體使用覺察」兩個部分。

身心動作教育可透過呼吸、感覺等不同活動方式讓學習者放鬆肌肉、情緒及重新調整身心狀態，而正確的呼吸方式更可帶給學習者身體正面的改變和健康，若能利用每天與我們朝夕相處的維生本能，正確的呼吸將對學習者的身體有很大的影響力（林大豐、劉美珠；2005；郭亞民，2017）。身心學可以提供正確的呼吸方式及身體使用方式與身體溝通，進而能有更精細的控制，讓身心一體來呈現各領域方面的表現技巧（江文嘉，2009；劉美珠，2004）。

爵士鼓的打擊是一種高度講究四肢協調性運用的技術，也是一門透過神經、肌肉、思考和藝術創作同步進行的複雜行為，它是一種音樂，是一種藝術，是一種休閒，也是一種運動；經由不斷地練習使身體熟練演奏技巧之動作，爵士鼓演奏過程中亦須注重身體的使用，才能使動作更加具有流暢度（王子昂，2017；林詩音、黃景鶴，2011；陳佩祺，2001）。

現今坊間有許多爵士鼓打擊樂教室及教授打擊樂的教師，但根據研究者教授打擊樂多年的經驗中，可發現無論哪個年齡的學生，都常出現打擊時無法配合正確的呼吸方式、與身體不夠放鬆導致節奏不準確等問題，其實根據身心動作教育專家劉美珠（2007：65）的《身心對話-自然動作與身心遊戲》一書中，曾提到在身心學的領域中，「呼吸的探索」受到所有身心技法的重視，尤其是在身心教育、調整身體、動作治療、和修正習慣動作上，更是一致強調呼吸的重要性；而透過「呼吸之舞」更可以讓呼吸的速度快慢與動作相互配合，以體悟身體動作的深層變化。因此，根據劉美珠（2003b，2004，2007）的相關研究指出，身心動作教育課程設計對於學生在「節奏」與「動作治療」及「修正習慣動作」方面的結合，能有助於放鬆學生的身心狀況、改善動作及增加身體穩

定，例如《身心對話-自然動作與身心遊戲》一書中提到可以將呼吸分成三段，成為「吸、吸、長吸...」，接著「吐、吐、長吐...」形成了不同的呼吸速度，身體動作也能隨著呼吸配合不同的全身動作，再搭配輕柔的音樂所形成的一場「呼吸之舞」，動作都能慢慢放鬆，動作也能有不同時間與空間的變化。因此，本研究將透過行動研究法，應用身心動作教育於爵士鼓個別課教學中，探討如何經由「呼吸放鬆覺察」與「身體使用覺察」的教學活動，進而提升學生們演奏爵士鼓時的節奏能力。

二、研究動機

許鎮顯（2008）曾研究國小樂樂棒球打擊效能，呼吸放鬆覺察課程能讓學童學習正確的呼吸法、放鬆身體、心情平靜減輕壓力，且身體使用覺察課程讓學童身體的感覺更清楚，也能增加個人身體靈活度；此外，身心覺察課程在一些相關的研究，對於動態的活動上，亦有提升能力之效果（吳美慧，2006；李易美，2017；謝文仁，2008）；「呼吸」放鬆訓練不受設備、儀器、時間與空間等條件的限制，對於等待上台面臨演奏焦慮的學生來說，更具有其實施的可行性；調整呼吸係身心技巧進行放鬆之訓練主軸，身體的專注力透過呼吸而提升，對於專業技能之學習有良好效果（吳美慧，2006；廖敏君，2008）。綜合上述，身心動作教育強調透過呼吸與放鬆技巧，讓身體進入完全放鬆的狀態，以進入下一階段的練習。

研究者於大學期間主修身心學課程，並於復健科實習；從事爵士鼓個別課教學五年以來，深覺學生的節奏能力實有待提升，學生是否能注重到呼吸放鬆覺察、與身體使用覺察兩方面，對於節奏能力之提升與否影響頗深。在爵士鼓

演奏時，演奏者時常專注於樂器演奏，卻忽略了正確的呼吸方式與身體的使用；錯誤的使用呼吸方式及肢體動作，長久下來除對身體產生傷害，甚至將受傷視為理所當然。研究者以過去學習身心學之概念，並將其運用於爵士鼓個別課教學課程中，希望能改善學生僵硬所導致的不流暢打擊狀態，並從中調整其錯誤的身體使用，以幫助學生理解身體位置、身體架構、正確的呼吸與肌肉使用、隨時察覺身體之狀態並調整自我的打擊動作。爵士鼓是一項十分注重四肢靈活度的樂器，尤其注重各關節的活動度及控制力，因此，身體使用覺察與呼吸放鬆的課程設計能增加學生在演奏爵士鼓時的靈活度，此為研究動機一。

行動研究中，教師即研究者，係將行動與研究結合為一；行動研究是要使置身於實際教育情境中的教師，能依其教育現場的真實問題，進行有系統的研究，以講求解決實際問題的一種方法（吳若瑄，2013）。於許多研究中（周英嬌，2010；陳一德，2008；鍾志安，2009）可發現身心動作教育常應用於各領域，學習者專業能力皆有所提升，但本研究之價值在於，尚未有身心動作教育應用於音樂領域之實徵性研究，因此，本研究將採取行動研究，主要將透過身心動作教育之教學，以有效提升學生演奏爵士鼓之節奏能力，此為研究動機二。

第二節 研究目的

本研究旨在探討應用身心動作教育於爵士鼓個別課教學以提升學生節奏能力之行動研究。依據研究背景與動機，本研究目的與問題如下：

- 一、建構身心動作教育應用於爵士鼓個別課教學以提昇節奏能力之可行教學方案。
- 二、探討身心動作教育應用於爵士鼓個別課中對於學生節奏能力之影響。
- 三、探討身心動作教育應用於爵士鼓個別課教學之教師省思與教師專業成長。

第三節 研究問題

茲就上述研究目的，本研究之研究問題如下：

- 一、建構身心動作教育應用於爵士鼓個別課教學以提昇節奏能力之可行教學方案為何？
 - (一) 身心動作教育應用於爵士鼓個別課教學以提昇節奏能力之第一循環教學活動設計內容與教學實施為何？
 - (二) 身心動作教育應用於爵士鼓個別課教學以提昇節奏能力之第二循環教學活動設計內容與教學實施為何？
- 二、探討身心動作教育應用於爵士鼓個別課中對於學生節奏能力之影響為何？
 - (一) 身心動作教育應用於爵士鼓個別課中，學生「拍子」的演奏能力是否提升？
 - (二) 身心動作教育應用於爵士鼓個別課中，學生「時值」的演奏能力是否提升？
- 三、探討身心動作教育應用於爵士鼓個別課教學之教師省思與教師專業成長為何？

- (一) 身心動作教育應用於爵士鼓個別課教學，研究者之教學省思為何？
- (二) 身心動作教育應用於爵士鼓個別課教學，研究者之教師專業成長為何？

第四節 名詞釋義

一、身心動作教育 (Somatic Movement Education)

身心動作教育課程是以身心學理論基礎所發展的系列課程，主要在開發身體覺察能力，其中透過實際操作的方式，協助個體重新教育身體，注重個人經驗、姿勢、動作、情緒、想法、自我概念與外在環境的互動，以及個人自主性和個別差異，進而提昇身體使用效率，因此，身心動作教育是一個自我反省、自我探索及自我認識的教育過程（劉美珠，1999）。

本研究之身心動作教育課程包含「呼吸放鬆覺察」、「身體使用覺察」的課程。其中包括兩個循環共計七週的課程，第一循環有三週課程，第二循環有四週課程；以三位學生為教學對象，分別為國小音樂班三年級男童、音樂班四年級男童、大學三年級音樂學系女學生為研究對象，每一位學生皆有 7 堂的個別課，因此，共計 21 節堂之個別課，研究者分別從呼吸、探索、察覺、操作等活動中來提升三位學生演奏爵士鼓時之呼吸放鬆覺察能力與身體覺察使用能力。

二、爵士鼓 (Drum)

爵士鼓係由「皮革類打擊樂器」與「金屬類打擊樂器」所組成，前者包括小鼓 (Snare drum)、中音鼓 (Tom-Tom)、落地鼓 (Floor Tom)、大鼓 (Bass drum)；後者包括腳踩鈸 (Hi-Hat Cymbals)、吊鈸 (Crash Cymbal) 與

銅鈸（Ride Cymbal）；爵士鼓在音樂中所扮演的角色除暗示樂曲拍子外，更重要的是為曲子確定風格與增添色彩，此外，爵士鼓也控制著整首樂曲的音量、音色、速度與曲風（李長鴻，2014）。

本研究之爵士鼓意指大鼓、小鼓、中音鼓、落地鼓及銅鈸等樂器之套鼓組合。

三、個別課（Individual Lessons）

蘇鈴雅（2004）指出個別課為一對一的教學環境，無學級之分，主要係一種師徒制之教學方式。

本研究之個別課，意指實施一對一之爵士鼓教學，個別課之教學對象分別為兩位國小音樂班三年級及四年級的男學生、以及一位大學音樂學系大三的女學生。

四、節奏能力（Rhythmic Ability）

E. Boardman 將音樂元素的概念分為十種，而節奏為音樂的重要元素，其包含四個次概念：（1）拍子（Beat）（2）時值（Duration）（3）節拍（Meter）（4）速度（Tempo）；拍子是音樂時間最小的單位，係一種規律的跳動方式；時值則代表音符的長度；節拍為強弱拍的規律組合；速度是指快慢的概念（引自何育真，2014；Boardman，1988a，1988b，1988c）。

本研究之節奏能力，意指經兩個循環七週的身心動作教育課程融入爵士鼓教學後，針對「拍子」、「時值」兩方面，應用「質性研究」中的觀察、訪談資料；以及「量化研究」中的描述性統計，將資料進行整理與計算，藉由蒐集

到的資料，以圖形或表格來呈現平均數等資料，以了解學生節奏能力是否有進步或提升。

第五節 研究範圍與限制

一、研究範圍

（一）研究對象

本研究之研究對象為研究者目前在臺東市咚咚音樂教室（化名）所任教之爵士鼓個別課中的兩位國小音樂班男性學童，包括三年級與四年級，以及一位就讀大學音樂學系三年級之女性大學生，三位皆為爵士鼓之初學者；本研究僅以臺東市咚咚音樂教室之三位學生為研究對象，樣本無法概括其他音樂教室或學校中進行爵士鼓個別課教學之學生。

（二）研究內容

研究者目前擔任臺東市咚咚音樂教室爵士鼓個別課教學之教師，因此，針對教學時所遇到之問題進行行動研究，希望能藉由身心動作教育課程內涵以提升個別課學生之演奏爵士鼓時之節奏能力，也藉此省思課程的設計，以及教學內容，研究者依據身心動作教育教學之教學方案、學生起點行為能力測驗、節奏能力測驗、教學省思札記、協同教學觀察表、學習單等工具蒐集資料，從中分析並歸類後，以進行資料的分析與處理。

（三）教學時間

本研究之教學時間，為每週每位學生一堂課的身心動作教育課程，分別十施於三位個別課學生，第一循環三週、第二循環四週，每週課堂一小時，共計二十一堂課，教學時間係從 2021 年 2 月 25 日至 4 月 15 日。

（四）教學地點

教學地點為臺東市咚咚音樂教室（化名）中的爵士鼓教室，教學空間約十坪，教學設備包括爵士鼓組、瑜珈墊、抗力球、白板等。

二、研究限制

本研究雖力圖完整，但仍受限於研究者之時間、人力、課程內容、研究方法等因素，以下分成三點來敘述。

- （一）本研究之課程大綱係以劉美珠（2007）《身心對話-自然動作與身心遊戲》、與尾崎元章之爵士鼓教材《鼓惑人心》（蕭良悌譯，2016）之教材為藍本，並據此自編教學方案，其他教材不在本研究之教材內容中。
- （二）本研究之研究時間為 2021 年 2 月 25 日至 4 月 15 日，每週 3 節、每節 60 分鐘之個別課，因此，本研究僅限於研究者本身上課 7 週之時間，不對研究者其他教學活動進行資料蒐集，故資料未能包含所有可能涉及之教學活動。
- （三）本研究所實施之身心動作教育教學方案課程，第一循環為三週，第二循環為四週；為配合協同教師、研究對象，以及研究者共同授課時間，故僅規劃七週課程，每位學生七堂課，共計 21 堂課，不能再包含更多課程，為本研究之限制。
- （四）本研究之研究結果僅針對此教學方案實施，對所蒐集之資料進行分析與討論，無法將此研究之結果推論至其他個案。

第二章 文獻探討

本章分四小節來進行文獻探討，本研究之目的旨在探討身心動作教育應用於爵士鼓個別課教學以提昇學生之節奏能力，從行動研究過程中編擬一套增進爵士鼓打擊時提升節奏能力之「身心動作教育課程」。第一節介紹「爵士鼓起源與爵士鼓演奏內涵之探討」；第二節為「打擊樂團及打擊樂教學相關研究之探討」；第三節為「身心動作教育內涵及其相關研究之探討」，而身心動作教育係以身心學理論基礎所發展的教學，故身心學亦為本節探討範疇。第四節為「節奏能力內涵之探討」。

第一節 爵士鼓起源與爵士鼓演奏內涵之探討

一、爵士鼓之歷史淵源

陳冠毅（2017）指出爵士鼓組的雛形最早可以追溯到 1865 年美國南北戰爭的結束，在傳統打擊樂器都是由不同的打擊樂手來演奏，每個人在同一首樂曲中只需要負責一項打擊樂器。但漸漸的開始有鼓手嘗試用一隻手演奏大鼓，另一隻手則演奏小鼓的方式，直到 1890 年出現大鼓踏板後，才產生了新的變化。由於打擊樂手的缺乏與表演場地受限，而將原本的大鼓、小鼓、銅鈸三樣樂器結合而成僅需一人演奏的爵士鼓模式，現代爵士鼓的配置就是依照此概念，加以改良並新增的硬體設備（張基浩，2019）。以下分述爵士鼓之歷史淵源演進（陳冠毅，2017；張基浩，2019）：

（一）1890 年，狄迪·錢德勒（Dee Dee Chandler）是首位使用腳踏板演奏大鼓的鼓手。

- (二) 1909 年，威廉·路德維希 (William F. Ludwig) 製作出完整的大鼓踏板系統。有別於 1890 年代的踏板，新大鼓踏板的控制性，勝過傳統踏板。
- (三) 1913 年，鼓刷 (Brash) 的產生，成為爵士音樂發展中重要的音色來源。
- (四) 1919 年，因美國政府禁酒令，出現大量地下酒吧，造成爵士大樂團的蓬勃發展。
- (五) 1926 年，腳踩鉞 (Hi-Hat) Walberg & Auge 發明可用手和腳演奏的腳踏鉞。
- (六) 1930 年，腳踩鉞 (Hi-Hat) 的出現，其音色開始被當成計算拍子的工具，同時中音鼓 (Tom-Tom) 與落地鼓 (Floor-Tom) 加入了爵士鼓組的行列。
- (七) 1930 年，四顆鼓 (大鼓、小鼓、中鼓、落地鼓) 的編制逐漸普及。
- (八) 1940 年，Louie Bellson 首度使用雙大鼓 (Double Bass Drum)。
- (九) 1941 年，打點鉞 (Ride) 因應爵士樂團的新型態而產生。
- (十) 1950 年，工藝技術及科技進步，許多鼓組設備的改革演進，如美國鼓廠牌創立於 1849 年的羅傑斯 (Rogers)、1883 年的格雷奇 (Gretsch)，1875 年德國索諾 (Sonor)，1946 年日本珍珠 (Pearl)、1974 年多摩 (Tama) 等；以及銅鉞品牌土耳其蕭特知音 Zildjian (創建於 1623 年)、瑞士閃耀 Paiste (創建於 1901 年)、加拿大灑遍 Sabian (創建於 1981 年) 等。
- (十一) 1960 年~1970 年搖滾 (Rock) 音樂的崛起，使得爵士鼓逐漸擴大組合編制，雙大鼓踏板 (Double Bass Pedal) 的出現便利了演奏者，演奏者不再需要第二顆大鼓即可以演奏雙踏；1980 年後，電子學的興起直接地影

響了爵士鼓在設備上的強化，電子爵士鼓的使用、節奏機（rhythm machine）、音源合成器（sound module）、節拍器（metronome）以及諸如麥克風（microphone）、電腦（computer）、擴大機（amplifier）、混音器（mixer）、效果器（effect）、壓縮器（compressor）等的音響錄音設備，改善了音色上的豐富性及需求，更有效延續了音樂文化的傳承。

二、爵士鼓鼓棒之構造與操作方式

（一）爵士鼓棒的規格與材質

鼓棒有許多不同的規格及材質，但基本的構造皆為相同，鼓棒主要分為五個部分，如圖 2-1，頭（Tip）、肩部（Shoulder）、棒肩至棒頭之漸細的段落（Taper）、棒桿（Shaft）、尾部（Butt），嚴晨霖（2018：7）分述如下：

1. 頭（Tip）：是鼓棒中接觸到樂器最多的部份，其材質大致可以分為木頭及尼龍膠頭。尼龍材質的棒頭較為堅，其音色的表現較木質棒頭更為清脆明亮。棒頭形狀則分為五種，橢圓形（oval）、橡木果實形（acorn）、淚滴型（drop）、圓形（ball）、圓桶形（barral）。不同的棒頭形狀會產生不同的音色，因此可以依照個人喜好及曲風進行選擇。
2. 肩部（Shoulder）：主要使用於敲擊銅鈸，影響打擊的彈性及揮擊時的重量，是影響鼓棒重心分佈的因素之一。
3. 棒肩至棒頭之漸細的段落（Taper）：長度越短，有較強的力道，但是彈性相對較差；長度越長，力道較小，但有較好的彈性。
4. 棒桿（Shaft）：主要使用於敲擊銅鈸以及小鼓 rim shot 技巧，也是手部握持的位置，棒桿的長度直接影響到鼓棒的重量、鼓棒重心位置以及能演奏到的

範圍。

5. 尾部（Butt）與肩部（Shoulder）：相互影響著鼓棒的重心、握持以及平衡。

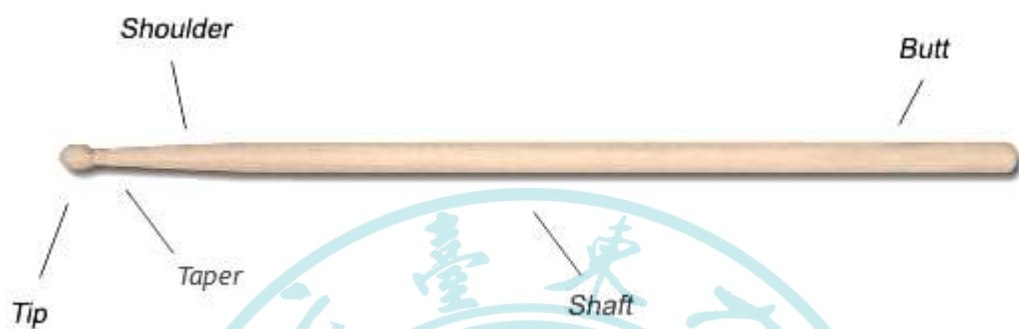


圖 2-1 鼓棒構造圖

資料來源：嚴晨霖，2018：7

依據嚴晨霖（2018）指出，鼓棒之材質與規格分類為，材質有木製、碳纖維或金屬製，而木製之鼓棒常見有楓木（maple）、山胡桃木（hickory）、橡木（oak）；以重量與粗細度為分類的方法，鼓常見制式的型號有 A、B、S 之區別，例如 5A、7A、5B、2S 等。

（二）爵士鼓握棒與操作方式

徐啟浩（2016）指出演奏爵士鼓的握棒方式分為兩種：對稱式（Match grip）及傳統式（Traditional grip）；而對稱式拿法又分為德式（German grip）與法式（French grip）：德式握法為兩手掌心朝下，兩手呈現對稱狀；法式握法為兩手掌心平行，大拇指在鼓棒上方，兩手也呈現對稱狀。

「對稱式」為左右手同樣之握法，左右雙手鼓棒成八字型，大拇指與食指

扣住鼓棒支點，握持鼓棒的支點通常在後段的鼓棒三分之一處，其餘三指自然輕貼在鼓棒上，靈活收放（嚴晨霖，2018）。

本研究之研究對象所使用爵士鼓鼓棒為 5A 山胡桃木，研究者指導三位學生係以「對稱式持棒法」作為爵士鼓打擊的握棒方式。

三、爵士鼓之記譜法

陳冠毅（2017）指出爵士鼓沒有絕對的音高，但有相對的高低音。爵士鼓的記譜法（如圖 2-2）和五線譜相似，能發出較低頻率的組件，擺在五線譜的最底層，依照頻率的高低排列鼓組的最低音為大鼓（Bass Drum），最高音則為銅鈸（Crash Cymbal）：

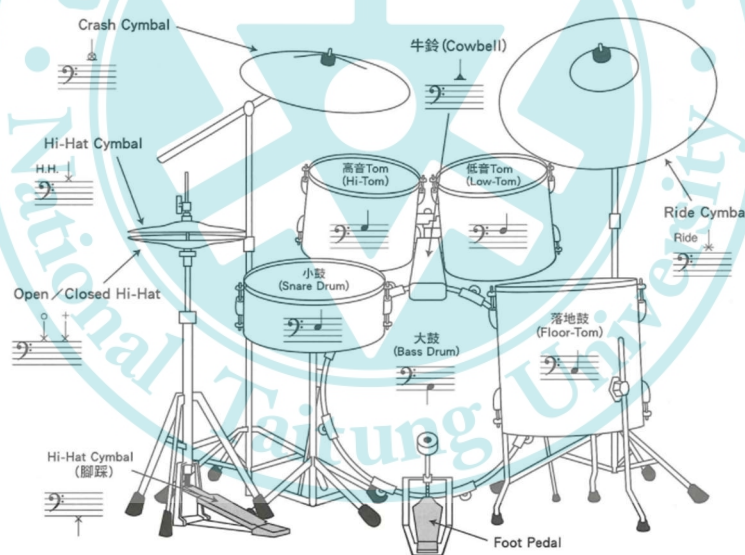


圖 2-2 爵士鼓配置與譜上位置

資料來源：王瑋琦（譯），2013：1

- （一）大鼓（Bass Drum）：踩踏大鼓踏板，以鼓槌擊於大鼓鼓面。
- （二）落地鼓（Floor Tom）：以鼓棒敲擊落地鼓；譜上縮寫為 F.T。

(三) 中音鼓 (Tom-Tom)：以鼓棒敲擊中鼓；譜上縮寫為 T.T。

(四) 小鼓 (Snare Drum)：以鼓棒敲擊小鼓；譜上縮寫為 S.D。

(五) 腳踩鈸 (Hi-Hat)：鼓棒敲擊緊閉踩合鈸；譜上縮寫為 H.H。

(六) 打點鈸 (Ride Cymbal)：使用鼓棒敲擊打點鈸表面的聲音。

爵士鼓鼓棒的打點以符桿朝上，大鼓以符桿朝下，「R」代表右手擊鼓，「L」代表左手擊鼓，下方「K」代表大鼓踩擊，其於鼓組上的譜例如圖 2-3 所示 (孫宇虹、蕭良悌，2008)。

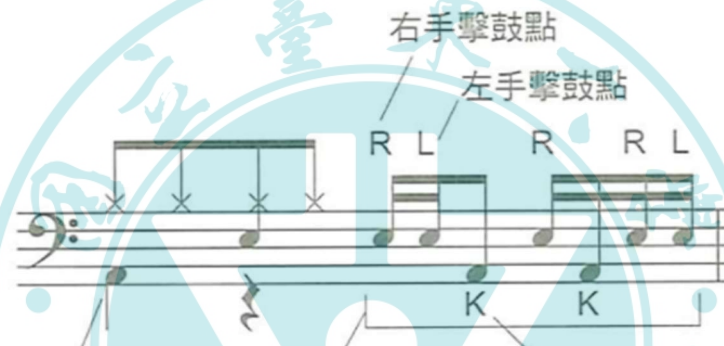


圖 2-3 爵士鼓譜之譜例

資料來源：孫宇虹、蕭良悌 (譯)，2008：7

四、爵士鼓演奏動作之探討

在爵士鼓教材《鼓惑人心》的基礎篇當中，明示出演奏爵士鼓演奏之姿勢，如以下三點 (蕭良悌譯，2016)：

(一) 上半身的姿勢

肩膀的力量放鬆和兩手肘自然張開約與雙肩同寬。背部須保持直挺，眼睛以可顧及全組鼓為原則。

(二) 椅子的坐法

不妨礙雙腳活動的深度，座椅的高度雖因人而異，坐姿以膝蓋有稍微向下

傾斜的高度較適合打鼓。有些樂手坐略高一些，使足部動作加快，減輕腰部負擔。

（三）兩腳的姿勢

初學之演奏者需要常讓兩腳維持踩踏板的狀態。Hi-Hat 使用左腳，技巧為左腳跟略為懸空，身體重量落於前腳掌上。如此踩 Hi-Hat 時較能踩出清晰的鼓聲。右腳踩大鼓的方法有兩種，腳跟著地來踩「Heel-Down 演奏法」，此法雖較難使力，適合完全初學者。腳跟略微懸空，只有前腳掌踩踏板「Heel-Up 演奏法」，由膝蓋至足部提起做下踩踏板動作，較容易出力，搖滾鼓手通常採用這種大鼓踩法。

本研究所使用的爵士鼓係由各式打擊樂器組合而來之套鼓組合，研究者在本研究中指導三位學生之爵士鼓動作及姿勢，皆採用爵士鼓教材《鼓惑人心 I》中所示之動作與姿勢。

五、爵士鼓基礎打擊手法

鼓類之演奏技法種類繁多，演奏的技法有單點（Single Stroke）、雙點（Double Stroke）、封閉式滾奏（Close Roll）、裝飾音（Flam Stroke）、鬼影點（Ghost Note）、大鼓之雙點（Bass Double Stroke）、雙踏（Double Bass Drum）、切分音（Syncopation）、過門（Fill）、框擊（Closed Rim Shot）、爆擊（Open Rim Shot），研究者分述如下（張基浩，2019：19）：

（一）單點（Single Stroke）：即敲擊一下的意思，為爵士鼓演奏最基本的打點，為大部分技法之構成元素。

（二）雙點（Double Stroke）：單手連續敲擊兩下，左右手交替打擊，須善用

手腕與敲擊到打擊面之反作用力與慣性，常配合較快的速度演奏，當演奏到一定速度可稱為開放式滾奏（Open Roll）。

（三）封閉式滾奏（Close Roll）：亦稱為輪鼓，鼓類的樂器打一下就是一個點，不同於一般鋼琴持續壓著一個琴鍵聲音就可獲得延續，而封閉式滾奏的意義就在於集合多個點，使聲音得以延續。演奏的方法在於利用敲擊打擊面之彈力，施以往下之正向作用力壓縮這股彈力，並左右手交替使用以求聲音延續。

（四）裝飾音（Flam Stroke）：非常接近的兩個點，第一個點是所謂的裝飾音；第二個點則為主音，音量比例為裝飾音小單點大，打擊前一手低，一手高，低者為敲擊裝飾音，高者為敲擊主音。

（五）鬼影點（Ghost Note）：音量較小的細點，就目的是一種感覺、一種味道、一種風格，遠比實質上的聲音來的重要，可以加在任何拍點上，加強韻律跟節奏感。

（六）大鼓之雙點（Bass Double Stroke）：為單腳做快速、連續兩點的動作。

（七）雙踏（Double Bass Drum）：分雙大鼓與雙踏板兩種工具，但技巧的運用都是一樣，運用左腳跟右腳來演奏大鼓，可以有更多的節奏運用，而不受限於單腳的極限。

（八）切分音（Syncopation）：理論上來說為改變強弱拍秩序稱之切分音，爵士鼓上所謂的切分音，常用於在十六分音符的四個點 1234 中出現在 2 跟 4 亦可謂之切分音。

（九）過門（Fill）：在流行樂界普遍的名詞，樂句樂段之間的銜接，即稱為過門，是搭起樂句間的橋樑，又或者是一種變化，改變風格、敘說的故

事；在爵士鼓上更貼切的說法是固定節奏之間或之後的變化，樂句銜接、變換節奏、給 cue 點、改變風格、炫技、結尾都是使用過門的時機。

(十) 框擊 (Closed Rim Shot)：使用在小鼓上的技巧，左手小鼓棒頭放置在鼓框上，並超出鼓框約 1/4 鼓棒長之位置，而小鼓底端則為左手按壓在鼓面上，靠著大拇指與食指將鼓棒抬起敲擊鼓框，但手掌不離開鼓。

(十二) 爆擊 (Open Rim Shot)：讓鼓棒同時敲擊鼓框與鼓面，音量會比同樣力道只敲擊鼓面大的多。

依據徐啟浩 (2016) 指出，爵士鼓打擊有四種音色演奏的基本打法，能演奏出十分複雜且多變的音色：

(一) Down：起動點大約在耳際的高度，由此向下打後，停在距鼓面約一吋的高度上。

(二) Up stroke：以一吋的高度向下打擊之後，迅速的拉高回到 Down stroke 的起動點（耳際高度）。

(三) Tap：起動點在距離鼓面約一吋的高度，輕輕的向下擊之後，再回到原起動點（鼓面一吋之高度）。

(四) Full：起動點大約在耳際的高度，由此向下打擊之後,再回到原起動點。

四、爵士鼓之相關研究

研究者查詢國內以「爵士鼓」為名之論文，共有 17 筆；其中茲將研究相關之主題、對象、方法進行分析，依照年份遞減，統整列表（見表 2-1）

表 2-1 爵士鼓之相關研究

論文名稱	研究者	年份	研究對象
爵士鼓教學系統的研究與探討—以響地音樂爵士鼓教育系統與教材為例	張文光	2020	爵士鼓鼓手
爵士鼓鼓踏之打槌系統改良設計、製作與評估	卓詩儒	2020	爵士鼓踏板
菲利·喬·瓊斯於 1950 至 1965 爵士鼓伴奏及獨奏手法分析以《懶惰的鳥》、《在愛人離開的時候》、《沒有廣場的房間》為例	蔡孟勳	2020	菲利·喬·瓊斯之三首演奏之歌曲
爵士鼓演奏藝術家陳慧明老師教學方法之研究	李如鵬	2017	爵士鼓演奏家
1990 年後臺灣爵士鼓演奏家之創作與詮釋研究	陳冠毅	2016	爵士鼓演奏家
鼓動人生：一位肢體障礙學生學習爵士鼓的成長生命故事	黃于倫	2016	一位肢體障礙學生
爵士鼓之打擊在矯正臂神經叢損傷上之應用	王子昂	2016	14 歲臂神經叢損傷之女性患者
爵士鼓大鼓踏板之創新機構設計	賴紀衡	2014	爵士鼓學習者
影音輔助教材於爵士鼓學習成效之研究	李冠宏	2014	桃園縣各高中與五專之熱音社學生、以及研究者本身的學生
二十世紀爵士鼓演奏風格之研究與探討-以爵士樂與搖滾樂著名鼓手演奏特色為例	李長鴻	2013	爵士鼓鼓手
視覺提示、視覺回饋及學習風格於爵士鼓打擊訓練成效之研究	林于斌	2013	60 位受過音樂訓練或曾受過音樂訓練者

探討爵士鼓在現代打擊樂的演奏與運用	簡任廷	2011	爵士鼓打擊樂作品
爵士鼓靈感紀錄應用程式互動介面設計研究以“Dr.Helper—Rock Kit”為例	陳軒德	2010	爵士鼓學習者
爵士鼓演奏風格、技法與音色之探討	張基浩	2009	爵士鼓演奏家
樂器爵士鼓產業經營方式之經濟分析—垂直整合策略的選擇	何直	2009	爵士鼓廠商
爵士鼓製造廠之瓶頸優先指派模式研究	李明峰	2007	爵士鼓製造商
樂器產品之造形意象研究-以爵士鼓為例	魏國雄	2004	爵士鼓相關產品

資料來源：研究者自行彙整

以上文獻為涵蓋「爵士鼓」之研究，根據上述，研究者將進行歸納：以「教學相關」為研究主題，共計4筆；以「演奏相關」為研究主題，共計5筆；以「鼓組與器材」為研究主題，共計6筆。根據爵士鼓之相關研究，研究者發現目前多以演奏風格、演奏手法、詮釋，以及器材研究為多數。

綜合上述，尚未有以「爵士鼓」為研究主題，並以「行動研究」進行之相關研究。因此，本研究將參考上述相關研究內容與研究結論，以爵士鼓個別課學生為研究對象，設計「身心動作教育課程」應用於爵士鼓教學之行動研究，以提供未來爵士鼓教學之參考。

第二節 打擊樂團及打擊樂教學相關研究之探討

一、打擊樂之發展

隨著人類的文化，打擊樂（Percussion）已經存在了數千年之久，而世界各文化群中，以鑼鼓傳統音樂形式存在的打擊樂，雖然在傳統藝術中具有相當重要的地位，但整體來說，以往打擊樂的地位的確不如管樂、弦樂、聲樂以及鍵盤樂等樂種；今日我們所稱之「打擊樂」，是古典音樂種類之中，比較晚興起的一個樂種，至今尚未超過一個世紀（黃堃儼，2000）。

許毅（2008）指出打擊樂器是最古老的樂器，以手腳拍打身體或地面，構成最原始的節奏，後而發展為器物敲打，成為用來傳遞訊息與表達感情的工具。在遠古時代，人類為了求生存而製造出各式的聲響效果，用以嚇阻大型的野獸、動物對其進行攻擊，並且聲響效果也有助於人類進行狩獵、覓食等行動；隨著人類文明的演進及文化的發展與進步，聲響效果開始被運用於慶典儀式或典禮中，成為一種意念的延伸，打擊樂器即是在這樣的時代變化中發展出來的，其廣泛的被應用在人類的生活中（侯玟璇，2010）。二十世紀開始，西洋擊樂漸漸從伴奏樂器獨立出來，擊樂無論在數量、種類、音色變化和表現力都佔有重要的地位，且擊樂群都能獨立演奏，以致現代作曲家廣泛地嘗試運用打擊樂器來製造出與旋律樂器不同的特殊效果，豐富且加重音樂張力。任何一種經由敲打、互擊而能發出聲音的樂器，皆可稱為打擊樂器。在西方的管絃樂團中，舉凡以震搖發聲，或因絃鳴、膜鳴、及木質、金屬，或其堅硬物體所製成，可發聲之物體皆可稱之為打擊樂器（吳國銘，2010）。

二、打擊樂演奏音色之影響因素

朱宗慶（1993）認為打擊樂器因為自身材質的不同而有不同的泛音列數目，導致音色的差異。影響音色主要有四大因素：

（一）樂器本身：樂器本身是影響音色最主要的因素。例如：樂器的材、鼓皮的鬆緊、踏板的運用等。

（二）演奏工具：敲擊棒的質料、長度、重量、形狀及軟硬。

（三）敲擊位置：樂器因為製作材料、發聲原理、共鳴方式的不同，其各部位的聲音也有很大的差異。例如打擊面有分為鼓皮與鼓框，而越近鼓皮中心因張力而有不同的變化。鈸也因敲擊位置的差異而有不同的音色。

（四）演奏方法：打擊樂器的演奏是藉由敲打觸擊而成，敲擊的力度也會影響音色與音量的表現。

三、國內打擊樂團之現況

林雅卿（2010）指出臺灣近二十多年來在國內的樂壇中，陸續成立了許多職業打擊樂團體。這些打擊樂團體各自發展出自己的風格，也積極帶動國內學習打擊樂風氣。目前國內職業打擊樂團體包括十方樂集、台北打擊樂團、朱宗慶打擊樂團、連雅文打擊樂團等。

（一）十方樂集

「十方樂集音樂劇場」成立於 1997 年 1 月，由團長徐伯年所創辦。是台灣唯一由民間經營的多功能音樂演奏劇場，在「十方樂集音樂劇場」裡配有專業音響、錄音、錄影設備及劇場舞台燈光等器材，除了音樂演出，也可以提供一

般藝文演出使用。

（二）台北打擊樂團

由連雅文所創辦的台北打擊樂團創立於 1986 年，二十年來，培養多位優秀打擊樂家，並於每年例行巡迴表演，也多次與國外專業表演團體及藝術家聯合演出。

（三）朱宗慶打擊樂團

1982 年打擊樂家朱宗慶，是國內最早推展打擊樂演奏及教育之音樂家，並以「演奏、教學、研究、推廣」為四大目標，並將打擊樂的學習做全面性的推廣；朱宗慶又在 1990 年籌設了「財團法人擊樂文教基金會」，負責樂團行政工作，並於 1992 年創辦「朱宗慶打擊樂教學系統」，透過組織化、系統化以及具體化的方式與教學內容，進一步落實藝術扎根的工作。

（四）連雅文打擊樂團

連雅文多年來致力於打擊樂藝術的耕耘、創作許多打擊樂經典作品，演出足跡遍及台灣並橫跨國際舞台，是國際樂壇知名的打擊樂創作及演奏家。打擊樂團中集古典、專業、樂活主義與前瞻思維的當代新星，其表演型態非常多元。

四、打擊樂教學

打擊樂教學能發展學生之節奏感，而且對音色、曲式結構、多聲部織體表現力的敏感性，並可培養學生之基本合作意識、合作能力、創造意識、創造能力、組織紀律性和責任感（許卓婭、薛瑜編，1993）；關於打擊樂教學特點方面，研究者整理如下（吳慧文，2000；許卓婭、薛瑜編，1993）：

（一）打擊樂教學的功能

打擊樂教學可以讓幼兒接觸到多聲部的音樂形式，因此，打擊樂教學的目的除了一般所強調的培養節奏感、音色感和團體合作的觀念外，還可以讓學生初步了解多聲部音樂的特點。

（二）打擊樂教學的特色

學生在教學過程中，若能了解和掌握多首打擊樂曲的整體音響（音色、聲響）形象，就不僅能達到打擊樂教學的功能，還能有效的提高打擊樂教學的質量，並使打擊樂教學變得輕鬆、愉快、富有樂趣。

（三）打擊樂教學的要點

教師實施打擊樂教學時，必須幫助學生了解和把握所有聲部合奏時整體的音響效果，並要求學生注意各聲部在演奏時，需要隨時保持傾聽其他聲部的演奏，如此才能達到各聲部和諧的成效。

根據上述，研究者認為由於打擊樂器種類繁多，以及音色之多樣化，使得教師方便引導學生以不同方式去探索打擊樂器所能發出之不同聲響，而非限於單一演奏方法；而在學生學習的過程中，在基礎打擊技巧逐漸穩固後，也能更進一步開發更多打擊樂器的演奏可能性。

五、打擊樂教學相關研究之探討

研究者查詢國內以「打擊樂團」為名之論文，共有 283 筆；再以「進階查詢」，並設定「不限欄位」後，加入以「爵士鼓」為內容之相關論文，符合之研究主題則有五筆，茲將研究相關之主題、對象、方法進行分析，依照年份遞減，統整列表（見表 2-2）

表 2-2 國內爵士鼓於打擊樂團之相關論文研究

論文題目	研究者	年份	研究對象	研究方法
國中爵士樂團組訓之個案研究	陳禹蓉	2020	國中爵士樂團	個案研究法
綜合打擊樂作品中無特定音高打擊樂器的音高設計與詮釋	周芸如	2016	打擊樂作品	文獻分析法 行動研究法
探討爵士鼓在現代打擊樂的演奏與運用	簡任廷	2001	爵士鼓 打擊樂作品	文獻分析法
擊樂演奏方式之教學探究－以朱宗慶打擊樂教學系統為例	劉詩薇	2000	朱宗慶打擊樂 教學系統	文獻分析法
1980 年後台灣打擊樂發展之研究	黃堃儼	2000	打擊樂樂團	文獻分析法

資料來源：研究者自行彙整

陳禹蓉（2020）以「個案研究法」，研究國中爵士樂團相關行政教師、外聘教師與學生；透過參與式觀察、深度訪談、自編「國中爵士樂團組訓之個案研究」之社團學生問卷及文件分析方式，進行研究資料蒐集與彙整。

周芸如（2016）以文獻分析法及行動研究法依序針對打擊樂的發展演進史、二十世紀後新的打擊樂編制，如綜合打擊樂、爵士鼓、打擊樂團、行進打擊樂等，進行文獻探討、實務演練研究及詮釋分析。

簡任廷（2001）以文獻分析探討及介紹爵士鼓發展、音樂風格及節奏型態，以及爵士鼓的演奏方法與發展；並以三首爵士鼓打擊樂作品，探討曲目與爵士鼓之節奏關係。

劉詩薇（2000）以文獻探討朱宗慶打擊樂教學系統針對四個學齡之階段課

程，搜尋相關時期的幼童在肢體、認知能力的發展資料，與其教學經驗相互彙整分析，對各種節奏性質樂器的技巧學習與教學方法做階段性的整理與研究。

黃堃儼（2000）以文獻探討 1980 年前後之台灣打擊樂發展，針對台灣打擊樂團、台灣打擊樂發展之重要人物、活動、作品、發展特色與成果，進行研究資料蒐集與彙整。

本研究將蒐集及彙整台灣打擊樂團與爵士鼓相關之文獻，以自編之「身心動作教育」課程實施教學，進行行動研究，並利用自編之「學生訪談大綱」、「學生學習自評量表」、「協同教師觀察紀錄表」、「教師省思札記」將研究資料蒐集與彙整。

第三節 身心動作教育內涵及其相關研究之探討

身心動作教育以身心學理論為基礎，係從自我身體出發，透過一系列的身心教育活動，來開發身體覺察能力與認識自我身體的結構、功能及體察身體當下的經驗（劉美珠，2003）。

一、身心學之意涵與發展

（一）身心學之發展

黃晴淇（2016）指出身心學（Somatics）在十九世紀末發展於歐美國家，基本上係源自於個人對於身體之自然動作的觀察及體驗，或是為解決身心上的問題，進而重新探索自我的身體，因此身心學早期亦稱作「身體療法」（body therapy）或「身體工作」（body work）；受到東方哲學思想、傳統身心療法之影響，其中包括天人合一、身心靈一體的觀念，及經絡、推拿、指壓、氣功、瑜珈等健身方式；直到一九七六年，湯瑪斯·漢納（Thomas Hanna）以

「Somatics」命名統稱之。卓子文（2001）指出人們普遍認為身體的地位較心理的地位低，然而，身心學係強調動作的完整性、身體的結構性與精神的覺知，藉由第一人稱的角度來觀察自我，並透過學習身心技巧，經驗身體現象及體會不同的身體動作，使人們傾聽身體所發出的信息，檢視自我動作模式、身體結構與心靈狀態，以身體感覺、體會、反應與動作的探索，來調整身體與心理之狀態，更清楚的認識自我、發揮潛能，進而使自己的身與心更加密切地融合為一。劉美珠（2003）進一步將身心學的基本論點歸納出下列十項，分別為：

1. 身心合一。
2. 身體為活生生的有機「動作體」。
3. 由第一人稱來觀察自己的身體，避免將身體物化。
4. 以過程導向為主，而非目標導向。
5. 尊重身體智慧。
6. 開發覺察能力。
7. 學習的過程是一連串的覺察、選擇和改變。
1. 8. 「身體再教育」中，「接觸」及「習慣動作重塑」的重要性。
8. 強調自我的內在體察。
9. 重視自我與外在環境之和諧相處。

（二）身心動作教育之理論基礎

劉美珠（1999）指出身心動作教育（Somatic Movement Education）係以身心學為理論之基礎，強調開發身心覺察的身心動作教育模式，並以各種治療與

教育方法以及身體工作，進而使自我反省、自我探索和自我認識的教育過程。

透過重新自我學習之過程，增加個人對身體使用的了解，進而體認動作對人類生命的深層意義，深刻體會身與心之間的關係。身心動作教育著重於動作、姿勢、想法、情緒，和自我概念的互動，考慮人的自主性與個別之差異，以實際的操作方法，幫助個人重新體驗覺察身體的使用方式；劉美珠（2004）以身心動作教育為基礎，與學校課程作結合，發展成為身心動作教育課程。「身心動作教育課程模式」的內容涵蓋課程基本概念、課程目標、課程觀念、教師角色、課程設計及評量方式等，（見表 2-3）。

表 2-3 身心動作教育課程模式

分類/模式	身心動作教育
基本概念	身心合一，以身體為原點，強調身體智慧的體認，並重視自我探索的過程。
課程目標	1.透過身體的探索，開發身體覺察能力（包括與自我、與他人、與環境）及提升身體使用的效率，並瞭解自我，以因應外在多變的環境。 2.促進身心平衡之健康。
課程觀念	身體本身即是動作體，強調內在經驗的反省，及自然本能動作的探索，從動作中瞭解到當下自我的身心狀態，並享受動作中所得到的滿足與自信。
教師角色	1.有正確的身體觀點和態度。 2.對動作結構與功能擁有充分的認知與體會。 3.為一個協助者、引導者。

課程設計	課程內容主要規劃為六個方向:以呼吸練習為基礎，進而認識與體會身體結構、學習與體會身體中心與各部位之關係、探索本能性的自由動作、提升身心適能、以及改善人際關係與適應環境等，來進行課程內容的設計。
評量方式	以檔案評量為主，包含學生的學習日誌、身心檢核表、學習單等。

資料來源：劉美珠，2005：27

二、身體覺察能力

（一）呼吸放鬆覺察及其內涵探討

劉美珠（1999）指出在呼吸中包含許多生理之變化與心理情緒的反應，以及對於身體姿勢和動作的影響，可以透過呼吸，感受身體「緊」與「鬆」之差異，以學習身體的使用與控制。透過學習呼吸，開發呼吸的覺察能力，藉由體驗呼吸的過程，感受身體變化，進而覺察呼吸與動作間的關係，增進自我覺察能力。運用呼吸的方法，可以增加呼吸與動作間敏感度的覺察，在應用於技能練習或比賽時，能使動作精緻化，有助於運動的表現。

吳美慧（2006）指出調整呼吸是東西方許多身心技巧進行放鬆訓練的主軸，而呼吸放鬆對於解除壓力與一般及專業技能學習有相當好的效果，雖然在操作方式上略有不同，但目的都是希望藉由呼吸來提高對身體之專注力。

（二）身體使用覺察及其內涵探討

劉美珠（2003）指出覺察自己的身體，將注意力完全地集中在身體的內在感受，活在自己的身體裡，將無意識的行為提昇到意識層面，進而體察每一個當下。身體覺察能力的開發是所有身心技巧最主要的基本理念，開發身體覺察

的敏銳度，才能有能力輕鬆駕馭身心的變化及欲求，如身體覺知的能力漸弱，對情緒控制及身體的掌握能力也會越差。因此，本研究中身體使用覺察是指去接觸、經驗、注意，並了解自己身體的狀況與感覺的過程。

李易美（2016）指出在開發身心覺察的教育理念下，身體內在自我覺察和流動經驗之體會的過程，能為體會自己的「活」而「動」，真正地瞭解為自己「身體需要」而「動」；透過「動」能夠感受到自己的存在，透過「動」能夠瞭解到身體隨不同心情和環境的「改變」，透過自我對「動」的探索和瞭解，應該可以更深與身心對話，重新面對「動作」，才能重新思考與正視「人體動作」的深層意義。

三、身心動作教育相關研究之探討

身心動作教育特別強調向內探索的意圖，透過身心動作教育的概念，對身體的使用再教育，不論是快或慢的動作，以及放鬆的訓練，甚至是平靜的躺臥或站立，更深入去探索動作和體驗身體內不斷的改變。

以下整理分析國內身心動作教育相關之研究，研究者於「臺灣博碩士論文知識加值系統」搜尋以「身心動作教育」之論文名稱與關鍵字查詢結果；以「呼吸放鬆覺察」、「身體使用覺察」搜尋論文，所得到之相關論文，皆以「身心動作教育」為其論文名稱。國內對於「身心動作教育」為研究主題相當豐富，但以「呼吸放鬆覺察」、「身體使用覺察」為主題研究之論文，極為稀少，本節將以相關「呼吸放鬆覺察」、「身體使用覺察」之論文內容，整理如下（見表 2-4、2-5）：

（一）呼吸放鬆覺察相關研究探討

林大豐、劉美珠（2005）指出，身心學研究提供人們許多不同的放鬆技巧和紓解壓力的方法，以滿足個別差異和個人喜好的需要；例如，透過呼吸、聲音、震動、感覺等不同的活動方式，教導人們如何有意識或無意識地放鬆肌肉、如何有意地控制身體和情緒及如何重新調整身心狀態，以面對外在世界不斷而來的挑戰。正確的呼吸能帶給我們的身體正面的改變和健康，好好利用每天與我們朝夕相處的維生本能，正確的呼吸對我們身體有很大的影響力（郭亞民，2017）。身心動作教育中呼吸放鬆訓練的有許多值得參考的研究，應用於各領域都能提升專注力、心情平靜、減輕壓力，甚至身體節奏感有所提升。

表 2-4 呼吸放鬆覺察之相關研究

作者	題目	內容
卓子文 (2002)	舞者身體覺察能力的開發：一項針對舞者實施身心教育課程的行動研究	進行身心動作教育課程，結果發現透過呼吸的學習，舒緩身心並體會到呼吸時身體的感覺，改善身體的痛、緊張及疲累等情形，避免身體承受過多不必要的壓力。
蔡琇琪 (2004)	呼吸覺察教學活動方案實施於國小三年級學童之研究	多元的身體活動體驗來開發學童的呼吸覺察能力，幫助學童靜定、身心放鬆。
吳美慧 (2006)	身心遊戲課程對國小學童身體覺察能力與體操動作技能學習之效果研究	研究身心遊戲課程對國小學童身體覺察能力與體操動作技能學習之效果研究中發現：呼吸覺察體驗方面，學童透過呼吸覺察體驗，感受延長呼吸深度人數比例增加，呼吸認知概念轉變，身體感覺更清晰，有助於心理情緒釋放，增進與身體對話機制，喚醒身體放鬆意識，增加喜愛身體感覺。
謝文仁	身心動作教育融入於游泳課程設計之	本研究主要目的在發展一套建構於身心動作教育理念之國小低年級游泳教學課程，期望

(2008)	行動研究	經過 10 週、每週 1 次、每次 80 分鐘之游泳教學，能增加學童學習游泳的興趣、改變學童呼吸放鬆覺察的能力，進而增加學童之游泳能力。
許鎮顯 (2008)	身心動作教育課程對國小學童身體覺察能力及樂樂棒球打擊效能之研究	呼吸放鬆覺察課程讓學童學習正確的呼吸法、放鬆身體、心情平靜減輕壓力，使學童打擊時能提高打擊專注力，身體靈活度增加讓學童在打擊時身體的協調性更佳。
周英嬌 (2010)	應用身心動作教育提升跆拳道學童身體覺察及核心肌群之研究	配合呼吸完成動作後學生感覺動作較流暢也較有效率，最重要是身體的感覺變好了，動作過程中身體變得更有節奏感。

資料來源：研究者自行整理

(二) 身體使用覺察相關研究探討

林秀芳（2013）指出身心動作教育對於身體使用之研究都有顯著的影響，甚至能夠提升動作能力，身體動作課程亦能從中發展身體的協調性及開發更多的肢體動作。

表 2-5 體使用覺察之相關研究

作者	題目	內容
吳美慧 (2006)	身心遊戲課程對國小學童身體覺察能力與體操動作技能學習之效果研究	1.身心遊戲課程喚醒身體放鬆意識，增加喜愛身體感覺，對學童呼吸覺察有提昇效能。 2.身心遊戲課程增加全身性身體活動能力，對動態肢體動作、身體控制能力、身體態度覺察開發有提升效益。
謝文仁 (2008)	身心動作教育融入於游泳課程設計之行動研究	本研究主要目的在發展一套建構於身心動作教育理念之國小低年級游泳教學課程，期望經過 10 週、每週 1 次、每次 80 分鐘之游泳教學，能增加學童學習游泳的興趣、改變學童呼吸放鬆覺察的能力，進而增加學童之游泳

能力。		
許鎮顯 (2008)	身心動作教育課程對國小學童身體覺察能力及樂樂棒球打擊效能之研究	呼吸放鬆覺察課程讓學童學習正確的呼吸法、放鬆身體、心情平靜減輕壓力，使學童打擊時能提高打擊專注力。
陳一德 (2008)	臺東縣國中生身體覺察能力與身體意象之研究	1.身體覺察能力：男生在「整體量表」、「身體控制的覺察」、「身體異常的覺察」高於女生。2.身體覺察能力各層面與身體意象各層面呈正相關。
鍾志安 (2009)	身心動作教育課程對柔道選手身體覺察能力影響之研究	身心動作教育課程有助於改善柔道選手身體覺察能力，其中以肌肉張力的覺察效果較為明顯。
李易美 (2017)	身心適能課程對改善國中足球選手競技適能與覺察能力效果之研究	本研究國中足球選手在接受身體察覺前和後的身體使用分量表的得分達到顯著差異，課程後對身體使用的覺察能力顯著優於課程前。

資料來源：研究者自行整理

以上文獻（表 2-4、2-5）皆涵蓋「身體使用覺察」之研究內容，並以「身心動作教育課程」為研究之內容者，共有 9 筆資料；研究者依其研究領域分為「體育領域」共有 7 筆，以「其他領域」共有 2 筆。卓子文（2002）以舞蹈作為研究主題；吳美慧（2006）以體操作為研究主題；謝文仁（2008）以游泳課程作為研究主題；許鎮顯（2008）以樂樂棒球作為研究主題；鍾志安（2009）以柔道作為研究主題；周英嬌（2010）以跆拳道作為研究主題；李易美（2017）以足球作為研究主題。其他領域關於研究對象的部分，蔡琇琪（2004）以國小三年級學童作為研究對象；陳一德（2008）則以國中生作為研究對象。

由此可知，研究主題多為「體育」之相關領域居多，可見「其他領域」之

研究方面並不廣泛，並且研究者發現尚未有以「音樂領域」之相關研究。因此，本研究將針對上述相關研究結論，以爵士鼓個別課學生作為研究對象，並實施以「身心動作教育」為主題所設計之課程，期能提升學生之節奏能力。

第四節 節奏能力內涵之探討

E. Boardman (1988a, 1988b, 1988c) 將音樂元素的概念分為十項：節奏 (Rhythm)、曲調 (Melody)、音色 (Timbre)、力度 (Dynamics)、語法 (Articulation)、和聲 (Harmony)、織度 (Texture)、曲式 (Form)、表現性 (Expression)、時地風格 (Time and place)，前七者為單獨的音樂元素概念，後三者曲式、表現性、與時地風格為音樂的整體概念。Boardman 主張音樂的學習亦仰賴觀念的發展，對所有音樂元素應逐漸累積其所涵蓋的觀念建構音樂知識 (引自何育真，2014；Boardman1988a, 1988b, 1988c)。

本節就「節奏」能力之定義、重要性以及三大音樂教學法之策略做相關探究，分述如下：

一、節奏之定義與內涵

節奏在音樂上以最主要的意義來說，是音樂中樂章的全部感覺，帶有規則及變異兩種強烈的暗示 (大陸音樂辭典，1994)。節奏存在人類的日常生活中，從最基本的走路開始，固定不變左腳、右腳的律動就是一種最簡單的節奏；開口說話時每個人的說話速度快慢、高低抑揚頓挫也是一種節奏；在生活中的許多地方都需依循著一定的步驟進行這都是節奏的一種。就廣義的節奏而言，泛指在時間上的一種動作之秩序。對音樂而言，是指進行有序的一種聲音現象 (許瑛珍，2003)。

瑞士音樂教育家 Jagues-Dalcroze (1865-1950) 強調音樂教育應始於節奏教學，認為「音樂的學習，要從有關運動的經驗開始」(林良美，2011)。爵士鼓即是打擊樂器，以不同之節奏打擊在鼓組各樂器上，鼓手更身兼樂團內猶如節拍器般的重責大任；節奏包含時值 (Duration)、基本拍 (Beat)、拍子 (Meter)、重音 (Accent)、速度 (Tempo) (何育真，2014)，研究者整理相關文獻分述如下(許瑛珍，2003；陳丁源，2018；)：

1. 時值 (Duration)：時值是指發出聲音或寂靜維持的時間，在樂譜上可以用秒或類似單位來計算，並以各種音符和休止符來表示。
2. 基本拍 (Beat)：時值的基本單位，通常也指「拍 (Pulse)」，將時值分為等值的部分。
3. 拍子 (Meter)：通常是指小節內的拍數，其中包含許多拍 (Beat) 的組合。
4. 重音 (Accent)：造成規律或不規律的節奏型，是一種特殊音符上的強調。
5. 速度 (Tempo)：一分鐘內所發生的音符時值的次數，一般是指節拍器所給予的數度獲時間單位的次數。

由上述可知，「節奏」是指音的長短與強弱的組合，而對此組合的感覺能力則稱為「節奏感」(張統星，1993)。而「節奏能力」則是指經由運用不同的教學手段，演奏出之基本拍穩定度以及針對一拍之內的細小音符變化之節奏辨識度的能力(鄭沛緹，2016)。

二、節奏之重要性及其功能

沒有節奏就沒有音樂，音樂的發展中，最原始的音樂是以節奏為主，係音樂感受力中一個重要的因素，節奏感是獲得音樂美感的重要部分(朱宗慶，

1998；廖姿慧，2008）。

范儉民（2000）認為節奏可以帶給人們自由感與享受感。節奏有刺激的作用，亦有鎮定的效果。節奏能引起整個有機體的共鳴，間接地影響到血液的循環與呼吸的作用，同時也能讓人體會到愉快的感覺。

沈竹安（2006）指出節奏的作用能聚合音樂而有助聽感，調節壓力、給予自由、快樂與力量，亦能給予力量，有激動與安撫的作用；節奏會引起全身的共鳴，可喚起連貫而多彩的聯合作用，經由不斷學習，可獲得極精細及繁複的表現；節奏與人的全體機能都有關係，並且可歸納出五種能力。包含了音長的感覺和力度的感覺，也就是聲音的兩種屬性。第三種是聽覺的心象與第四種運動的神經的意象，那就是將聽覺經驗和運動神經的狀態活潑的再現的能力。第五種是運動神經的節奏衝動，大多是屬無意識的和官能的，只是一種本能的傾向。上述五項可以說是節奏感的基礎。並將各種節奏分述如下。

（一）自然的節奏（Rhythm in Nature）：從天體運行、四季變化、日夜交替等現象，這些規律重複表現的時間週期性，可說是最原始、最基本的節奏。

（二）身體的節奏（Rhythm in the Body）：人的身體也有節奏性的規律，如呼吸、心跳、循環消化系統等的運作，也都遵循著一定的節奏。

（三）動作的節奏（Rhythm in Movement）：人在規律反複的生活中，許多動作都蘊藏著無窮的節奏變化，如走步行、生活習慣。

（四）語言的節奏（Rhythm in Language）：語言都有其獨特的節奏，都能在用語、詞彙或念謠、押韻的詩詞中找到適當的節奏。

（五）音樂的節奏（Rhythm in Music）：係音樂中基本且最重要的要素，節奏

有著一貫性，支配著樂曲的進行，進而產生音樂上各種變化的統一性效果。

（六）舞蹈的節奏（Rhythm in Dance）：身體運動在其力度、速度、幅度和向度變化即是舞者的節奏。

（七）繪畫的節奏（Rhythm in Paintings）：質量不變的再現，就是線條的顫動性、反覆性；色彩的調和性及造形的類似性，感覺均衡、穩定，係一致性的節奏；層次、漸變的過程，就是漸層性的，感覺漸強、漸弱、漸大、漸小、漸厚、漸薄，係順序性的節奏；線條的反方向，調子明、暗，尖銳對比，色相互補，都是對比性的節奏，感覺突兀，強烈明確，係對比性的節奏。

三、三大音樂教學法相關節奏之理論探討

國內之音樂教育受到奧福、高大宜、達克羅茲三大音樂教學法的影響甚鉅，許多設計節奏的教案也多會參考三大教學法之內容，故研究者整理文獻在此分述其教學法之策略（王若帆，2017；林良美，2009；鄭芳靖，2002；郭芳玲，2020；陶藝文，2009；張渝役，2000；謝鴻鳴，2006）。

（一）達克羅茲教學法（E. Jaques-Dalcroze 1865-1950）

達克羅茲原名 Jaques-Dalcroze，Emile，1865 年出生於維也納，是一位音樂教授時，發現學生遍缺乏音樂性、肢體性及情感性的感應力，所以無法深入感受音樂之美，也間接影響演奏的表現。為了尋找更適當的教學方法，達克羅茲與瑞士心理學家 Edouard Clapared 合作研究發現：與人們生活最直接相關的音樂元素是節奏與律動，節奏和肢體動作的連結運用，是兒童用來反應、表現音樂

的最直接的方式。於是他開始研究並發展出一套教學法，並於 1915 年成立「達克羅茲學院」予以推廣（鄭芳靖，2002）。

1915 年於瑞士成立了「達克羅士學苑」之後，達克羅士透過教學實驗，確立了一些教學法的概念以下示之：

1. 音樂最初的形式是藉由人類情感而轉換成的具體動作。
2. 不同感覺，由不同的肢體動作反應。不同姿勢與動作，反應著內在的情感。
3. 人類身體的每個部份，都能回應情感的動作。
4. 肢體即是樂器，表達音樂的形式，係以內在情感轉換成動作來的。
5. 身體的律動能轉化成音樂形式，而任何音樂形式與理念都能轉化成身體的律動（鄭芳靖，2002）。

達克羅士音樂節奏教學法主要精神，在於藉著身體的律動，讓兒童體驗音樂的各種元素，進而體會節奏的本質她指出以下七項教學目標：

1. 生動的節奏經驗，必須是大小肌肉各種的全身性活動。
2. 藉由精心的節奏課，尤其是樂器演奏，能在過程中控制自己的動作，進而發展身體協調性。
3. 身體的律動以及節奏的經驗，能以譜號音階、音符、音樂速語等音樂的符號來回應。
4. 兒童須分辨所聽見之聲音來做動作，並藉以這些過程來發展「聽力」。
5. 在節奏表現時，藉著內在的表現能力，與身體、心靈、情感合而為一，進而培養音樂的創作能力。
6. 音樂節奏律動中自由的表現，將能激起其他音樂學習時之創造力。
7. 學習係由人類之需要而演變來的，節奏律動是一件快樂且有意義的事。能以

自己的方法在音樂中舞蹈的孩子，將永遠不會忽略藝術之精華（林良美譯，2009、鄭芳靖，2002）。

達克羅士音樂教學法之教學主軸分成三部分：「音感訓練」、「音樂節奏律動」和「即興」，在訓練中，強調學童在四肢、情感和心智等多元能力的整合，訓練學生提升專注力、記憶力與判斷力和瞬間反應能力（謝鴻鳴，2010）。

1. 音感訓練：

音感訓練等同於耳朵密集的訓練，達克羅士認為音高的學習是絕對重要的。達克羅士曾提到（Jaques-Dalcroze，1920）：「好的耳朵（聽力）不只能聽出音高，還要能分辨聲音的明暗、強弱變化、音與音之間靠近的速度、震幅與有表情和色彩的聲音。」除此之外，要能將此外顯的表現植入內在的意識情感平台才算成功，達克羅士稱為「內在聽覺（inner hearing）」。要能達到此目標，就必須以音感訓練來著手（王若帆，2017；謝鴻鳴，2006）。

2. 音樂節奏律動：

人類生活中充滿著規律，無論是步行、自然的四季變化，乃至宇宙中星球的運行，皆有某種的規律，即是節奏的存在。達克羅茲認為節奏是音樂中最能與生活結合的要素，達氏所創造的律動教學係透過身體的活動，培養學生感知與表達，對音樂要素的理解。達克羅茲利用各種身體動作，將音樂與律動結合在一起，並以肢體來感受音樂中的元素（黃麗卿，1998）。

3. 在即興創作方面：

達克羅士非常重視兒童想表達本身創作力的天性，因此於課堂時都讓學生以不同的動作、口語的聲音、唱歌、打擊樂器等，來做即興創作的表現。以想像力、自發性和個人風格，透過節奏和旋律素材之運用，進而表達自己的創作（林良美、吳竊毓、陳宏心譯，2012）。

達克羅士曾說過：「即興其實是為了讓樂念即時呈現，當大腦下達命令到肌肉時，肢體如何完成解讀該項指令，如何讓者形直接關係的一門學問」；「一位嫺熟的鋼琴家要成為一個鋼琴即興好手，其關鍵在於他是否能夠保持注意力，隨時能欣然接受適應及改變現況，換句話說，具備高度可塑性，此項能力來自個人的記憶及立即反應能力」（謝鴻鳴，2003）。經由肢體語言的學習來表現音樂，再把對音樂的感受帶到樂器的學習上，最後能夠達到音樂的即興創作（林良美譯，2009）。

（二）高大宜教學法（Zoltan Kodaly 1882-1967）

高大宜極為重視民謠歌曲，以民謠為基礎，教導學生學習匈牙利的歷史與文化。高大宜認為民謠是活的傳統，他把舊的與新的風格作教材，又把民謠與藝術歌曲做比較，找出二者的關係。高大宜對本土文化音樂教育之投入，大致上可歸納成（鄭方靖，2002）：

1. 對於民謠及音樂教育之學術研究工作。
2. 作曲的研究與創作。
3. 民謠的使用與推廣，並參與國家音樂教學大綱之制定。
4. 1940 年，已開始關注幼兒音樂教育。
5. 1941 年，促成國小普通音樂課加入民謠素材。

6. 1945 - 1967 年，一直領導著匈牙利中央教育部門，制定音樂課程大綱。
7. 成立實驗學校。
8. 參與國際音樂教育學會（I.S.M.E）。

此外，高大宜教學法有三項主要的教學工具（張渝役，2000）：

1. 首調唱名法：一套「移動 do」（movable do）的唱名系統，唱名是 do、re、mi、fa、sol、la、si，代表大調音階的七個音。
2. 手號：源自英國人卡溫（John Curween）所設計的教學工具。手號之功能係運用各種不同手勢與手勢之間的位置移動，以視覺表徵幫助學習者建立音調概念。
3. 節奏唱名：源自於法國音樂教師謝斐（Emile-Joseph Cheve），目的是幫助學習者能夠很正確地唱出節奏的音值。高大宜的音樂教學中以「音節節奏名」幫助孩童感應正確的節奏時值（鄭方靖，2002），因此在高大宜的音樂教學中以「說白、音節節奏名」是其節奏教學的主要教學策略。

（三）奧福教學法（Carl Orff 1895-1982）

奧福教學法是由二十世紀以來最著名的音樂教育兼作曲家奧福（C. Orff）先生從希臘古文字得到的啟示，即音樂是一種綜合的藝術表現，它應與語言、舞蹈結為一體。奧福教學法不以訓練專業的音樂技巧為主，而是以培養幼兒音樂興趣，發展音樂潛能為主，並透過多元的教學內容—說白、歌唱、舞蹈、樂器合奏、戲劇，不但在潛移默化中建構學生音樂的基本能力，而且還能增進與他人溝通互動的技巧。因此，奧福教學可說是「全方位」的教學（陶藝文，2009：12）。

1. 肢體律動

奧福以拍手（hand-clapping）、捻指（finger-snapping）和踏腳（stamping）的模式進行，配合由易至難的系列課程，並以各種不同的方式與律動課程結合。律動是發展音樂技巧和概念不可少的。律動能幫助學生在節奏拍動、型態、音節和速度等方面的吸收。旋律的方向和力度、音色等特質都能以律動表現；且用律動說明結構、曲式和戲劇情境是非常具體的方式。

2. 說白

Keetman（1970：41-42）認為節奏說白能開創學習的樂趣，在奧福教育理念中扮演重要角色。說白的練習是所有節奏和旋律音樂練習的開始。個別的文字會依聲音、意義、名字、說話和諺語而歸類，分別可用同等時值的音符寫下來（Goodkin，2002：19）。在說白活動中可能探索到表現的元素，如力度和重音，適合認譜能力和即興技巧的發展（Frazee & Kreuter，1987：17）。

3. 歌唱

以歌唱結合節奏與旋律樂器的演奏作為教學的延伸和補充，可提供兒童綜合、廣泛的音樂基礎（Keetman，1970：19）。歌唱係旋律的學習，也是學習其他音樂元素無價的資源。分離歌曲中的節奏，練習曲中的節拍與速度，探索其中的結構。對位透過迴旋曲和卡農來介紹，並以頑固伴奏和對位旋律來演唱旋律。和聲變化簡單的歌曲可以歌聲和弦伴奏。歌曲提供了曲式、力度和音色教學豐富的素材（Frazee&Kreuter，1987：20）。

4. 器樂演奏

奧福樂器的使用係奧福教學法中最為獨特的一點，是探索音樂元素很好的工具，以各種音色的探索，更能讓兒童在過程中，學習聆聽與欣賞。

5. 即興創作

即興創作可經由許多活動及方式來進行，教師也可藉由即興創作部分，評估每位學生的學習成效；在即興創作過程中，學生能接受挑戰並獲得心靈滿足與成就感，還能發揮其想像力、創作力，這是奧福教學的特色之一（郭芳玲，2020）。

本研究中的節奏能力是根據 Boardman（1988a，1988b，1988c）所指出的節奏具有四個次概念：「拍子」、「時值」、「節拍」、「速度」，而本研究僅以「拍子」、「時值」能力的提升為主；此外，本研究主要進行「身心動作教育」應用於爵士鼓個別課教學，以提昇學生之節奏能力，研究者會以「呼吸放鬆覺察」、「身體使用覺察」為教案設計主軸，並會參考達克羅士教學法、以及高大宜教學法中對於節奏的教學方法來設計教案及教學活動。

第三章 研究方法與流程

本章分為七個部分：第一節「研究方法」；第二節「研究流程」；第三節「身心動作教育之實施計畫」；第四節「研究場域與對象」；第五節「研究者與協同研究者」；第六節「研究工具與資料處理」；第七節「研究倫理」做以下說明。

第一節 研究方法

行動研究的行動是一種提升專業學習結果的歷程，行動研究的行動是一種提升專業效能的實務理論（Argyris & Schon，1974）。行動研究關注研究結果的立即性與即時性，強調行動及研究的結合與不斷循環的檢證，行動研究具有實驗精神，希望能從行動中追求改變，並從改變中追求進步（蔡清田，2000）。

本研究目的在解決研究者在教學實務上所遇到的問題，在爵士鼓個別課教學節奏能力現場中，三位個案在爵士鼓演奏能力上，依照問題設計身心動作教育課程。依行動研究基於實際問題解決的需要，而進行有系統的研究，並以有效解決問題（Altrichter，1993）。進行而研究是否增加爵士鼓演奏之能力。

本研究以行動研究之方式，配合文獻資料之分析，並針對教學活動不斷的省思與修正，以探討適合爵士鼓之教學；研究過程中，以影像紀錄孩童學習的過程，參考課程過程中所蒐集的質性資料，與協同研究者之回饋，作為修正與省思的方案，盼能將此次研究運用於未來研究者的教學實務上，以及課程設計之參考。

第二節 研究流程

本研究主旨運用身心動作教育對於爵士鼓演奏能力的研究過程，本研究的研究歷程包含下列工作，如圖 3-1 研究流程圖：

一、發現問題

於教學實務中所發現之問題為起始點，並紀錄教學現場問題及觀察學生學習狀況。研究者在教學當中發現爵士鼓個別課學生在演奏能力，包括：動作、姿勢、準確度，有其問題之所在。

二、閱讀相關文獻

蒐集相關文獻中包含：呼吸放鬆覺察與身體使用覺察之相關理論。研究者將蒐集了相關身心動作教育之文獻作為參考依據。

三、進行文獻討論

經由文獻探討，歸納整理實施本研究之理論依據與研擬研究之方向，研究者從身心動作教育的相關文獻資料中進行探討。

四、研究計畫擬定

本階段重點為使本研究有效的進行，將以教學現場所紀錄之學生狀況，諮詢指導教授，並以各相關文獻作為研究之參考，進而使本研究更兼具理論。研究者擬定身心動作教育方案，將其實施於爵士鼓個別課學生，以提升其節奏之能力。

五、評估學生起點能力之節奏能力測驗

編寫節奏能力測驗題目，並對三位學生分別施予測驗，評估其現階段之起點行為。

六、省思困難與教學內容

本階段主要之為了提升爵士鼓個別課學生的演奏能力，研究者在設計教學方案前，針對身心對話-自然動作與身心遊戲（劉美珠）之內容，分析提取當中呼吸放鬆、身體使用內容後，並分析授課內容予指導教授進行討論，以確認教學內容之適當性。

七、設計教學方案

研究者依據《鼓惑人心》分析教學內容，藉此規劃爵士鼓教學課程，與研擬適合在爵士鼓個別課教學之身心動作教育課程，於爵士鼓個別課學生演奏能力的教學方案，並請專家與指導教授針對研究者之教學內容進行建議與修正。

八、進行實際教學

以行動研究之方式，本階段預計進行為期七週的教學課程，共計二十一堂課，內容涵蓋研究者所設計之爵士鼓演奏與身心動作教學內容，並由研究者實際教學，研究者將藉由與協同教學老師討論，反思以改進自己的教學模式，以利成長及自我提升。

九、評估教學成效

研究者在此階段，將第一循環為三週，分別實施於三位個別課學生，共九節課為第一循環；第二循環為四週，分別實施於三位個別課學生，共十二節課。教學過程中，彙整教學研究工具如：教師手札、協同教師之協同觀察紀錄表，分別每個循環最後結束後施以測驗，並於第一循環請學生填寫學生學習狀況訪談，及第二循環教學完成後實施學生學習自評量表，透過資料分析與指導教授、協同教師之討論，評估研究者經由兩次循環教學後之成效，提出行動研究結果。

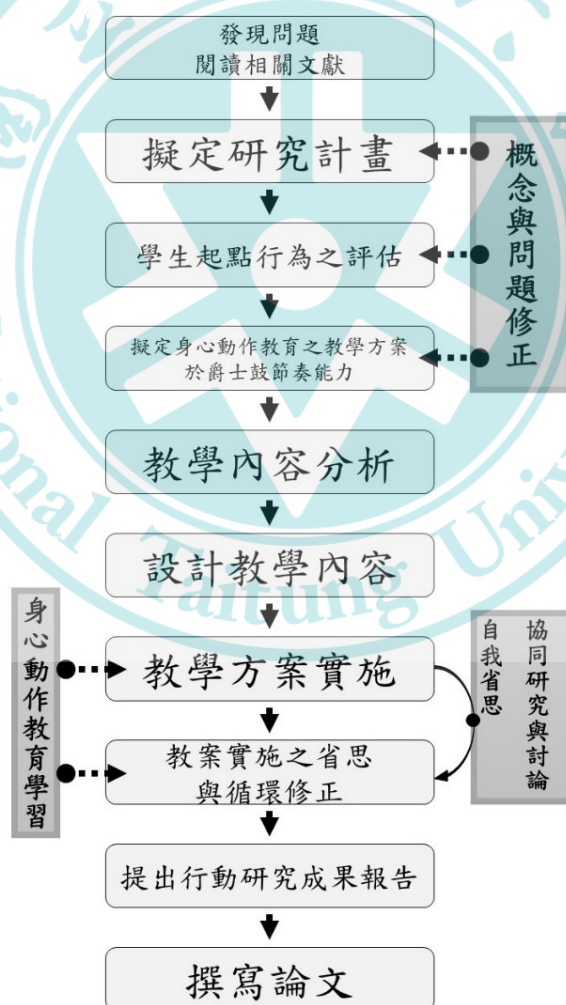


圖 3-1 研究流程

第三節 身心動作教育之實施計畫

研究者認為改善教師教學與學生學習的品質，係進行行動研究之主要動機，以實際的教學為出發，藉由身心動作教學提升爵士鼓個別課學生節奏能力。

本行動研究包含兩個循環的教學歷程、及教學省思與協同研究者之回饋，以三位爵士鼓個別課教學節奏能力學生對「身心動作教育於爵士鼓學習」的學習反應。研究循環歷程將依處理程序分成：

學生起點行為之節奏能力測驗、學生起點能力之評估、整理身心動作教育課程大綱、撰寫第一循環教學之教學方案、第一循環教學實施、學生第一次節奏能力測驗、第一循環教學回饋、第一循環教學省思與修正、撰寫第二循環教學之教學方案、第二循環教學實施、學生第二次節奏能力測驗、第二循環教學回饋、第二循環教學教學省思與教師成長，各個程序內容簡要整理如圖 3-2，將詳細內容分別說明於後：



圖 3-2 研究流程圖

第四節 研究場域與對象

一、研究場域

研究場地為研究者任職於臺東咚咚音樂教室（化名），該教室位於咚咚音樂教室，爵士鼓個別課教學節奏能力教學場所，教學環境空間約十坪、瑜珈墊、教學白板，如圖 3-3 所示：

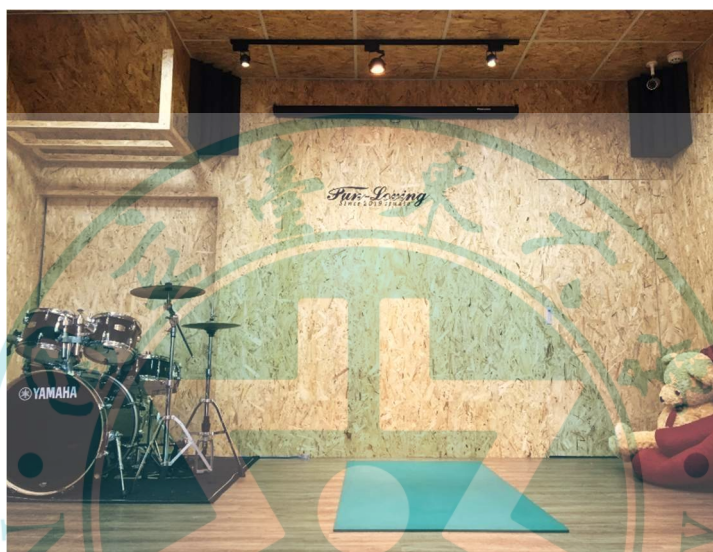


圖 3-3 教室平面圖

本研究由於使用身心動作教育及爵士鼓設備，而須足夠之教學空間，故此
次研究，將於此實施教學。教學器材部分：爵士鼓、瑜珈墊、教學用白板，如
圖 3-4 所示：



圖 3-4 教室實景圖

二、研究對象

本研究對象是研究者目前所任教之咚咚音樂教室（化名）爵士鼓個別課教學節奏能力之三位學員，兩位為國小音樂班男童，一位大學音樂學系女學生，三位學生主修樂器皆是鋼琴與小提琴，但都是從頭開始學習爵士鼓。以下為三為研究對象之基本資料（如表 3-1）所示：

表 3-1 研究對象基本資料調查

學生（匿名）	性別	年齡	說明
小威	男	9	國小音樂班四年級
小宇	男	8	國小音樂班三年級
小琳	女	21	大學音樂學系大三

資料來源：研究者自行繪製

第五節 研究者與協同研究者

一、研究者

研究者目前為國立臺東大學音樂學系碩士班音樂教學組研究生。大學期間主修身心學課程，並於復健科實習；從事爵士鼓個別課教學五年以來，在教學上應用過去身心動作教育經驗，以實際爵士鼓個別課教學之經驗，融入身心技法，著重學生姿勢調整，進而演奏能力與動作之流暢度。而在研究所期間，任教於四間音樂教室擔任爵士鼓個別課老師、三所高中之熱門音樂社的社團指導老師、臺東縣大和國小（化名）藝術才能班打擊樂社團教師、以及國小藝術深耕計畫中之打擊樂教師。

本研究採行動研究法，多年來由於在爵士鼓教學中發現學生的許多學習問題，本著教學者即是研究者之精神，希望在本研究的研究過程中，不僅能夠改善學生的學習問題、並從省思中提升自我之教學能力。

二、研究團隊

協同研究者學經歷和專業領域如下表 3-2 所示：

表 3-2 協同研究者之學經歷和領域

協同研究者	學經歷	專業領域
協同教師 S	臺北市立大學休閒運動管理研究所畢業	體適能教學
	臺東大學身心整合與運動休閒產業學系畢業	動作訓練
	國際活躍老化體適能個人指導員	皮拉提斯
	北市大學活躍老化運動學院講師	肌力雕塑
	中華民國有氧體適能協會課程講師	空中瑜珈
	多所運動會館私人指導教練	芳香按摩
協同教師 H	東海大學音樂研究所畢業	幼兒音樂律動教學
	國立屏東大學音樂學系畢業	團體音樂教學
	音樂教室負責人	樂器個別課教學
	小學音樂班兼任器樂老師	
	國中音樂班兼任器樂老師	
	小學藝術與人文領域音樂教師	
	現任高級中學專任音樂教師	

資料來源：研究者自行繪製

第六節 研究工具與資料處理

研究工具是研究者在進行研究、分析研究及了解對象之輔助工具。本研究之研究工具包括身心動作教育教學之教學方案、學生起點行為能力測驗、節奏能力測驗、學生學習自評量表、學生訪談大綱、協同教學觀察表、教學省思札記，從中分析並歸納後，以進行資料分析與處理。本行動研究使用的資料蒐集工具與資料處理方式，詳細說明如下：

一、研究工具

（一）身心動作教育教學方案

本研究的身心動作教學方案，係以身心動作教育理論為基礎架構，兼採達克羅士教學法、高大宜教學法中之節奏教學的內涵，並以劉美珠（2007）《身心對話-自然動作與身心遊戲》、與尾崎元章之爵士鼓教材《鼓惑人心》（蕭良悌譯，2016）之教材為藍本，編寫兩個循環的教案。

（二）學生起點行為能力之節奏測驗

本研究預計於實施教學方案設計之前，先對研究對象進行「學生起點行為能力」的測驗，研擬適合的節奏題型，以了解研究對象在節奏能力方面的起始行為為何。

評估表內容為節奏能力，包含 4Beat、8Beat、16Beat 等節奏打擊；打擊能力，其中包含鼓棒的操作能力、視譜能力、打擊流暢度等項目，為研究者於實施教學前對學生起點能力之評估，以便教學中對於學生個體能力之差異，作為參考依據。

（三）學生學習自評量表

於兩個循環的課程之後，研究者給予三位研究對象填寫學習反應問卷，希

望從中了解學生們經由七週的課程後，是否在「呼吸放鬆覺察」及「身體使用覺察」各方面有所進展，以從中了解三位學生對於七週課程的想法與自我評估是否有所進步。

（四）學生訪談大綱

研究者設計「開放式問題」，探討學生對於課程實施後之心得與想法，可為研究者提供豐富的質性資料，以利了解教學實施後受測者之觀點。

（五）協同教學觀察表

由協同教師填寫教學觀察表，主要是給予研究者於教案設計、教學實施建議；在實施教學課程時，協同研究者將記錄及觀察學生的表現，或針對課堂錄影與研究者進行討論並給予回饋，以利研究者檢討與修正教學的策略。

（六）教學省思札記

研究者於每堂課後會紀錄自我教學需要改進之處、以及學生學習的狀況、課堂反應和學習成效等，從中可供研究者反思、並作為往後課程規劃與實施改進之依據。

二、研究工具之專家效度

為使研究更為完整且具有效度，研究者與指導教授討論後，函請兩位音樂教育專家學者，審定本研究之工具，研究者將彙整兩位專家之建議後，修正研究工具，使內容更具專業性、適當性。

表 3-3 本研究之專家資料表

學者代號	職稱	專長
專家 A	臺北市立大學幼兒教育學系兼任助理教授	音樂教育
專家 B	國立臺灣師範大學師資培育中心兼任助理教授	音樂教育

資料來源：研究者自行繪製

三、資料分析與處理

(一) 資料蒐集

本研究之課程，將以課堂教學錄影、學習自評量表、訪談大綱、協同教學觀察表、省思札記等工具蒐集資料，分析編碼後，進行資料分析與處理。

(二) 資料編碼

將參與本研究之對象與工具進行編碼，如表 3-4，參與人員：研究者予代碼 K；兩位協同教師分別為協 S、協 H；學生代碼為 S，分別為 S1、S2、S3。

表 3-4 資料編碼方式說明

資料名稱	資料來源	編碼	說明
研究者	研究者	K	為研究者本人
協同教師	協同教師	協 S、協 H	協同研究者 S 與協同研究者 H
個案代碼	受測者	S	S1 小學音樂班四年級男童 S2 小學音樂班五年級男童 S3 大學音樂學系三年級女學生

資料來源：研究者自行繪製

第七節 研究倫理

「研究（research）」一般係指有系統地利用科學方法規劃、設計和蒐集資料，並將資料進行分析和詮釋的過程；目的則是為了探求特定問題的答案。至於「倫理（ethics）」是指個體在某一社會脈絡及歷史情境下，其主觀行為應遵循的客觀準則和規範（張作為，2007）。

一、簽署同意書

為使研究順利進行，將本研究之課程內容予研究對象，並請研究對象瞭解研究內容後簽署研究同意書；因研究個案尚有未成年學童，故將同意書予其家長簽署參與研究同意書，代表此研究對象同意研究者對其進行研究。

二、保護研究對象隱私

為了保護研究對象的隱私及權益，研究過程中涉及研究對象之內容，將以化名、符號代替，紀錄之內容如：錄影、錄音、照片、文字都將不公開，僅作學術研究使用。

第四章 研究結果與討論

本研究主要在探討身心動作教育課程對於爵士鼓課別課學生之節奏能力的影響，根據研究目的與研究問題將研究結果歸納分為以下三節：第一節為身心動作教育應用於爵士鼓個別課教學之可行教學方案；第二節為身心動作教育應用於爵士鼓個別課中對於學生節奏能力之影響；第三節為身心動作教育應用於爵士鼓個別課教學之教師省思與教師專業成長。

第一節 身心動作教育運用於爵士鼓個別課教學之可行教學方案

壹、身心動作教育應用於爵士鼓個別課教學以提昇節奏能力之第一循環教學活動設計內容與教學實施

一、第一循環前學生能力之綜合評估

在第一循環研究之前，研究者對研究對象實施起始行為之評估，起點行為評估主要包含節奏能力及打擊能力，研究者先設定評量標準，整理如表 4-1。關於節奏能力方面，S1 及 S2 為國小生，S1 在敲擊四分音符、八分音符的節奏較佳，但十六分音符的節奏能力較不好；S2 年紀最小，該生學習課程時間較晚，在敲擊四分音符、八分音符的節奏皆不穩定，十六分音符的節奏能力也不佳，常無法給予老師立即正確的回應；S3 目前為音樂系大學生，在課程中比較能夠清楚理解老師所給予的指令，但由於接觸爵士鼓仍屬新手，因此在小鼓上敲擊十六分音符時，較有問題出現。關於打擊能力方面，包括鼓棒的操作能力、視譜能力、以及打擊流暢度能力，S1 在此三分面能力皆屬尚可；S2 於此三分面能力皆屬待改進，在此方面的程度上皆較其他兩位學生弱；S3 在此三分面能力皆屬較佳的狀態，研究者將學生的綜合能力評估列於表 4-2。

表 4-1 學生能力之評量標準

表現指標	評量標準
佳	學生清楚測驗之題目，並理解該題測驗的重要性；能夠搭配節拍器後，正確打擊出節奏題目。
尚可	學生清楚測驗之題目，但未能完整說明；搭配節拍器仍有少部分錯誤。
待改進	學生缺乏測驗之題目理解能力；無法搭配節拍器進行測驗題。

資料來源：研究者自行繪製

表 4-2 學生能力之綜合評估表

		S1	S2	S3	
節奏能力	4Beat	佳	佳	佳	佳
	8Beat	佳	尚可	佳	佳
	16Beat	尚可	待改進	佳	佳
		待改進	待改進	尚可	尚可

打擊能力	操作能力	打擊落點，能夠打在固定點上，但手部難以放鬆揮棒	操作能力	揮棒時，手部穩定但多使用大關節而非小肌肉操作	操作能力	能夠流暢打擊完整樂句，手部動作仍需調整
	視譜能力	尚可	視譜能力	待改進	視譜能力	佳
	打擊流暢度	尚可	打擊流暢度	待改進	打擊流暢度	佳

資料來源：研究者自行繪製

二、第一循環前學生節奏能力之起點行為測驗

本研究之初，對於研究對象施以節奏能力起始行為的測驗，以了解學生節奏程度能力；研究者要求學生雙手持鼓棒，並以鼓棒敲擊打擊練習板，題型包括時值及拍子的測驗；時值有十題，滿分為 50 分，拍子有十題，滿分為 50 分；由於學生在爵士鼓的學習都是生手，對於鼓棒的控制仍無法得心應手，因此三位學生在爵士鼓學習之起始能力的成績都不甚理想，結果如下表 4-3：

表 4-3 第一循環前之節奏能力測驗得分

學生	時值得分 50%	拍子得分 50%	總分 100%
S1	21	35	56
S2	18	27	45
S3	23	42	65

資料來源：由研究者自行繪製

由以上得分可得知，雖然 S1、S2 兩位學生皆是國小音樂班三、四年級的學生，S3 是大學音樂系大三學生，但因為三位學生皆是爵士鼓的初學者，對於鼓棒的應用、身體協調性與放鬆度、肢體動作的應用，與打擊點的演奏能力都無法得心應手，因此節奏能力各方面的起點行為分數較低。

三、第一循環身心動作教學之課程大綱

本研究主要進行「身心動作教育」應用於爵士鼓個別課教學，以提昇學生之節奏能力，本研究採行動研究法，設計課程時，透過「身心動作教育」之理念設計課程，以「呼吸放鬆覺察」、「身體使用覺察」為教案設計主軸，並會參考達克羅士教學法、以及高大宜教學法中對於節奏的教學方法來設計教案及教學活動；內容分為「呼吸放鬆覺察」與「身體使用覺察」，引導學生參與、感受身體動作與演奏爵士鼓之間的關係。以下為研究者編擬之「身心動作教學之課程大綱」（如表 4-4）

表 4-4 第一循環身心動作教學之課程大綱

課程主題	課程大綱	教學內容
呼吸 放鬆 覺察	呼吸探索	開發學生呼吸覺察的能力，讓學生專注於體會呼吸時身體的感受，學會放鬆的基本技巧，能跟隨節拍器做不同速度的呼吸探索。
	呼吸之舞	隨著輕柔的音樂配合呼吸的律動，以手臂的開合、雙手不同方向的外展，藉由吸吐之間感受身體的鬆緊。將呼吸分成三段「吸、吸、長吸」以及「吐、吐、長吐」，形成不同呼吸速度，並加入節拍器做呼吸與拍子的練習。

身體使用覺察	身體構圖認識	對於身體部位有初步認識(胸腔、肩膀、脊椎、骨盆、髖關節、肘關節、腕關節、踝關節)藉由對身體的認識，能夠更清楚身體各部位之狀態，進而控制肢體演奏爵士鼓時的動作。
	自我觸摸	使用身體做時值打擊，藉由手在身體部位的移動，做移位練習，並加入節拍器、音樂做打擊練習。
	身體彩繪	搭配輕柔的音樂，專注於放鬆及傾聽身體各部位的狀況，再加入數拍，以每個小節更換不同的身體動作，體驗不同角度、身體部位的伸展與使用。
	手之舞	在了解手部各關節活動度與使用方式後，加入鼓組演奏，這部分使用鼓件中的右手 Hi-Hat 與左手小鼓練習，另一階段為使用小鼓、中音鼓、落地鼓練習雙手時值打擊、與移位練習(♩、♪、♫、♬、♭♭)。
	足之舞	在了解足部關節活動度與使用方式後，針對右腳做時值的踩踏練習；由抬大腿、抬膝蓋、抖腳、踝關節的腳掌平踏，一節一節的練習後，再加入大鼓踏板，感受腳部在踏板時的作動；加入節拍器與右手打 Hi-Hat 練習 4Beat、8Beat 的練習。

資料來源：由研究者自行繪製

四、第一循環教學之教學方案

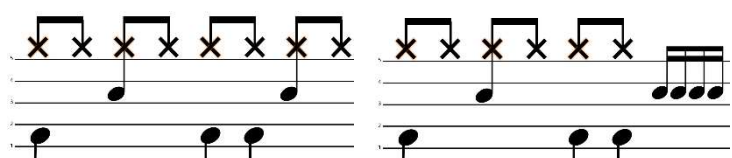
研究者根據上述表單（如表 4-4）之課程大綱，編寫出第一循環之教學方案。教學活動設計為本研究的工具之一，本研究之課程以身心學理念為基礎，選擇身心動作教育課程之活動內容進行改編，課程內容以劉美珠（2007）《身心對話-自然動作與身心遊戲》教材為藍本，主題分別為「呼吸放鬆覺察」、「身體使用覺察」，教案設計分為三個部分，分別為準備活動（引起動機）、發展活動（主要教學活動）與綜合活動（多元評量），第一週為初步的呼吸覺察課程，第二週為初步的身體覺察課程，第三週開始於綜合活動加入演奏爵士鼓，設計課程由簡單到複雜的方式編排，以手腳分別打擊的方式做分部練習。

表 4-5 第一循環之教學方案—第一週

第一循環教學方案－第一週		
教學設計者	蘇彥輔	教學時間 60 分鐘
教材來源	身心對話-自然動作與身心遊戲	
教材選用主題	呼吸探索、身體彩繪	
教學資源	瑜珈墊、音樂、節拍器、衛生紙、吸管、桌球	
教學內容與設計		
教學程序	教學內容	時間
準備活動	【呼吸探索】 1.覺察自己呼吸的狀態，讓學生專注於體會呼吸時身體的感受。 2.使用衛生紙，以細長的吐氣方式，穩定貼在牆壁。 3.使用吸管吹桌球，練習控制呼吸，可以劃出的路線、搭配道具，讓學生吹動桌球的活動。	15
	【身體彩繪】 瑜珈墊上之活動，播放慢板的輕柔音樂，想像地板就像一盤顏料，要讓身體的每一個部分，都能沾染到顏料，藉此活動到身體不同部位。 再搭配數拍子，更換一個動作；專注於放鬆及傾聽身體各部位的狀況，以每個小節更換不同的身體動作，體驗不同角度、身體部位的伸展與使用。搭配輕柔音樂，以四個小節為一個樂句，在第四個小節作更換動作，使學生能在動作時，了解 44 拍音樂的樂句概念，並在拍子內作好動作的變化。	40
	綜合活動	心情分享。

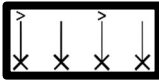
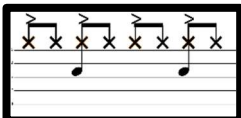
資料來源：由研究者自行繪製

表 4-6 第一循環之教學方案—第二週

第一循環教學方案－第二週		
教學設計者	蘇彥輔	教學時間 60 分鐘
教材來源	身心對話-自然動作與身心遊戲	
教材選用主題	身體構圖認識、自我觸摸	
教學資源	身體構圖、鼓椅、節拍器、音樂	
教學內容與設計		
教學程序	教學內容	時間
準備活動	【身體構圖認識】 對於身體部位有初步的認識（胸腔、肩膀、脊椎、骨盆、髖關節、肘關節、腕關節、踝關節） 1.藉由對身體的認識，能夠更清楚身體各部位之狀態 2.提升對身體的覺察能力 3.各結構之關聯性，進而控制身體	10
	【自我觸摸】 拍手為 4 分音符，膝蓋的拍擊為左右的 8Beat、左右腳的踩踏為 16Beat，先做時值變化：（4 拍的拍手 ♪♪♪♪）、（4 拍的膝蓋右左 ♪♪♪♪）、（4 拍的左右腳連續四連音 ♪♪♪♪），也可以做身體其他部位的打擊練習。搭配節拍器，與不同時值的排列組合做練習如：♪ ♪♪ ♪♪♪，坐在鼓椅上，以指定身體部位假想在鼓組上練習：右膝為 Hi-Hat、左膝為 Snare Drum、踩踏右腳為 Bass Drum，以爵士鼓三聲部鼓譜練習【身體打擊】使用節拍器演奏固定的四個小節，並於第四小節加入過門（一個樂句），每個樂句連續演奏四次後，逐漸增加節拍器速度。 ※使學生回歸身體使用的重要性 ※更清楚肢體在演奏時的動作 例題： 	40
綜合活動	加入音樂，練習【自我觸摸】，並以指定之身體部位做為鼓件，練習於第四小節的過門變化。	10

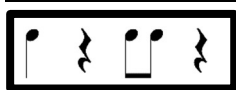
資料來源：由研究者自行繪製

表 4-7 第一循環之教學方案—第三週

第一循環教學方案－第三週		
教學設計者	蘇彥輔	教學時間 60 分鐘
教材來源	身心對話-自然動作與身心遊戲、達克羅士音樂教學法	
教材選用主題	呼吸之舞、手之舞、足之舞	
教學資源	音樂、節拍器、爵士鼓組	
教學內容與設計		
教學程序	教學內容	時間
準備活動	【呼吸之舞】 隨著輕柔的音樂配合呼吸的律動，以手臂的開合、雙手不同方向的外展，藉由吸吐之間感受身體的鬆緊。 例：將呼吸分成三段「吸、吸、長吸」，接著「吐、吐、長吐」，形成不同呼吸速度，進而使用節拍器做呼吸與拍子的練習。	10
	【手之舞】 肩關節、肘關節、腕關節、指關節 1.逐漸將手部各關節活動起來，注意力其中活動之部位 2.探索不同關節有哪些動作變化 3.練習運棒技巧（Down、Tap、Up、Full） 4.加入爵士鼓演奏 ※譜記號：上加一間 x 為 Hi-Hat、第三間為小鼓	40
發展活動	 ※肩、肘、腕關節的揮動，第四拍預備上舉	
	 ※1、3 拍為肩、肘、腕的重音（Down）揮擊 ※2、4 拍為腕關節的輕音（Tap，Up）擊奏	
	 ※2、4 拍加入左手小鼓做重拍練習	

【足之舞】骨盆、髖關節、膝關節、踝關節、指關節

- 1.運用多元的足部位，探索更多關節角度
- 2.抬腿：髖關節、踢：膝關節、踏：踝關節，感受足部的動作
- 3.運用足部各關節於踩踏大鼓踏板，感受不同的動作使用



※2、4 拍的 4 分休止符踩壓住踏板，增加踏板的踩踏控制。



※連續踩踏大鼓時更要穩定上身，對於核心肌群控制要更明確，使用骨盆、抬大腿的髖關節、踝關節與大鼓連結的踩踏。

【複習】

將數拍方式換成呼吸：（吸 2345678）、（吐 2345678），感受吸吐間身體能夠與呼吸的配合，可以站著、坐著、躺著多面向的伸展。加入節拍器後，在鼓椅上作上半身的動作，動作的期間注意骨盆、髖關節的穩定性，使學生了解在鼓椅上的任何動作，都與穩定坐姿息息相關。

※呼吸的快慢與肢體動作的配合

※快慢的拍子，提升肢體的流暢度（BPM60、80、100）

綜合活動

10

資料來源：由研究者自行繪製

教學過程中，研究者與協同教師將依據學生於課程間的學習反應，修正本研究之缺失，研究者在進行行動研究中，根據教學省思日記、協同教師觀察紀錄、課堂錄影、學生訪談做修正與省思。

第一循環之教案設計分為三個部分（如表 4-5 至 4-7），分別為準備活動（引起動機）、發展活動（主要教學活動）與綜合活動（多元評量）。第一週之教學方案為讓學生體察內在感受與身心之關係為目的，藉由【呼吸探索】為呼吸主題教學、【身體彩繪】為身體使用主題教學，藉由呼吸與身體放鬆的方

式舒緩壓力，傾聽身體內在的聲音；第二週之教學方案為「身體使用覺察」主題教學，藉著【身體構圖】認識自我身體、關節、肌肉、骨頭，【自我觸摸】了解身體動作與肢體，提升身體使用的辨別能力，並以【身體打擊】的方式將爵士鼓的演奏模式加入其中；第三週之教學方案藉由【呼吸之舞】喚醒身體動作與呼吸的關係，【手之舞】、【足之舞】的動作探索各種肢體表現於爵士鼓中的演奏元素，並以達克羅士音樂教學之方式，將音樂律動加入其中，提升學生對於動作與音樂的敏感度。

在進行研究前，學生都未接觸過身心動作教育的教學方式，一般爵士鼓課程多是視譜及直接在鼓組上打擊，相較於常見的教學法，身心動作教育的課程內容，是要學生注重在自我的身體覺察上，感受身體的動作與感受，所以這對於學習爵士鼓的學生、主修其他樂器學習的學生而言，是不同以往的教學模式。

研究者在將身心動作教育的課程內容應用於爵士鼓課程中，會有許多身體的感受是需要學生用言語去表達的，但這個部份，學生在理解與表達方面會有所困難，尤其是由於 S1 及 S2 皆為國小三四年級的學童，在學習打鼓時，不僅較無法靜下心學習，而且要這兩位學生靜靜地去傾聽身體的內在呼吸的聲音並敘述出來，其實是有相當難度的。

協 H：

學生在作「呼吸探索」的課程時，我覺得有速度過快的情形發生，因為學生似乎不太能靜下來看你吸氣及吐氣的示範動作……；且有些地方學生做得比較草率，你也沒有停下來，似乎一直在趕進度……建議你要讓學生達到你擬定的目標之後，課程再往下走……。

（協同觀察紀錄表，第一週-S1、S2）

K：

今天上完 S1 的個別課之後，自己才發現許多吸氣吐氣的動作較難讓學生馬上理解並做出來，下週上課時，我想我應該讓學生經由更多實物的操作或與實體的東西做連結，希望學生能將吸氣與吐氣做得更好…….

(引自教學省思札記，第二週)

研究者經由本行動研究中協同教師之建議，得知自己在教學活動方面仍有許多地方有待改進，例如「手之舞」的課程中需要讓學生有更多不同組合的練習，而非僅示範一種組合就進行下一階段的課程。

K：請問 S 老師，您覺得我今天上課的內容有哪些地方需要改進的？希

望能和我分享一下…….

協 S：首先我覺得你在同一個動作可以多做幾組，讓學生的身體累積

更多相同的經驗，例如「手之舞」的課程中讓學生在做輕重音的

運棒技巧時（Down、Tap、Up、Full），需要讓學生反覆多做幾

組的練習，以讓他們更加熟能生巧…….

(協同觀察紀錄表，第三週)

第一循環前兩週，尚未加入爵士鼓敲擊的部分，初學的個別課學生，在課堂時對於鼓組的型態較無既定之印象，所以在第二週學生以「身體打擊」所進行的課程中，要求學生想像一套鼓組在面前，並憑空練習爵士鼓三聲部的演奏時，兩位國小學童其肢體無法以正確的姿勢、高度、位置作練習。

【身體打擊】課程中，S1、S2 兩位學生，對於 Hi-Hat 與小鼓的高低落差、位置距離仍須透過在鼓組上練習去改善；爵士鼓在演奏時是固定於原地的，每位演奏者會因為其演奏習慣去調整鼓件的設定。

第一循環透過【身體構圖認識】的課程，教導學生正確的演奏動作，如：坐姿的方式，要將「坐骨」坐於座面上、推動「髖關節」，想像上身有一條線將自己往上拉，藉以使身體能夠坐直。

因此，我想往後課程應該需要幫助學生先建立正確的身體使用方式，然後在加入爵士鼓的演奏時，方能使學生將此種方式應用在鼓組的打擊上，如此才能讓三位學生在打擊時對於身體的使用方式更清楚……。

（引自教學省思札記，第二週）

貳、身心動作教育應用於爵士鼓個別課教學以提昇節奏能力之第二循環教學活動設計內容與教學實施

一、第二循環身心動作教學之課程大綱

本研究主要進行「身心動作教育」應用於爵士鼓個別課教學，以提昇學生之節奏能力，透過「身心動作教育」之理念設計課程，以「呼吸放鬆覺察」、「身體使用覺察」為教案設計主軸，第二循環教學之課程大綱如表 4-8。

表 4-8 第二循環身心動作教學之課程大綱

課程主題	課程大綱	教學內容
呼吸放鬆覺察	呼吸探索	開發學生呼吸覺察的能力，讓學生專注於體會呼吸時身體的感受，學會放鬆的基本技巧，能跟隨節拍器做不同速度的呼吸探索。
	丹田呼吸	介紹丹田呼吸法及使用重點，學生將手置於丹田位置進行呼吸練習，透過意象引導丹田呼吸法，將注意的焦點由肌肉的收縮，轉為肚臍朝向脊椎移動中的一條線。透過腹腔與骨盆腔內的肌肉，體會腹腔內及骨盆腔內空間的變化；加入節拍器練習規律地丹田呼吸，有助學生在演奏時有集中注意力、安定情緒、減低焦慮、解除壓力的效果。
	鏡子遊戲	讓學生以模仿的方式，去體驗老師所引導的動作與肢體。可使學生先練好動作再去視譜練習，使身體先產生經驗，再去呼應音符所要練習的演奏。在了解各關節活動度與使用方式後，加入鼓組演奏，使用鼓件中的右手 Hi-Hat 與左手小鼓練習，另一階段為使用小鼓、中音鼓、落地鼓練習雙手時值打擊、與移位練習(♩、♪、♫)。
	與球共舞	當身體撐在球上做運動，從「穩定」的地面轉變到「不穩定」的球面，會強迫核心肌群出來穩定身體，適合鍛鍊核心，運動強度也會因球體滾動而大幅增加，靠著抗力球就能完成全身性的中高強度肌力訓練；適合在鼓椅上難以穩定核心、穩定上身與骨盆作大鼓踩踏的學生。在了解足部活動度與使用方式後，針對右腳做時值的踩踏練習；由抬大腿、抬膝蓋、抖腳、踝關節的腳掌平踏，一節一節的練習後，再到鼓組踩踏大鼓踏板，感受腳部在踏板時的作動；加入節拍器與右手打 Hi-Hat 練習 4Beat、8Beat 的練習。
	手之舞	在了解手部各關節活動度與使用方式後，加入鼓組演奏，這部分使用鼓件中的右手 Hi-Hat 與左手小鼓練習，另一階段為使用小鼓、中音鼓、落地鼓練習雙手時值打擊、與移位練習(♩、♪、♫、♫、♫)。
	足之舞	在了解足部關節活動度與使用方式後，針對右腳做時值的踩踏練習；由抬大腿、抬膝蓋、抖腳、踝關節的腳掌平踏，一節一節的練習後，再加入大鼓踏板，感受腳部在踏板時的作動；加入節拍器與右手打 Hi-Hat 練習 4Beat、8Beat 的練習。

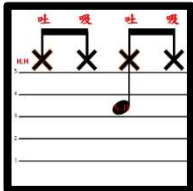
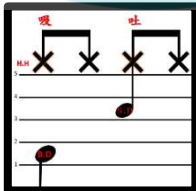
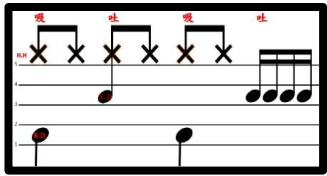
資料來源：由研究者自行繪製

二、第二循環教學之教學方案

研究者根據上述表單（如表 4-4）之課程大綱，再經由第一循環的省思與修正後，編寫出第二循環之教學方案（如表 4-8）。本方案以身心學理念為基礎，選擇身心動作教育課程之活動內容進行改編，課程內容仍是以劉美珠（2007）

《身心對話-自然動作與身心遊戲》教材為藍本，主題分別為「呼吸放鬆覺察」、「身體使用覺察」，結合更完整性的爵士鼓節奏教學，透過系列的身心教育活動，體察身體之經驗；身心動作教育著重於姿勢、動作、自我互動，考慮人的自主性與個體差異，幫助學生重新體驗身體的使用方式。教案設計分為三個部分，分別為準備活動（引起動機）、發展活動（主要教學活動）與綜合活動（多元評量），第四週為呼吸覺察課程，以丹田呼吸，讓學生感受不同的呼吸法，並結合「高大宜音樂教學法」中的「節奏說白」，教導學生將「時值」，唱入「拍子」之中；第五週為身心覺察課程—「鏡子遊戲」，加入研究者過去曾經在音樂系修課所學習的「奧福音樂教學法」，和研究者兩人一組照鏡子的方式，由研究者做兩個八拍的動作給學生模仿，然後學生再做兩個八拍的動作給研究者模仿，並加入音樂，從中提升學生對於動作的「聯想力」，引導學生將動作帶入音樂律動之中；第六週加入「抗力球」作為教具，主要是讓學生經驗「穩定身體核心」的演奏方式，增進演奏時身體的穩定度及協調性，以手腳分別打擊的方式做分部練習；第七週加入爵士鼓演奏的方式，以「手之舞」、「足之舞」身心動作教育之課程，以過去幾週之經驗，將有助提升學生身體之使用，並針對動作的細節，反覆性地練習與記憶，來達到教學目的。第二循環課程主要教學如表 4-9 至表 4-12，相較於第一循環，第二循環的課程加入了切分音與過門變化，並要讓學生從此階段的課程中學習樂句的概念。

表 4-9 第二循環之教學方案—第四週

第二循環教學方案－第四週			
教學設計者	蘇彥輔	教學時間	60 分鐘
教材來源	身心對話-自然動作與身心遊戲、高大宜音樂教學		
教材選用主題	丹田呼吸、節奏說白		
教學資源	音樂、節拍器、爵士鼓組		
教學內容與設計			
教學程序	教學內容	時間	
準備活動	介紹丹田呼吸法及使用重點。學生將手置於丹田位置進行呼吸練習，透過意象引導丹田呼吸法，將注意的焦點由肌肉的收縮，轉為肚臍朝向脊椎移動中的一條線。透過腹腔與骨盆腔內的肌肉，體會腹腔內及骨盆腔內空間的變化。		
	1.介紹丹田呼吸法及重點。 2.學生平躺或坐著，將雙手置於丹田位置進行呼吸練習。 3.請學生想像從肚臍與脊椎有一條線，呼吸時，這條線開始縮短肚臍與脊椎互相拉近；吐氣時放鬆這條線，恥骨下方肌肉群會放鬆腹部，反覆操作數次。 4.活動進行時，播放輕柔的音樂，讓學生將注意力集中於呼吸上，向學生強調呼吸是最好的按摩與放鬆。	15	
發展活動	【呼吸與演奏】爵士鼓演奏 8Beat 的基本節奏 起初以慢板的的速度，兩拍做基本練習，以右手打 Hi-Hat、左手打 Snare Drum，前半拍時吐氣，後半拍吸氣，練習在演奏時的呼吸與演奏的感覺（圖一）。開始加入大鼓，並把速度加快，練習每一正拍做吸吐，並把速度加快（圖二）。加入四拍的練習，並在第四拍加四連音，讓學生先習慣唱譜，如 16Beat 唱作（Ti-Re-Ti-Re），而後作為小鼓過門或移位，做時值練習（圖三）。	35	
	   圖一 圖二 圖三		
綜合活動	【複習】 1.練習在節拍器的速度，唱爵士鼓譜。 2.加入節拍器演奏鼓組，從 BPM60，逐漸加快。 3.讓學生也練習每四拍一個吸吐的循環。	10	

資料來源：由研究者自行繪製

表 4-10 第二循環之教學方案—第五週

第二循環教學方案－第五週			
教學設計者	蘇彥輔	教學時間	60 分鐘
教材來源	身心對話-自然動作與身心遊戲		
教材選用主題	鏡子遊戲		
教學資源	音樂、鼓椅、打擊練習板		
教學內容與設計			
教學程序	教學內容	時間	
準備活動	讓學生以模仿的方式，去體驗老師所引導的動作與肢體。可使學生先練好動作再去視譜練習，使身體先產生經驗，再去呼應音符所要練習的演奏。坐在鼓椅上，面對面以鏡像的方式讓學生模仿動作。	10	
	【鏡子遊戲】 以鏡子遊戲的方式，在打擊練習板上練習節奏打點與輕重音的槌法練習（Down、Full、Tap、Up）；讓學生學習動作，藉此建立動作使用的方式，並增加打擊的流暢度。		
發展活動	先將手部分成肩關節、肘關節、腕關節在 Hi-Hat 上作揮棒練習。肩關節揮擊的角度比較高，能夠擊出「重音」的「Down」，也能揮擊到位置較高的銅鈸、較遠的鼓件；肘關節保持上下的揮動，期間腕關節猶如在甩動一般，放鬆讓鼓棒自然落下，讓學生感受到輕鬆的揮棒方式；腕關節運棒的動作可以讓學生練習到輕音的「Tap」，以及「Up」的槌法。	40	
	學生跟著老師給的速度，讓老師引導學生作這部分的練習，以數 8Beat 的方式作慢速練習（1n 2n 3n 4n）；後半拍（n 拍）作吸氣，以達到放鬆與清楚步驟。		
綜合活動	【複習】 以數個節奏變化，以及輕重音練習，作排列組合，驗收學生的打擊練習。		
	10		

資料來源：由研究者自行繪製

表 4-11 第二循環之教學方案—第六週

第二循環教學方案－第六週			
教學設計者	蘇彥輔	教學時間	60 分鐘
教材來源	身心對話-自然動作與身心遊戲		
教材選用主題	與球共舞		
教學資源	音樂、節拍器、抗力球		
教學內容與設計			
教學程序	教學內容	時間	
準備活動	【與球共舞】使用工具：抗力球 1.坐在抗力球上，身體向上延伸。 2.雙手平放於雙膝、雙腳與肩同寬。在抗力球上，複習【鏡子遊戲】坐於球上，想像面前有一套鼓組，並開始模仿老師的動作，並給予簡單的樂句，給予學生做暖身練習。	10	
	※前後動作：感受骨盆的前後傾 以數拍的方式，在球上感受骨盆前後傾的感覺。 每四個拍換一組動作，上身自然回應做出伸、屈的動作。 ※左右動作：感受骨盆左移、回正；骨盆右移、回正 吐氣時，以右腳推地，造成骨盆左移；吸氣時，將骨盆回正。 吐氣時，以左腳推地，造成骨盆右移；吸氣時，將骨盆回正。 ※上下彈動：感受雙腳使力後，身體在球上的感受 坐穩後，將手平放大腿，雙腳與肩同寬，平踩於地面 雙腳使力於地面，使上身利用球的反作用力在球面上彈動。 ※腳踝動作：感受腳踝墊、勾，身體在球上平衡的狀態 坐於球上，上身自然保持向上 雙腳與肩同寬，平踩於地面，雙手插腰 吐氣時，將雙腳跟上提；吸氣時，腳跟放回地面；吐氣時，將雙腳間上提；吸氣時，腳尖放會地面。	40	
發展活動			
綜合活動	於抗力球上，做「想像練習」，以指定身體部位假想在鼓組上練習；以球做椅，右手揮擊的位置為 Hi-Hat，左手為 Snare Drum；右腳尖立踩做大鼓踩踏的動作（Heel up），使用節拍器演奏固定的四個小節，第四小節過門（一個樂句），每個樂句連續演奏四次後，逐漸增加節拍器速度。 ※於球上，穩定身體核心 ※找到身體的平衡，增加演奏時的身體穩定性	10	

資料來源：由研究者自行繪製

表 4-12 第二循環之教學方案—第七週

第二循環教學方案－第七週		
教學設計者	蘇彥輔	教學時間 60 分鐘
教材來源	身心對話-自然動作與身心遊戲	
教材選用主題	手之舞、足之舞	
教學資源	音樂、節拍器	
教學內容與設計		
教學程序	教學內容	時間
準備活動	帶領學生嘗試各種手部與足部的暖身活動，並在音樂作將所有的步驟，以每個小節四拍，共四個小節，作每個動作的連續變化。	10
	【手之舞】 在了解手部各關節活動度與使用方式後，加入鼓組演奏，這部分使用鼓件中的右手 Hi-Hat 的 8Beat，與左手小鼓加入 16Beat 切分音練習；另一階段為使用小鼓、中音鼓、落地鼓練習雙手時值的過門變化(節奏基礎為：♩、♪、♫、♬ 等時值變化，過門變化可由教師自由編排)。 【足之舞】 針對右腳做時值的踩踏練習，大鼓時值部分，加入切分音練習，以右手打 Hi-Hat 數拍，讓右腳之切分音對上右手後，再加入左手的小鼓演奏。	40
綜合活動	於爵士鼓上，作樂句的練習，並搭配搖滾曲風的循環音軌（Loops）的吉他和弦，在每四個小節為一個樂句的方式下，第一、二、三小節作爵士鼓 8Beat 的右手、16Beat 小鼓切分音的主節奏練習，並於第四小節作四個拍的過門變化。	10

資料來源：由研究者自行繪製

教學過程中，研究者與協同教師將依據學生於課程間的學習反應，修正本研究之缺失，研究者在進行行動研究中，根據教學省思日記、協同教師觀察紀錄、課堂錄影、學生訪談做修正與省思。

第二循環之教案設計分為四個部分（如表 4-9 至 4-12），分別為準備活動（引起動機）、發展活動（主要教學活動）與綜合活動（多元評量），設計課程由簡單到複雜之編排；第二循環開始，研究者便幫學生加入較為困難的各種切分音的節奏變化、並讓學生學習如何改變節奏以體驗過門的變化及樂句的進行。由於在第一循環教學的前三週時，研究者慢慢幫學生們奠定身心動作教育課程的基礎，包括呼吸使用覺察以及身體使用覺察亮方面，因此從第四週開始，即在教學細節上增加爵士鼓的演奏部分：加入切分音、樂句的排列組合、過門變化，並與協同教師討論後，修正教學方案內容，以利教學進度更加順利、流暢。

第二節 身心動作教育應用於爵士鼓個別課中對於學生節奏能力之影響

壹、第一循環及第二循環之節奏能力測驗

一、第一循環後之節奏能力測驗結果

在經過三週的身心動作教育課程後，針對三位學生「拍子」、「時值」之節奏能力進行測驗，並與兩位協同教師共同評分（如表 4-9）；此節奏能力測驗

係經由兩位專家進行檢驗，因此是一份具有專家效度的測驗題。

表 4-13 爵士鼓個別課學生第一循環後之節奏能力測驗分數

學生	項目	研究者	協同教師 H	協同教師 S	平均
S1	拍子 50%	25	27	23.5	25.2
	時值 50%	18.5	17	16.5	17.3
	總分 100%	43.5	44	40	42.5
S2	拍子 50%	23.5	25.5	24	24.3
	時值 50%	15.5	16	18.5	16.7
	總分 100%	39	41.5	42.5	41
S3	拍子 50%	25	32	30	29
	時值 50%	24	27	26.5	25.8
	總分 100%	49	59	56.5	54.8

資料來源：由研究者自行繪製

*平均數以四捨五入，取小數點後第一位

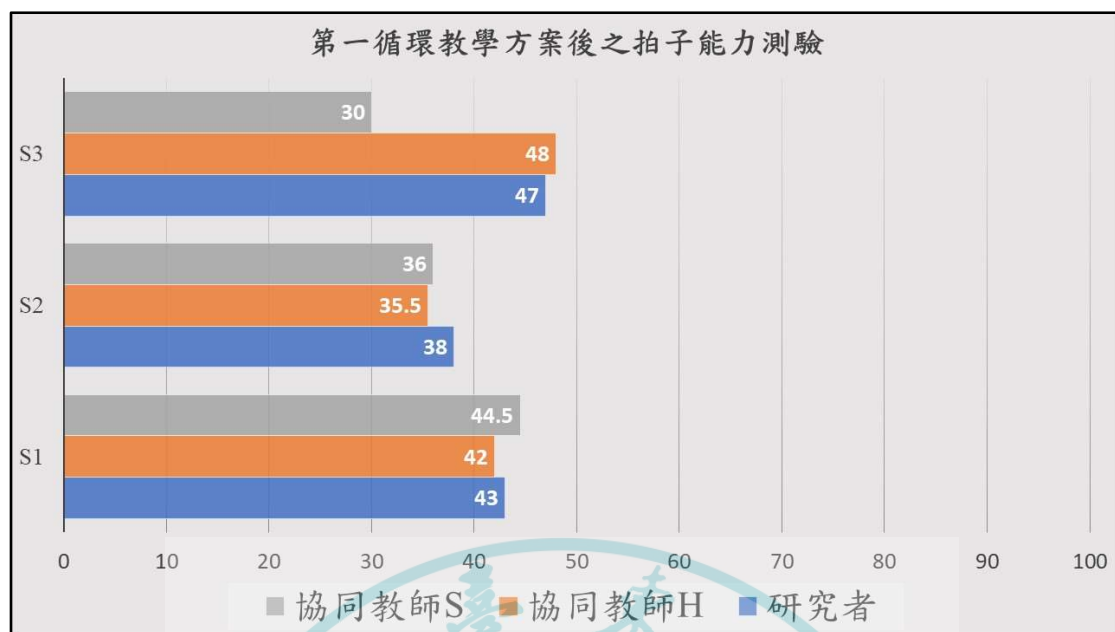


圖 4-1 第一循環教學方案後之拍子能力測驗分數

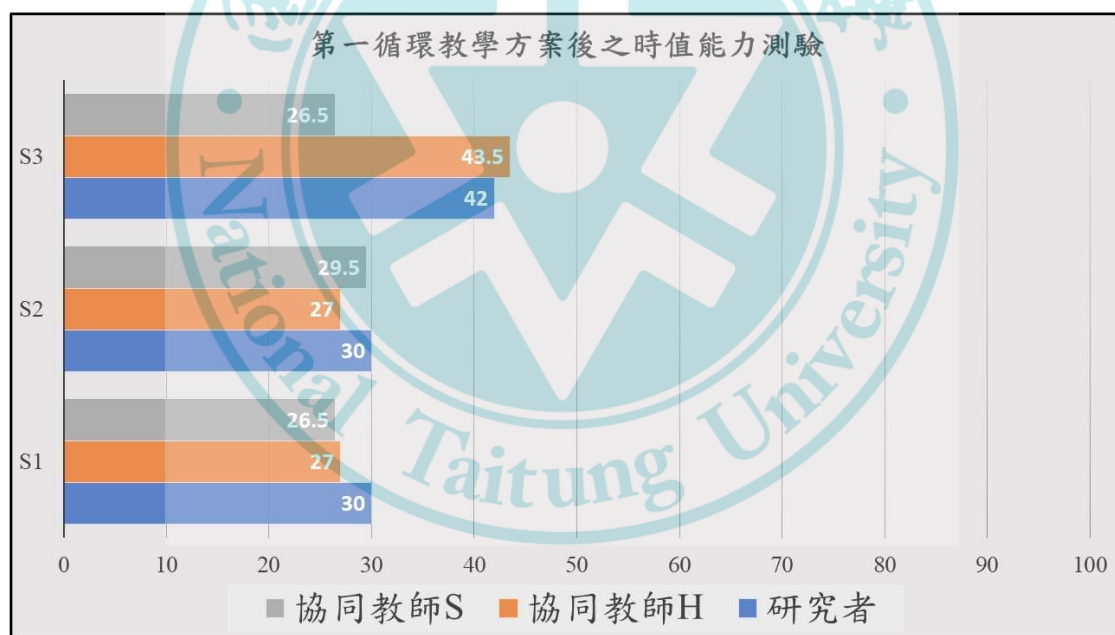


圖 4-2 第一循環教學方案後之時值能力測驗分數

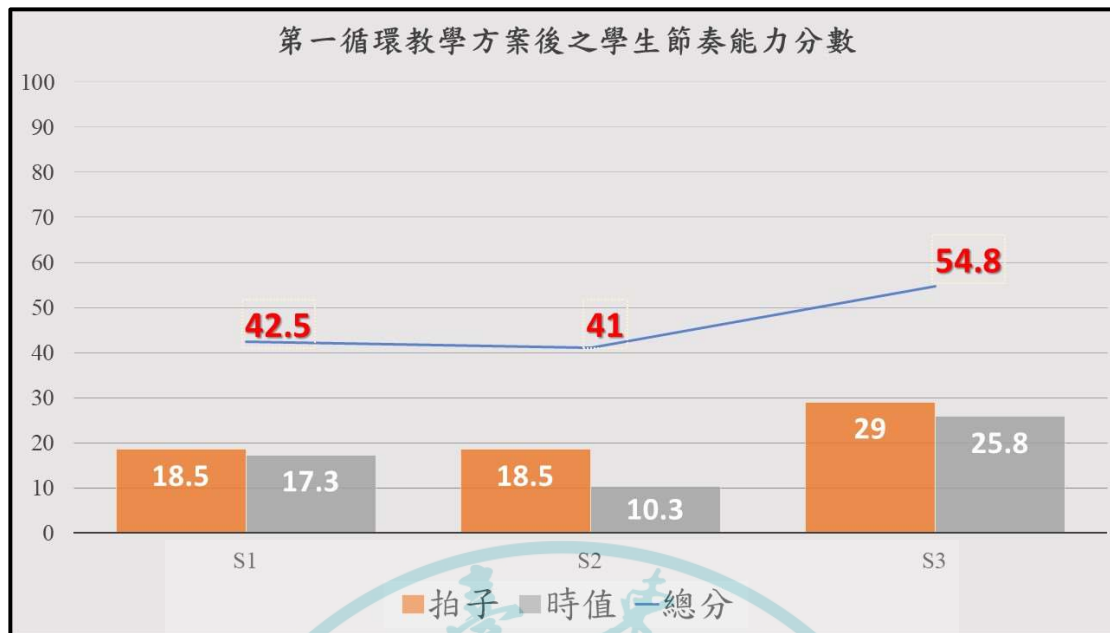


圖 4-3 第一循環教學方案後之節奏能力平均分數

上述之第一循環之教學方案進行了三週，研究者係運用此教案於三位同學各三節的個別課，然後再行節奏能力測驗；由表 4-13 可得知學生在經由身心動作教育之第一循環教學方案後，學生在「拍子」與「時值」方面的成績可發現：S1 這位四年級的學生總分為 42.5 分；S2 這位三年級的學生總分為 39 分；S3 這位大三的學生總分為 54.8 分。

由於前三週的課程於第一週及第二週主要為初步的呼吸覺察課程、身體覺察課程，第三週才開始於綜合活動加入演奏爵士鼓各聲部的初階演奏練習，由於本研究中，演奏爵士鼓至少需要八個聲部，包括五顆鼓及三個鈸組，學生需要身體各方面的協調能力非常多，因此，雖然三位學生皆有學過樂器的基礎，但在這個前導研究（Pilot Study）的教學階段中，三位學生節奏能力測驗的分數都在 60 分以下，尚有待後續第二循環更加深入的教學活動來提升其演奏爵士鼓時的節奏能力。

二、第二循環後之節奏能力測驗結果

在經過四週的身心動作教育課程後，針對三位學生「拍子」、「時值」之節奏能力進行測驗，並與兩位協同教師共同評分（如表 4-14）；此節奏能力測驗係經由兩位專家進行檢驗，因此是一份具有專家效度的測驗題。

表 4-14 爵士鼓個別課學生第二循環後之節奏能力測驗分數

學生	項目	研究者	協同教師 H	協同教師 S	平均
S1	拍子	43	42	44.5	43.1
	時值	30	27	26.5	27.8
	總分	73	69	71	70.9
S2	拍子	38	35.5	36	36.5
	時值	30	27	29.5	28.8
	總分	68	62.5	65.5	65.3
S3	拍子	47	48	48.5	47.8
	時值	42	43.5	45	43.5
	總分	89	91.5	93.5	91.3

資料來源：由研究者自行繪製

*平均數以四捨五入，取小數點後第一位

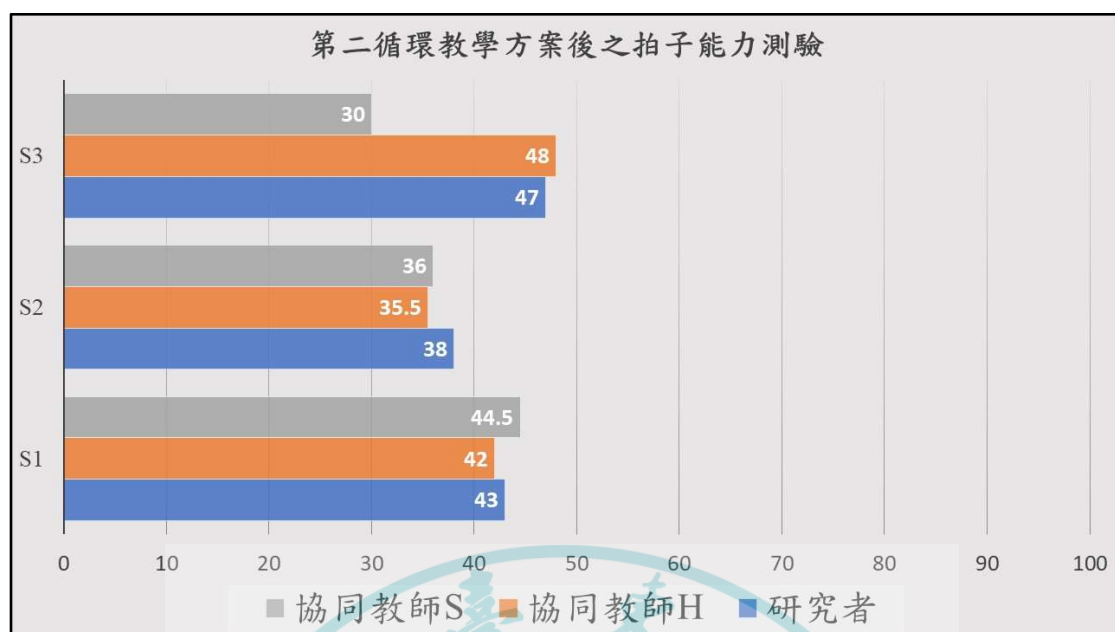


圖 4-4 第二循環教學方案後之拍子能力測驗分數

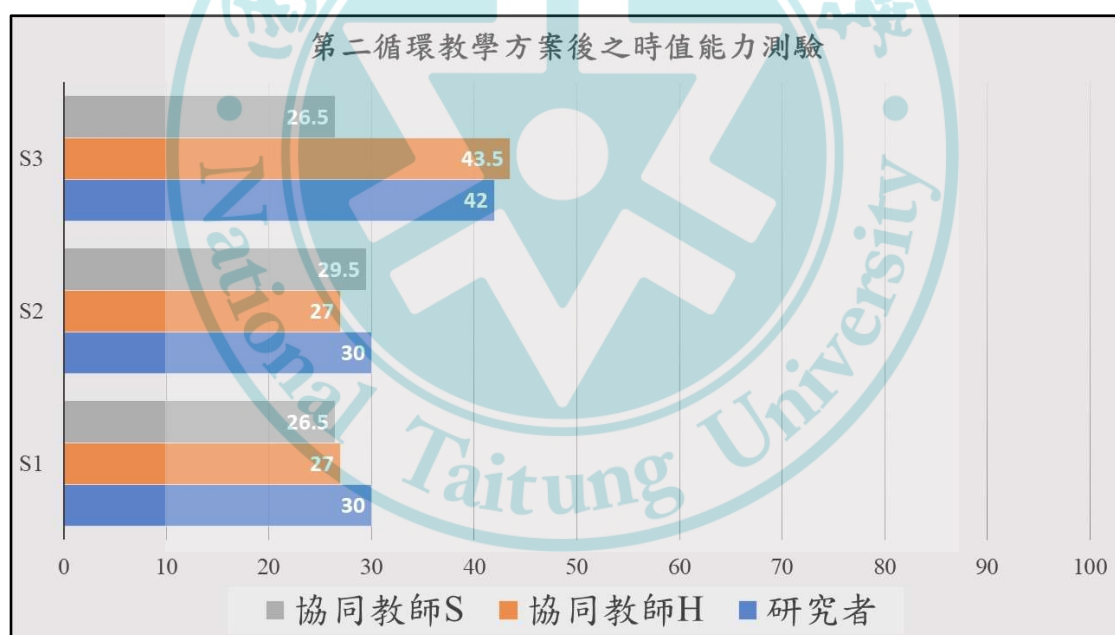


圖 4-5 第二循環教學方案後之時值能力測驗分數



圖 4-6 第二循環教學方案後之節奏能力平均分數

貳、兩次循環教學後學生節奏能力提升之成效

經過第二循環教學後，與第一次循環測驗之成績相比，三位受測學生均有明顯進步（如表 4-15）。S1 進步分數為 28.4，進步百分比為 66.8%；S2 進步分數為 24.3，進步百分比為 59.2%；S3 進步分數為 36.5，進步百分比為 66.6%；並由下圖 4-7 的線段可以發現三位受測者在節奏能力測驗總分之成長。進步百分比公式為： $(\text{第二循環測驗分數} - \text{第一循環測驗分數}) / \text{第一循環測驗分數} \times 100\%$ 。

表 4-15 兩次循環教學後學生節奏能力提升之成效表

	S1	S2	S3
第一循環			
節奏能力測驗	42.5	41	54.8
100%			

第二循環 節奏能力測驗 100%	70.9	65.3	91.3
進步分數	28.4	24.3	36.5
進步百分比 100%	66.8	59.2	66.6

資料來源：由研究者自行繪製

*以四捨五入，取小數點後第一位

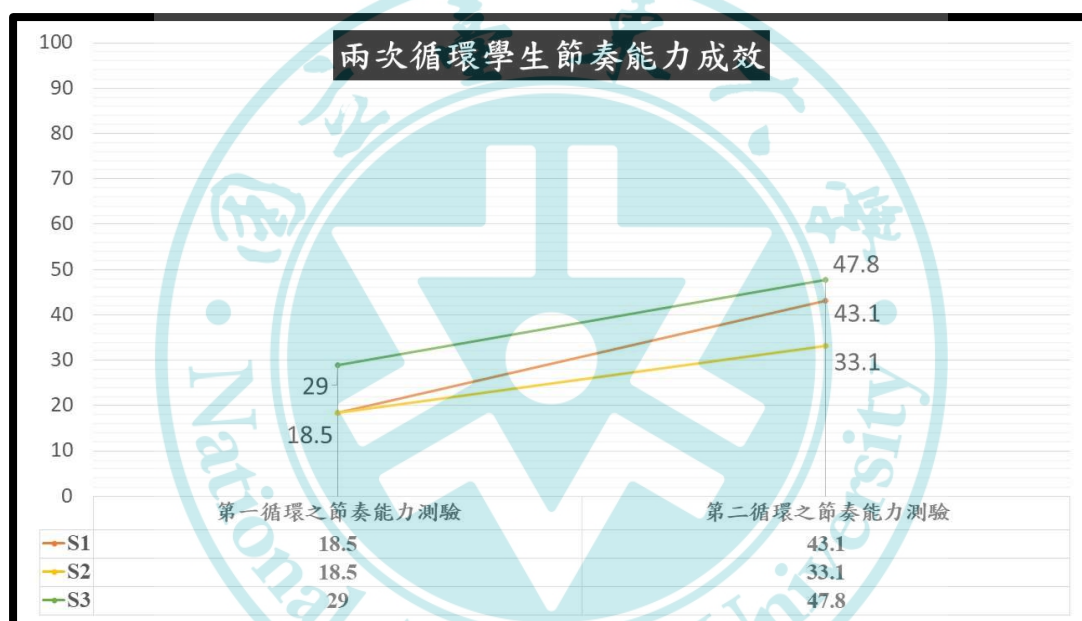


圖 4-7 兩次循環學生節奏能力之成效

由上圖 4-7 可發現研究者在將身心動作教育課程應用於爵士的打擊後，三位學生在節奏能力皆有顯著之成長，因此，應用身心動作教育於爵士鼓個別課以提升學生之教學節奏能力為可行之教學方法；本研究應用身心動作教育於爵士鼓課別課之學生，其「拍子」、「時值」之節奏能力，均有提升。

一、身心動作教育應用於爵士鼓個別課中，學生「拍子」的演奏能力提升情況

以下研究者將三位學生於第一循環、第二循環後，拍子的測驗分數分別列圖 4-8、表 4-16 呈現之，以更清楚三位學生本行動研究中拍子的節奏能力進步情形。其中，進步百分比計算公式為： $(\text{第二循環測驗分數} - \text{第一循環測驗分數}) / \text{第一循環測驗分數} \times 100\%$ 。

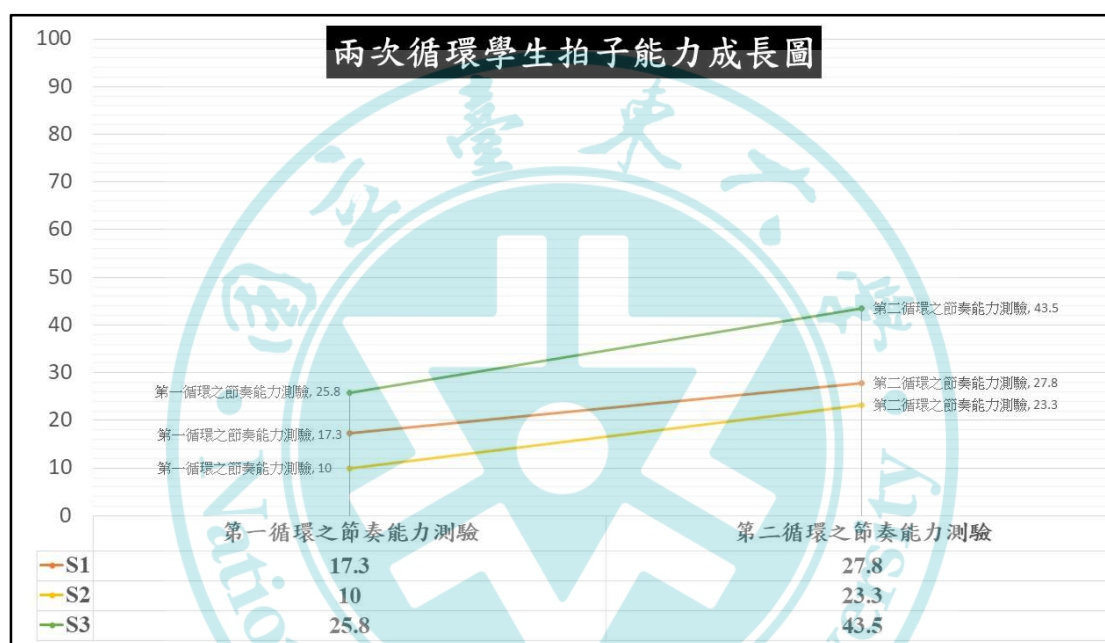


圖 4-8 兩次循環學生拍子能力成長圖

表 4-16 拍子能力進步分數與進步百分比

	第一循環 50%	第二循環 50%	進步分數	進步百分比 100%
S1	25.2	43.1	17.9	71
S2	24.3	36.5	12.2	50.2
S3	29	47.8	18.8	64.8

資料來源：由研究者自行繪製

* 以四捨五入，取小數點後第一位

根據表 4-16 得知在經歷第一循環及第二循環的課程後，S1 以拍子能力進步最多。

S1 之拍子能力，經第一循環測驗分數為 25.2；第二循環測驗分數為 43.1，進步分數為 17.9，其進步百分比為 71%；S2 拍子能力，經第一循環測驗分數為 24.3；第二循環測驗分數為 36.5，進步分數為 12.2，其進步百分比為 50.2%；S3 之拍子能力，經第一循環測驗分數為 29；第二循環測驗分數為 47.8，進步分數為 18.8，其進步百分比為 64.8%；。從本研究結果可得知，三位學生在「拍子」的節奏能力有明顯提升，其中 S1「拍子」能力進步較為明顯。

二、身心動作教育應用於爵士鼓個別課中，學生「時值」的演奏能力提升情況

以下研究者將三位學生於第一循環、第二循環後，時值的測驗分數分別列圖 4-9、表 4-17 呈現之，以更清楚三位學生本行動研究中節奏能力的進步情形。其中，進步百分比計算公式為： $(\text{第二循環測驗分數} - \text{第一循環測驗分數}) / \text{第一循環測驗分數} \times 100\%$ 。



圖 4-9 兩次循環學生時值能力成長圖

表 4-17 時值能力進步分數與進步百分比

	第一循環 50%	第二循環 50%	進步分數	進步百分比 100%
S1	17.3	27.8	10.5	60.7
S2	16.7	28.8	12.1	72.5
S3	25.8	43.5	17.7	68.6

資料來源：由研究者自行繪製

*以四捨五入，取小數點後第一位

根據表 4-17 得知在經歷第一循環及第二循環的課程後，S2、S3 以時值能力進步最多。

S1 之時值能力，經第一循環測驗分數為 17.3；第二循環測驗分數為 27.8，進步分數為 10.5，其進步百分比為 60.7%；S2 之時值能力，經第一循環測驗分數為 16.7；第二循環測驗分數為 28.8，進步分數為 12.1，其進步百分比為 72.5%；S3 之時值能力，經第一循環測驗分數為 25.8；第二循環測驗分數為 43.5，進步分數為 17.7，其進步百分比為 68.6%。從本研究結果可得知，三位學生在「時值」的節奏能力有明顯提升，其中 S2 與 S3 以「時值」能力進步較為明顯。

第三節 身心動作教育應用於爵士鼓個別課教學之教師省思與教師專業成長

壹、第一循環教學實施後教師之省思與教師專業成長

一、第一循環教學實施後學生學習狀況訪談

在經過第一循環教學方案後，根據「學生訪談大綱」列出的問題，對學生

進行訪談，在課後回饋中蒐集不同學生的內在反應、學習情形與想法做探討（表 4-18）。目的除加深學生對學習的印象，讓學生回想學習過程並做紀錄，以作為研究者了解教學效果與調整教學內容之依據。

表 4-18 學生學習狀況訪談

1.請問你是否喜歡 Kid 老師所教導的身心動作教育課程。為什麼？

S1：喜歡。很像在玩遊戲一樣。

S2：喜歡。因為家裡沒有鼓可以打的，我可以想到老師教的動作去練習。

S3：喜歡。以不同的方式學習爵士鼓，覺得很新奇。

2.經過身心動作教育課程後，你對於呼吸感覺、身體的使用有沒有更清楚呢？

S1：呼吸給我的感覺沒有很清楚，但是我打鼓的時候可以注意到身體不同部位的感覺，還有手跟腳該作什麼動作。

S2：老師教我用呼吸的方式放鬆，可以讓我比較不緊張；做練習時可以知道我的手跟腳的不同動作。

S3：呼吸的方式可以減少心理壓力，吐氣時身體放鬆的感覺很清楚；四肢的協調性也因為多元的課程，有所進步。

3.在上完身心動作教育課程後，對於你在音樂節奏中的拍子、時值有沒有更清楚呢？

S1：加入呼吸的方式，打拍子時可以讓我打更好；打切分音的時候。我用身體打擊那堂課，老師教的部位去記 ♪♪、♪♪，我就知道怎麼分辨了。

S2：我在打拍子的時候會跟呼吸去揮鼓棒，但是我的 16Beat 節奏要多練，因為我還不是很熟。

S3：時值相關的練習，因為體驗了很多肢體動作，在打鼓的時候，流暢了許多，尤其踩大鼓的右腳，因為嘗試了不同腳部的動作，我才踩得更輕鬆。

4.在課堂活動中，你最有興趣的課程有哪些？為什麼？

S1：【身體打擊】沒有爵士鼓的時候，我可以用這個方式練習。

S2：【身體彩繪】因為可以在地板上滾來滾去，再搭配音樂覺得很好玩。

S3：【身體構圖認識】可以認識很多身體的部位，讓我在演奏小提琴時，會去更注意身體的使用，因為肌肉的鬆緊會影響演奏。

5.說說看，在還沒上過這些課程活動之前，你知道拍子與時值有什麼不同嗎？

S1：我知道「拍子」是什麼，但是沒有聽過「時值」。

S2：「拍子」就是一拍打一下，「時值」學校老師、鋼琴老師沒有教過。

S3：我一直以為「節奏」就是所謂的「時值」，現在才知道原來「節奏」有分四個部分去解釋。

6.在身心動作教育課程後，你打爵士鼓時會不會更注意動作上的使用呢？

S1：會。因為尤其是老師很強調坐姿會影響演奏。

S2：會。不然會打得不好看。

S3：會。因為身體的感覺，有因此變得更清楚，讓我不得不在意。

資料來源：由研究者自行繪製

本研究由第一循環三堂課後，對學生進行訪談，得知身心動作教育確實有效提升學習興趣，以及幫助學生在呼吸覺察能力方面可增加穩定學生的身心，以及可以幫學生調整動作以慢慢增加其表現能力；在身體覺察方面，也能調整

學生的姿勢以進而能正確的使用身體，增進動作使用效率。

由上述學生訪談內容中可以歸納出以下幾點：

- (一) 身心動作教育應用於爵士鼓教學中的吸氣吐氣練習，能幫助穩定學生們的身心狀態。
- (二) 身心動作教育應用於爵士鼓教學中，有別於一般樂器學習的方式（視譜、針對演奏方式練習），可經由動作的學習，不僅漸漸能體認身體的使用方式、並且也能提升學生的學習動機。
- (三) 身心動作教育應用於爵士鼓教學中，讓學生「拍子」、「時值」之概念能有更清楚的認識與理解。

正如江文嘉（2009）將身心動作教育課程應用於高中划船選手的身體覺察能力之行動研究結論中提及：在呼吸的覺察經驗，可穩定選手身心，以及調整動作幫助運動表現能力；在身體使用方式覺察，在不同的環境動作下，能調整適合的身心狀態，以正確的使用身體，增進動作使用效率，降低減少運動傷害。

二、第一循環教學實施後教師之省思與專業成長

在教學過程中，研究者將與協同教師於課程中依據學生的學習反應與成效，修正本行動研究中的缺失，表 4-19 即為研究者在行動研究過程中，依據教學省思日誌、協同教師觀察記錄、課堂錄影、學生訪談內容做修正與省思。

本研究設計第一循環教學教案，分成三個教學內容，分別為準備活動（引起動機）、發展活動（主要教學活動）與綜合活動（多元評量），每堂教學都配合呼吸放鬆覺察、身體使用覺察設計，以呼吸搭配節拍器做韻律呼吸，使學

生從中學習如何在穩定「拍子」中控制呼吸；以「身體構圖」讓學生認識身體部位及身體的使用，加入身體打擊的方式，使學生練習「時值」與身體動作連結，並加入節拍器反覆練習，符合教學設計的理念。

表 4-19 第一循環教學方案教學者省思與修正

課程	第一週
教學歷程中的缺失	協 S： 1.在教學過程中，建議研究者用字遣詞間，轉換成學生淺顯易懂的詞彙，或是以情境的方式引導學生進入狀況。研究者在爵士鼓教學多年，但身心動作教育課程的熟練度，以及時間的掌控，仍有進步空間。 2.對於難度較高的肢體動作，除研究者親身示範，也需增加學生練習與示範的機會，以增強學生對動作的記憶。
教學設計的反省與修正	依據協同教師 S 之觀察，研究者反思如下： 1.修正教學指令，以「聯想」的方式，增加學生對於指令的記憶性；對於課程內容的時間掌握度，在準備課程時，須考量到課程時間的長度。 2.課程間不斷詢問學生是否理解動作外，研究者也需增加示範動作，待學生也示範後，方能得知學生是否理解。
課程	第二週
教學歷程中的缺失	協 S： 【身體構圖認識】單元的內容可以再簡化，避免造成學生的負擔，相對於精細的人體解剖圖

表，建議也可以準備簡單明瞭的圖片，增加學生的記憶。

協 H：

【自我觸摸】單元中的打擊部位，要考慮到打擊時的流暢度；演奏的部分可以更多樣性，例如同一個時值，可以變化連著其他身體部位，以增加難度，如 1234：右腿、左膝、右膝、左腿。

依據兩位協同教師之觀察，研究者反思如下：

教學設計的反省與修正

- 1.為說明身體的部位、結構、肌肉使用，讓學生對於自我的身體有初步的認識，當學生有所不了解時，研究者會加入手的動作引導，如關節的作動，研究者會以手操作學生的動作，藉以協助學生做出指定的活動。
- 2.【自我觸摸】是讓學生在老師指定的部位，原設定是以頑固節奏為基礎，做出手部的移動打擊。未來課程時，教導學生可以藉由身體本身的鬆緊、質地而產生不同的音高，如大腿的肌肉較紮實，手掌的拍擊將會有較高頻的聲響，而拍擊胸口時，胸腔中的空氣，會有類似音箱的低頻共鳴聲等音色之變化，並鼓勵學生加入創意構想。

課程

第三週

協 H：

教學歷程中的缺失

本週之主題中，建議應用於爵士鼓中的時間可以再多些，學生多投入於身心動作教育的課程活動之中，卻鮮少加入爵士鼓之元素，建議未來在課程的掌控上，提高爵士鼓的演奏，

以及增加節奏的難度。

教學設計的反省與修正

第一循環考量到學生首次接觸身心動作教育之課程，未來將增加爵士鼓的演奏，包括：切分音、過門技巧的部分，以致增進學生應用於爵士鼓的打擊中。

資料來源：由研究者自行繪製

貳、第二循環教學實施後教師之省思與教師專業成長

一、第二循環教學實施後學生學習自評量表

下表 4-20 為三位學生 S1、S2、S3 經兩個循環教學後，填寫之學習自評量表，研究者彙整三份評量表後，歸納如下：

表 4-20 學生學習自評量表

題號	題目	非常同意	同意	不同意	非常不同意
1	我能更清楚體會到呼吸對於身體放鬆的影響	2	1	0	0
2	我能在呼吸時搭配節拍器做到規律的吸、吐	1	2	0	0
3	我認為學會呼吸放鬆的能力是對於演奏時有幫助的	3	0	0	0
4	經過身體使用覺察課程後，我能清楚身體的各部位使用	2	1	0	0
5	我能更清楚感受到身體的鬆、緊	1	2	0	0
6	我認為身體覺察課程能幫助我在爵士鼓演奏時更加流暢	3	0	0	0
7	我認為身體使用覺察能力是對於演奏時有幫助的	2	1	0	0

8	呼吸與身體覺察課程，使我在節奏測驗表現方面有進步	2	1	0	0
9	呼吸與身體覺察課程，使我的拍子能力有進步	1	2	0	0
10	呼吸與身體覺察課程，使我的時值能力有進步	1	2	0	0
11	我對於爵士鼓譜非常熟悉	0	3	0	0
12	我對於爵士鼓演奏非常熟悉	2	1	0	0
13	我對於爵士鼓組上的移位打擊非常熟悉	1	2	0	0

資料來源：由研究者自行繪製

由上述學生學習自評之得分高低，可以歸納出幾點：

- (一) 本研究著重於身體動作的使用，使學生在敲擊與演奏爵士鼓時的身體使用更加清楚，並可提高學生的學習興趣，並有效幫助學生演奏爵士鼓之節奏能力。正如陳丁源（2018）指出應用肢體動作的輔助（身體打擊）、節奏說白的方式，能有效提升學生節奏時值及拍子的學習。此外，同時將律動融入節奏學習的教學模式，絕大多數的學生認為是有幫助，其中又以節奏說白、節奏創作學習部分最讓學生喜歡（吳若瑄，2013）。
- (二) 本研究將身心動作教育應用於爵士鼓演奏的音樂教學中，不僅提升學生對於呼吸放鬆的覺察能力、也提升其身體使用的覺察能力，因此三位學生，在「拍子」、「時值」之節奏能力方面皆有所進步。正如許鎮顯（2018）指出，透過身心動作教育，學童在身體覺察上能有明顯的進步，身體的感覺也能更清楚，不僅身體靈活度增加，身體協調也會更好，而打擊的能力也會更順暢，並在打擊過程中全身肌肉能夠更加放

鬆，進而提高打擊效能，本研究三位學生在經由七週的身心動作教育應用於爵士鼓教學活動後，也有如此良好的成效發生。

二、第二循環教學實施後教師之省思與專業成長

研究者依據學生之學習狀況，每堂課即作自我省思與紀錄，與協同教師討論課程，是否有達到教學之目的，並於第二循環教學方案實施後，根據學生課堂表現而紀錄。在經過共計七週的身心動作教育應用於爵士鼓教學的課程後，學生對於爵士鼓的基本演奏都能逐漸上手，而第二循環之身心動作教育課程，多數為「身體使用覺察」課程，研究者將原本要於爵士鼓演奏時所運用的各聲部肢體動作，逐一拆解成身體不同部位的教學，例如主節奏便可分為三個聲部，用右手敲擊 Hi-Hat、左手敲擊小鼓、右腳踩踏大鼓；研究者先讓學生體驗身體各部位的單獨使用，例如先體驗右手如何敲擊 Hi-Hat、左手如何敲擊小鼓、右腳如何踩踏大鼓等流程後，再帶入爵士鼓其他聲部動作的演奏，由此循序漸進的教學過程中使學生能夠更加清楚肢體的協調性與流暢度，並不時覺察自我呼吸的放鬆與身體使用的感覺狀況。下表（表 4-21）為研究者在第二循環後之教學省思。

表 4-21 第二循環教學方案教學者省思與修正

課程	第四週
教學歷程中的缺失	協 S： 【丹田呼吸】的方式，雖有解說丹田的位置，但對於學生而言，呼氣與吸氣的程度，會有些抽象，儘管有利用「節拍」來設定呼吸的長

短，以觀察者的角度，有些學生還是無法達到教學所要的目的，尚須改進教學的引導方式。

協 H：

【節奏說白】是有助於學生在音樂學習上的教學方式，研究者本次教學以「節奏說白」在「唱譜」後，直接加入爵士鼓練習，建議可以先以【身體打擊】的方式先讓學生知道時值的長度，並穿插多個時值的排列組合，以利學生未來應用於各種的節奏變化，並針對較弱的時值敲擊後，加入節拍器穩定後，再進入爵士鼓演奏。

依據協同教師 S、H 之觀察，研究者反思如下：

1. 為提升未來課程因應每位學生的理解能力，呼吸的概念，將以「聞」這個動作做為「吸氣」，如聞花香、「喘」這個動作做為「吐氣」，「像小狗一樣喘氣等；而丹田的部分，可以讓學生摸老師的肚子，去實際感受吸氣時，腹部的起伏變化。
2. 【節奏說白】在研究者的教學經驗中，是十分有助教學進度，例如前半拍八分音符，後半拍十六分音符（♫），Ti—Ti-Re 是除了數 1234 的四連音的方式，要讓學生容易有聯想，再分配給身體的部位增加學生的記憶點；課程中也將增加：將過門的節奏，拆解成節奏打擊於打擊練習板上敲擊，從中學習唱名與節奏變化後，再進入過門變化的練習於爵士鼓上敲擊，如（♫）小鼓—Tom1-Floor Tom 就是一個移位的組合，以建立學生的視譜能力。

教學設計的反省與修正

協 S：

【鏡子遊戲】建議注意「鏡像的練習」，面對面時：學生的右手，老師將以左手做操作；可以加入一些動作的指令，讓學生理解目的，如將手指向天花板，或是將手腕甩至耳後等。

教學歷程中的缺失

協 H：

輕重音的教學，可以更口語化些，讓學生不僅是記「口訣」；這部分需要考量到學生現階段的能力，是否能夠駕馭這個程度的練習，如依研究者所設定的目標，以兩位國小學童的程度，將難以達成。

教學設計的反省與修正

依據協同教師 S、H 之觀察，研究者反思如下：

為減少學生一味模仿老師的動作，未來在指導的口語中，會增加肢體語言的表現，或是請學生解說這個動作，學生自己本身會以何種方式作聯想，以期盼學生展現其肢體動作的多元性、理解力，進而激發學生發揮想像力。而輕重音的練習，相對初學而言，是較難的部分尤其是加入四肢的分部打擊時，要控制鼓棒、注意肢體動作，還要控制力道的輕重，這部分未來將會考量學生學習的能力做課程規劃。

課程

第六週

協 S：

【與球共舞】教具方面的選擇，要考量到是否適合學生，學生因為球的尺寸而無法雙腳踩踏到地板上時，也有可能影響課程的進行。除了與爵士鼓演奏相關的肢體動作方面，建議再加入多種角度與動作變化，以累積學生的身體經驗。

教學歷程中的缺失

教學設計的反省與修正

【與球共舞】課程的動作多樣性，將持續參考劉美珠（2014）《身心對話：與球共舞》一書中的動作做為參考。

課程

第七週

教學歷程中的缺失

協 H：

學生在演奏大鼓切分音時，多半會有掉拍之情形，尤其國小學生的腿部發育，也須列入參考，建議研究者將動作的細節做拆解，或是先練習手部的切分音即可，視學生程度而改變課程內容。

教學設計的反省與修正

本週課程係將第一循環中的【手之舞】、【足之舞】的課程內容做延伸，並增加難度作更多節奏變化，因課程時間限制下，初學者對於切分音的部份的學習，尚無穩定的能力挑戰；研究者之教學經驗中，初學的學生在演奏大鼓時總是會有難度存在，除了大鼓踏板的鬆緊調整外，仍須給予學生更多的動作調整，如踝關節、膝關節、大腿等部位之間的關係。未來在課程的難易度將列入考量，在動作方面會先請學生先不以踩踏大鼓踏板為目的，而先建立動作的身體使用，如墊腳的跳踩、抬大腿、腳尖的立踩等動作細節的引導。

資料來源：由研究者自行繪製

本研究由第二循環四堂課後，並依據兩位協同教師的觀察紀錄，作成研究者本身的教學省思與進一步修正。而研究者在兩次循環的教學中，也參考相關文獻做自我教學的省思，最終認為往後研究者更應該依照學生的年齡與能力去

規劃爵士鼓內容之相關課程，課程內容的設計不是合過於緊湊，例如 S1 的課程內容不一定適合 S2，而 S3 相較其他兩位國小學童於年齡及理解能力上的優勢，因此，在呼吸的覺察能力及身體使用覺察的能力會較佳，所以 S3 在進度上的學習也會較為快速，研究者認為其課程內容可以再進一步提升難度與深度，否則太多類似的課程也會讓 S3 覺得缺乏挑戰性。研究者計畫往後會在 S3 課程中加入以下的內容：因為一首歌曲從頭到尾只有單純的節奏會較為枯燥，所以演奏進行中將每 2-4 小節加入過門（Fills）或是潤飾（Licks），過門與潤飾的抑揚頓挫將會讓音樂更具風味，過門的時候節奏（Groove）是中止，並且過門會接管原有的節奏，完成過門後則馬上回到原有的節奏；但潤飾是以節奏（Groove）及速度不變為前提，巧妙的在節奏裡加入少許鼓點，過門與潤飾相當類似，但其中運用的巧妙研究者會將此部分加入能力較佳學習者的課程當中讓他們練習與多累積經驗。總之，為了避免不同年齡與不同學習能力的學生在學習中產生焦慮挫折或無聊厭倦的狀況，教師應進一步了解學生的個體差異，彈性調整課程的設計與教學活動的安排，以讓學生產生心流的體驗（flow experience），北美著名的音樂教育哲學家 D. J. Elliott 認為「音樂的體驗」是一種如美國芝加哥大學的創造性心理學家 Csikszentmihalyi 所提的「心流的體驗」，此種理論稱為「高峰體驗」（peak experience）又稱為「最佳體驗」（optimal experience），「音樂的體驗」是獨特的，因為它同時包括「音樂製作」與「聆聽音樂」的體驗，Elliott 認為「音樂製作」的價值在於包含「自我成長」（self-growth）、「自覺」（self-knowledge）、音樂的「愉悅」（enjoyment）（引自何育真，2011）；Elliott 主張如果能夠在「心流的體驗」狀態下進行學習，個體將會發現他們的表現成果是愉悅的、成功的，其間若要讓「音樂素養」與「音樂挑戰」

間達到平衡（如圖 4-10），學生要不怕失敗挫折，以及最終能獲得成功的愉悅與這些心流的體驗，Elliott認為就是這種動態的特徵可以解釋為何「心流」的活動可以導致個體或學生的成長，以及發現一位學生不能長期在同一個層級中去享受做同樣的事，當學生在成長時，有時會厭倦、有時會挫折，然後此種自我「愉悅」的慾望會促使學生們想去擴展他們的演奏技巧，或去發現新的機會以使用這些技巧（引自何育真，2009，2011）。正如下圖（如圖 4-10）所示：

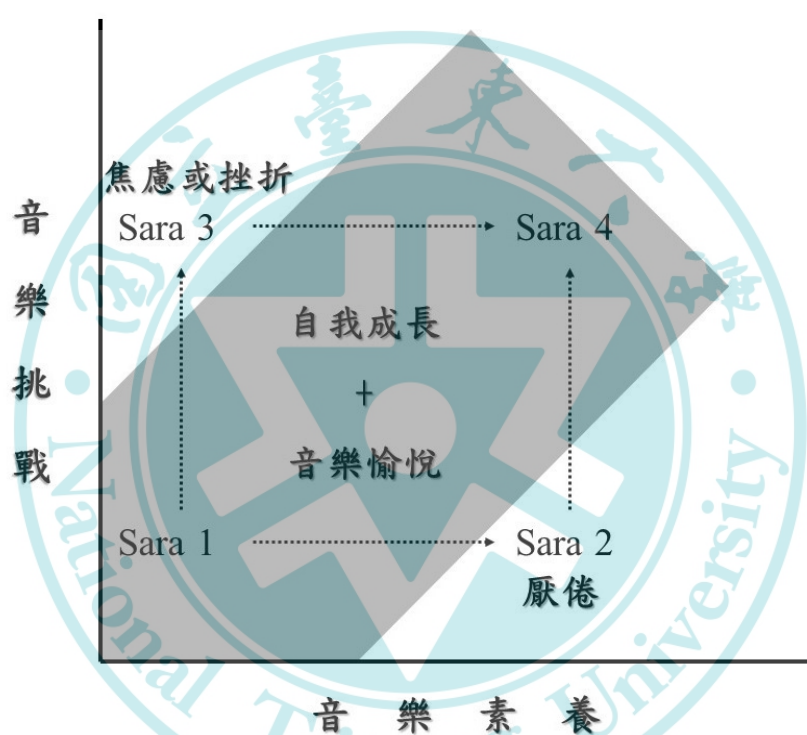


圖 4-10 介於音樂素養與音樂挑戰之間動態的關係

（Elliott，1995；引自何育真 2011：60）

第五章 結論與建議

本研究旨在探討應用身心動作教育於爵士鼓個別課教學以提升學生節奏能力之行動研究。本章第一節根據行動研究之結果與討論提出研究結論；第二節針對教師教學及未來研究提出建議。

第一節 結論

綜合本研究之結果分析與討論，所獲得的結論分述如下：

一、建立身心動作教育融入於爵士鼓個別課之教學方案、教學歷程與教學省

思，結果顯示身心動作教育實施於改善爵士鼓個別課學生之節奏能力確實可行；此教學方案對於三位學生之節奏能力皆有所幫助，其中以「身體使用覺察」課程中的「身體打擊」、「身體彩繪」、與「身體構圖認識」最讓學生們喜愛。

（一）三位學生對身心動作教育課程應用於改善其節奏能力，表現出接受且良好之反應。

（二）不論是教案設計、學生學習歷程等，研究結果均顯示本研究具有完整可行之課程架構及具備充分省思與修正過程的可行教學方案。

（三）兩位協同教師對於身心動作教育課程應用於提昇爵士鼓節奏能力之課程，皆有正面肯定、評價及多方面的教學建議。

（四）在身心動作課程中，三位學生均表示最喜歡「身體使用覺察課程」，S1 最喜歡「身體使用覺察」課程中的「身體打擊」；S2 最喜歡「身體使用覺察」課程中的「身體彩繪」S3 最喜歡「身體使用覺察」課程中的「身體構圖認識」。

(五) 本研究中，三位學生透過「呼吸放鬆覺察」與「身體使用覺察」的課程，能使其更正確與放鬆去使用身體，進而更加認識自己的身體構造與身體動作，並且身體協調性也提高許多，三位學生進而在「拍子」與「時值」的節奏能力兩方面均有明顯的進步，由此可知身心動作教育融入於爵士鼓個別課之教學方案確實可行。

二、應用身心動作教育於爵士鼓個別課的節奏能力有明顯之進步，包括拍子、時值的節奏能力皆有明顯之提升，S1「拍子」能力進步較為明顯，S2 與 S3 以「時值」能力進步較為明顯。

從本研究結果可得知，三位學生在「拍子」、「時值」的節奏能力有明顯提升，其中 S1「拍子」能力進步較為明顯，S2 與 S3 以「時值」能力進步較為明顯。

S1 之拍子能力，經第一循環測驗分數為 25.2；第二循環測驗分數為 43.1，進步分數為 17.9，其進步百分比為 71%；S2 之時值能力，經第一循環測驗分數為 28.8；第二循環測驗分數為 16.7，進步分數為 12.2，其進步百分比為 72.5%；S3 之時值能力，經第一循環測驗分數為 43.5；第二循環測驗分數為 25.8，進步分數為 17.7，其進步百分比為 68.6%。在經歷第一循環及第二循環的課程後，S1 以拍子能力進步最多，S2、S3 以時值能力進步最多。

本研究之教學，係以身心動作教育作為課程的理論基礎並依此設計教學方案，同時教學方案中研究者有計畫性地加入達克羅士音樂節奏律動教學法、高提宜教學法之內涵，不僅讓學生感受身體與音樂之間的相互關係，也從節奏說

白中提升學生對於音樂節奏的敏銳度，這些教學方法均有效幫助學生的節奏學習。同時經由第一循環與第二循環的成績比較，顯示三位學生的節奏能力分數均有進步，證實應用身心動作教育課程於爵士鼓的節奏能力學習，是有效的教學方式。

三、應用身心動作教育於爵士鼓個別課節奏能力之教師省思與專業成長：

(一) 教師教學時應將課程內容作清楚表達與動作的示範 (二) 課程內容應注意動作與身體經驗的連結及運用實物之聯想方式進行教學 (三) 教師應根據學生的個別差異彈性調整課程內容，以讓學生達到心流的體驗；據此，研究者對於爵士鼓個別課學生之節奏能力的教學具有專業性的成長。

(一) 教師教學時應將課程內容作清楚表達與動作的示範

在教學過程中，研究者的用字遣詞需轉換成學生淺顯易懂的詞彙，或是以情境的方式引導學生進入狀況；對於難度較高的肢體動作，除研究者親身示範，也需增加學生練習與示範的機會，以增強學生對動作的記憶；此外，課程間不斷詢問學生是否理解動作外，研究者也需增加示範動作使學生更能充分理解。

(二) 課程內容應注意動作與身體經驗的連結及運用實物之聯想方式進行教學

研究者認為自己須修正一些較為抽象的教學指令，盡量引導學生以「聯想」的方式增加其對於指令的記憶性；例如對於學生而言，呼氣與吸氣的動作較為抽象，因此，研究者會將呼吸的概念，讓學生注重實際的體驗或實物的聯想，例如可讓學生實際操作聞花香的動作、或想像小狗躺在地上吸氣與吐氣等畫面，以讓學生更為理解正確的呼吸方式；此外，研究者也會透過讓學生實際觸摸老師的肚子，以實際感受吸氣與吐氣時橫膈膜上升與下降的起伏變化。

（三）教師應根據學生的個別差異彈性調整課程內容，以讓學生達到心流的體驗

由於教學對象在年紀與能力方面皆有所差異，無論是在課程內容或進度上皆可作彈性調整，研究者認為應該依學生的年齡與能力去規劃爵士鼓內容之相關課程，課程內容的設計不宜過於緊湊；在動作的操作中，無論年齡與年紀皆應以多樣性的表達方式，以協助學生對於動作細節的理解；而為了避免不同年齡與不同學習能力的學生在學習中產生焦慮挫折或無聊厭倦的狀況，教師應進一步了解學生的個體差異，彈性調整課程的設計與教學活動的安排，以讓學生產生心流的體驗（flow experience），須讓學生在「音樂素養」與「音樂挑戰」間達到平衡，以讓學生在學習爵士鼓能達到「自我成長」（self-growth）、「自覺」（self-knowledge）與「愉悅」（enjoyment）的目標，如此才能更有效提升學生的學習成效。

經由此研究，研究者對於身心動作教育的相關專業知識不僅具有建設性的省思與理解，往後將更能運用這些專業知識進行更多教學對象的有效爵士鼓節奏教學，因此，研究者對於爵士鼓個別課之節奏能力的教學實具有專業性之成長。

第二節 建議

根據研究發現、結果與結論，本研究提出以下建議：

一、對爵士鼓教師教學融入身心動作教育的建議

（一）多蒐集並檢閱身心動作教育相關資料

對於初次教授身心動作教育課程的教學者，建議在教學進行中，應引導與

體驗同時進行，若發現學童動作不對時，教學者適時以雙手給予協助學生的動作進行（Hand Cue），讓學生清楚自我身體的感受，提高學習的效果。

（二）多參與身心動作教育之相關研習

研究者或有熱忱之教學者需多參與相關身心學之研習與進修，在教學過程中重視身心覺察與動作探索，使學童能正確的對待身體，傾聽身體的聲音，喜愛自己的身體。

（三）充實教師自我在爵士鼓演奏方面的專業知識

爵士鼓是項四肢演奏的樂器，高度講究動作流暢度與協調性，在經由不斷的練習中，讓身體去經驗多種打擊法，以實際的經驗去分析每個動作環節，進而找到方法去提升自己的演奏能力。

二、對未來研究的建議

本研究以身心動作教育課程中的呼吸放鬆覺察、與身體使用覺察的課程應用於爵士鼓演奏之中，研究結果顯示對於三位學生在節奏能力的提升方面均有正面的影響，對於未來的相關研究提供可提供多面向的教學參考。此外，建議未來研究者可將節奏能力另兩個次概念-節拍（Meter）與速度（Tempo）加入研究之中；也可將研究對象的年紀拓展到銀髮族群的爵士鼓學習。

參考文獻

一、中文部分

- 王子昂（2017）。爵士鼓之打擊在矯正臂神經叢損傷上之應用。國立臺灣體育運動大學休閒運動管理研究所碩士學位論文，未出版，臺中市。
- 王淑芳（2005）。一位專家老師在幼稚園實施音樂活動之教學引導。國立新竹師範教育研究所碩士學位論文，未出版，新竹縣。
- 王雪芳（2008）。資訊科技融入團班教學與個別指導之成效比較—以國小六年級面積的估算單元為例。國立臺中教育大學教育測驗統計研究所碩士學位論文，已出版，臺中市。
- 江文嘉（2009）。高中划船選手在身心動作教育課程中的身體覺察能力之行動研究。國立臺灣師範大學體育學系碩士學位論文，未出版，臺北市。
- 沈竹安（2006）。肢體律動應用在國小節奏教學之研究。國立新竹教育大學音樂教育碩士論文，未出版，新竹市。
- 何育真（2009）。B. Reimer「美感教育」與 D. J. Elliott「實踐哲學」立論分析之研究。國立臺灣師範大學音樂教育研究所博士論文，未出版，臺北市。
- 何育真（2011）。D. J. Elliott「實踐哲學」及其對學校音樂教育實踐之啟示。載於國立臺灣師範大學音樂學系（主編），音樂教育的新視野：素養、表現、賞析、創造研討會論文集（頁 55-73）。臺北市：國立臺灣師範大學音樂學系。
- 何育真（2014）。衍生教學法在「音樂理論與實作」通識教育課程之應用。載

於慈濟大學（主編），2014 年卓越教學學術研討會論文集（頁 1-10）。花蓮市：慈濟大學。

何直（2009）。樂器爵士鼓產業經營方式之經濟分析—垂直整合策略的選擇。

國立中央大學碩士學位論文，未出版，桃園市。

吳若瑄（2013）。律動教學應用於國小二年級節奏學習之行動研究。臺北市立教育大學音樂學系碩士學位論文，未出版，臺北市。

吳美慧（2006）。身心遊戲課程對國小學童身體覺察能力與體操動作技能學習之效果研究。國立臺東大學體育教學碩士學位論文，未出版，臺東市。

尾崎元章（2016）。鼓惑人心 1：基礎入門篇六版。臺北市：典絃音樂文化。

李如鵬（2018）。爵士鼓演奏藝術家陳慧明老師教學方法之研究。國立臺北藝術大學藝術與人文教育碩士學位論文，未出版，新北市。

李明峰（2017）。爵士鼓製造廠之瓶頸優先指派模式研究。中華大學碩士學位論文，未出版，新竹市。

李長鴻（2014）。二十世紀爵士鼓演奏風格之研究與探討——以爵士樂與搖滾樂著名鼓手演奏特色為例。輔仁大學音樂學系碩士學位論文，未出版，新北市。

李冠宏（2014）。影音輔助教材於爵士鼓學系成效之研究。世新大學碩士學位論文，未出版，臺北市。

卓子文（2002）。舞者身體覺察能力的開發：一項針對舞者實施身心教育課程的行動研究。國立臺灣師範大學，未出版，臺北市。

卓詩儒（2020）。爵士鼓鼓踏之打槌系統改良設計、製作與評估。南華大學碩

士學位論文，未出版，嘉義縣。

周芸如（2017）。綜合打擊樂作品中無特定音高打擊樂器的音高設計與詮釋。

國立臺北藝術大學音樂學院音樂學系博士論文，2017，新北市。

周英嬌（2010）。應用身心動作教育提升跆拳道學童身體覺察及核心肌群之研究。國立臺東大學碩士學位論文，未出版，臺東市。

林于斌（2013）。視覺提示、視覺回饋及學習風格於爵士鼓打擊訓練成效之研究。南華大學碩士學位論文，未出版，嘉義縣。

林大豐、劉美珠（2003）。身心學(Somatics)的意涵與發展之探究。臺東大學體育學報，1，249-272。

林大豐、劉美珠編著（2005）。身心學研究論文集。臺北：師大書苑。

林秀芳（2013）。身心動作教育提昇幼兒動作創造力之行動研究。國立臺東大學碩士學位論文，未出版，臺東市。

林良美（2011）。淺談達爾克羅茲音樂律動教學法。美育，184，16-21。

林季福（2004）。身心動作教育課程應用於開發學童覺察能力與改善脊柱側彎效果之研究。國立臺東大學教育研究所碩士學位論文，未出版，臺東市。

林喜信（2015）。以高大宜教學法融入教會青少年音樂學習—探討節奏學習成效。台灣神學院神學研究所教會音樂碩士論文，未出版，臺北市。

林雅卿（2010）。臺中縣國小打擊樂團學童參與動機與社會支持之研究。國立臺北教育大學碩士學位論文，未出版，臺北市。

林詩音、黃景鶴（2011）。美國高等休閒教育評鑑對臺灣休閒教育評鑑之啟示。嶺東學報，24，185-198。

- 范儉民（2000）。音樂教學法。臺北：五南。
- 侯玟璇（2011）。電子音樂發展歷程與演變對於擊樂的影響以 1950 至 2010 年為例。天主教輔仁大學音樂系研究所碩士學位論文，未出版，新北市。
- 徐啟浩（2006）。從小鼓演奏訓練探討打擊樂的學習。國立臺北藝術大學管弦與擊樂研究所碩士學位詮釋報告，未出版，新北市。
- 康謳（1994）。大陸音樂辭典。臺北：大陸書局。
- 陶藝文（2009）。奧福教學法應用於國小藝術與人文領域課程之行動研究～以奧福片樂器為主軸的教學設計為例。國立新竹教育大學音樂學系碩士學位論文，未出版，新竹市。
- 張文光（2020）。爵士鼓教學系統的研究與探討—以響地音樂爵士鼓教育系統與教材為例。國立臺灣師範大學碩士學位論文，未出版，臺北市。
- 張作為（2007）。論著作權於學術倫理之實踐與省思。國立清華大學科技法律研究所碩士學位論文，未出版，新竹市。
- 張統星（1993）。節奏感與曲調感的教學理論與實際。國民教育，33（9、10）。
- 張基浩（2009）。爵士鼓演奏風格、技法與音色之探討。實踐大學音樂研究所碩士學位論文，未出版，臺北市。
- 許卓婭、薛瑜編（1993）。幼兒打擊樂教學集。上海：教育出版社。
- 許瑛珍（2003）。幼兒節奏樂與教學。臺北市：永大書局有限公司
- 許毅（2008）。以打擊樂器之特性對提升音樂學習動機之研究。國立臺北藝術大學碩士學位論文，未出版，臺北市。
- 許鎮顯（2008）。身心動作教育課程對國小學童身體覺察能力及樂樂棒球打及

效能之研究。國立臺東大學碩士學位論文，未出版，臺東市。

郭亞民（2017）。身心動作教育改善脊隨損傷患者生活品質與運動能力之個案研究。國立臺東大學碩士學位論文，未出版，臺東縣。

郭芳玲（2004）。探討奧福教學之哲理運用於藝術與人文課程領域之方法。臺北市立教育大學音樂藝術學刊，3，33-76。

陳一德（2008）。臺東市國中生身體覺察能力與身體意象之研究。國立臺東大學體育學系碩士班學位論文，未出版，臺東市。

陳丁源（2018）。律動教學應用於國小低年級聽障兒童節奏能力之行動研究。國立臺東大學音樂學系碩士學位論文，未出版，臺東市。

陳佩祺（2001）。運用身心動作教育課程於國小舞蹈班學童身體覺察影響之研究。國立臺灣藝術大學碩士學位論文，未出版，新北市。

陳禹蓉（2020）。國中爵士樂團組訓之個案研究。國立臺灣師範大學音樂學系碩士學位論文，未出版，臺北市。

陳冠毅（2017）。1990年後臺灣爵士鼓演奏家之創作與詮釋研究。國立臺灣師範大學流行音樂產業碩士學位論文，未出版，臺北市。

陳軒德（2010）。爵士鼓靈感紀錄應用程式互動介面設計研究以“Dr.Helper—Rock Kit”為例，國立臺北科技大學碩士學位論文，未出版，臺北市。

程雅萍（2014）。應用節奏教學於聽障學齡兒童之研究。國立新竹教育大學音樂學系碩士班碩士論文，未出版，新竹市。

黃堃儼（2010）。1980年後臺灣打擊樂發展之研究。國立臺北藝術大學碩士學位論文，未出版，新北市。

- 楊孟麗、謝水南（2015）。**教育研究法：研究設計實務（第二版）**。臺北市：心理。
- 廖敏君（2008）。**呼吸放鬆訓練舒緩演奏焦慮之實驗研究-以國小音樂才能班學生為對象**。國立新竹教育大學音樂教育學系碩士學位論文，未出版，新竹市。
- 劉美珠（1999）。**身體自覺與放鬆。教育部八十八年提升學生體能計畫，學校行政主管體能教育研習會報告書**，師大體研中心。
- 劉美珠（2003a）。身心動作教育觀點應用在體育課程之教材研究-以肌膜動作探索教材之發展為例。**臺東大學體育學報**，創刊號，225-247。
- 劉美珠（2003b）。身體覺察（Body awareness）。**大專體育**，68，141-147。
- 劉美珠（2004）。身心動作教育與治療。教育研究所資料。未出版。
- 劉美珠、林大豐（2007）。**身心對話：自然動作與身心遊戲**。臺東市：臺東大學。
- 劉詩薇（2011）。**擊樂演奏方式之教學探究—以朱宗慶打擊樂教學系統為例**。國立臺北藝術大學碩士學位論文，未出版，新北市。
- 蔡孟勳（2020）。**菲利·喬·瓊斯於 1950 至 1965 爵士鼓伴奏及獨奏手法分析以《懶惰的鳥》、《在愛人離開的時候》、《沒有廣場的房間》為例**。輔仁大學碩士學位論文，未出版，新北市。
- 蔡清田（2013）。**教育行動研究新論**。臺北市：五南。
- 蔡琇琪（2004）。身心動作教育課程對國小三年級學童靜定、放鬆效果之行動研究。國立臺東大學碩士學位論文，未出版，臺東市。
- 鄭方靖（2002）。**當代四大音樂教學法之比較與運用**。高雄：復文書局。

- 鄭沛緹（2016）。節奏基本能力與直笛吹奏基本技巧提升國小五年級學童直笛二部合奏表現之行動研究。臺北市立大學音樂系碩士在職專班論文，未出版，臺北市。
- 賴紀衡（2014）。爵士鼓大鼓踏板之創新機構設計。國立臺北科技大學碩士學位論文，未出版，臺北市。
- 謝文仁（2008）。身心動作教育融入於游泳課程設計之行動研究。國立臺東大學碩士學位論文，未出版，臺東市。
- 謝鴻鳴（2003）。達克羅士音樂節奏教學法。鴻鳴—達克羅士藝術顧問有限公司。
- 簡任廷（2011）。探討爵士鼓在現代打擊樂的演奏與運用。國立臺北藝術大學碩士學位論文，未出版，新北市。
- 魏國雄（2014）。樂器產品之造形意象研究-以爵士鼓為例。大同大學碩士學位論文，未出版，臺北市。
- 蘇鈴雅（2004）。從成人教育之觀點重新思考高等教育音樂個別課。臺中師院學報，2，1-18。
- 鐘志安（2008）。身心動作教育課程對柔道選手身體覺察能力影響之研究。國立臺東大學體育學系碩士學位論文。未出版，臺東市。

二、英文部分

Boardman,E. (1988a). *The generative theory of musical learning.*

PartI:Introduction.General Music Today, 2(1)

Boardman, E. (1988b). *The generative theory of musical learning. Part II. General*

Music Today, 2(2)

Boardman, E. (1988c). *The generative theory of musical learning. Part III : Planning*

for Learning. General Music Today, 2(2)

Gove, P.B(Ed). (1961). *Websters new international dictionary Springfield, LL :G.&C.*

Merriam.

Hanna, T .(1970).*Bodies in revolt: A primer in somatic thinking.* New York: Holt,

Rinehart & Winston.

Hee, D., & Peper, E. (2003). *Biofeedback and breath training: How breathing improve*

my tennis game. Somatics, 17(2), 42-44

Judith Lynne Hanna (1983). *The performer-audience connection: emotion to*

metaphor in dance and society. University of Texas Press.

Kogler, A. (1995). *Yoga for every athlete: Secrets of an Olympic coach.* St. Paul:

Liewllyn Publications.

附錄

附錄一

研究倫理之家長同意書



家長同意書

親愛的家長，您好：

我是○○音樂教室的蘇彥輔老師，目前就讀國立臺東大學音樂學系研究所，主修音樂教育，目前正進行碩士論文研究「身心動作教育應用於爵士鼓個別課教學節奏能力之行動研究」，藉由過去所學之身心學—身心動作教育，改善爵士鼓個別課學生之節奏能力。彥輔希望透過本教學計畫之過程，增進貴子弟在演奏爵士鼓方面的拍子、時值之節奏能力。

本研究將設計身心動作教育系列課程：透過呼吸、身體等動作之體驗課程，幫助學生在課程中啟發身體覺察能力，重新認識自我身體之使用。

為確實紀實學習情況及教學內容，研究中將全程錄影、錄音及片段拍攝，所有紀錄僅作研究使用；為保護個人資料隱密性，涉及學生部分將以符號、匿名表示。

衷心盼望得到您的同意，也非常歡迎您的指教。

國立臺東大學音樂學系碩士班音樂教育組

指導教授 何育真 博士

研究生 蘇彥輔

同意書

我已同意參與「身心動作教育應用於爵士鼓個別課教學節奏能力之行動研究」，並瞭解本研究相關活動的內容及事宜。

同意人簽名：_____

中華民國_____年_____月_____日

專家效度予專家函



敬愛的教授：

您好，我是蘇彥輔，目前就讀國立臺東大學音樂系碩士班音樂教育組，論文題目為「身心動作教育應用於爵士鼓個別課學生節奏能力之行動研究」，指導教授為何育真博士；素聞教授您在音樂教育領域上學識經驗豐富，懇請教授撥冗審核內容，並惠賜修改意見。。

研究者目前為全職爵士鼓教師，此課程旨在以身心動作教育開發學生對於身體之運用及身心放鬆的覺察能力，並培養與改善學生在爵士鼓學習時之專注力與演奏能力。爵士鼓為使用身體四肢演奏之樂器，研究者於音樂教室任教五年多來，結合過去所學之身心動作教育運用於教學之中，調整學生在每一階段學習時的身體使用，藉以提升其在打擊時的流暢度。

研究者於大學時主修身心動作教育，深刻體會到身體使用的重要性；研究所期間也曾修過奧福教學法與達克羅茲教學法，理解到節奏為音樂中重要的要素，節奏包含四個次概念：拍子(Beat)、時值(Duration)、節拍(Meter)、速度(Tempo)，研究者將運用行動研究法，改善學生在學習過程中所遇到的問題：拍子、時值兩方面的節奏能力，並希望藉由此研究提升自身之教學專業。

本研究旨在探討應用身心動作教育於改善爵士鼓個別課學生之節奏能力；以小學四年級音樂班男童、小學五年級男童、大學音樂學系女學生，共計有三位爵士鼓個別課學生為研究對象。

研究目的如下：

1. 建構身心動作教育應用於爵士鼓個別課學生節奏能力之可行教學方案。
2. 探討身心動作教育應用於爵士鼓個別課學生節奏能力之成效。
3. 探討身心動作教育應用於爵士鼓個別課學生節奏能力之教師省思與教師專業成長

針對本研究之教學課程及相關資料，需教師提供寶貴建議其中包含以下幾點：

1. 節奏能力測驗是否合適？

1-1 拍子/時值能力測驗 I 題目不合適之原因或建議？

1-2 拍子/時值能力測驗 II 題目不合適之原因或建議？

2. 學生起點行為評估表內容是否合適？

2-1 教師評估表內容不合適之原因或建議？

3. 教師省思札記內容是否合適？

3-1 教師日誌內容不合適之原因或建議？

4. 協同教師觀察記錄表內容是否合適？

4-1 協同教師觀察記錄內容不合適之原因或建議？

5. 學生學習自評量表內容是否合適？

5-1 學生學習自評量表內容不合適之原因或建議？

6. 學生訪談大綱內容是否合適？

6-1 學生訪談大綱內容不合適之原因或建議？

寄給教授您的資料包含以下內容：

1. 節奏能力測驗 I、節奏能力測驗 II
2. 節奏能力測驗 I、節奏能力測驗 II -專家審查
3. 學生起點行為評估表
4. 學生起點行為評估表-專家審查
5. 教師省思札記
6. 教師省思札記-專家審查
7. 協同教師觀察記錄表
8. 協同教師觀察記錄表-專家審查
9. 學生學習自評量表
10. 學生學習自評量表-專家審查
11. 學生訪談大綱內容
12. 學生訪談大綱內容-專家審查

非常感謝您的指導與建議

懇請您將審查結果以 Email 或所附之回郵信封回寄

勞煩之處，還請見諒

如有任何問題，還請不吝與彥輔聯繫。

敬頌

時祺！

國立臺東大學音樂學系碩士班音樂教育組

指導教授:何育真 博士

研究生 :蘇彥輔 敬

kid3690@gmail.com

0911-852-610

110/04/15

節奏能力測驗與專家效度審查



節奏能力測驗(初稿)

填寫日期：110 年____月____日

姓名：

【拍子/時值能力測驗 I】

以下測驗題，將分為兩個部分測驗，每部分各 50 分，總分 100 分：

一、時值能力測驗：老師先以鼓棒互敲擊出預備拍四拍後，

學生以鼓棒於小鼓上打出時值；每題 5 分，共 10 題 50 分。

二、拍子能力測驗：老師先以鼓棒互敲擊出四拍的預備拍後，開始

打出各題的時值；並請學生在預備拍四拍後，同時以小鼓敲擊

出每題測驗的拍子；每題 5 分，共 10 題 50 分。

1	c ♩ ♩ ♩ ♩ ♩	6	c ♩ ♩ ♩ ♩ ♩
2	c ♩ ♩ ♩ ♩ ♩	7	c ♩ ♩ ♩ ♩ ♩
3	c ♩ ♩ ♩ ♩ ♩	8	c ♩ ♩ ♩ ♩ ♩
4	c ♩ ♩ ♩ ♩ ♩	9	c ♩ ♩ ♩ ♩ ♩
5	c ♩ ♩ ♩ ♩ ♩	10	c ♩ ♩ ♩ ♩ ♩

節奏能力測驗 專家效度意見彙整

■ 【拍子/時值能力測驗 I】

以下測驗題，將分為兩個部分測驗，每部分各 50 分，總分 100 分：

一、時值能力測驗：老師先以鼓棒互敲擊出預備拍四拍後，

學生以鼓棒於小鼓上打出時值；每題 5 分，共 10 題 50 分。

二、拍子能力測驗：老師先以鼓棒互敲擊出四拍的預備拍後，開始

打出各題的時值；並請學生在預備拍四拍後，同時以小鼓敲擊

出每題測驗的拍子；每題 5 分，共 10 題 50 分。

合適	不合適	修正後合適	V
說明	1. 標準化測驗需要標示出速度，以符合每次施測時都是相同的標準。 2. 建議所有測驗都以錄音的方式呈現，以確定研究精準度。 3. 必須告知學生每次評量都需要錄影，並且說明錄影的角度與方式。 4. 評分方式不清楚。每題五分，全對五分？部分錯誤呢？		



合適	V	不合適		修正後合適	
說明					



合適	V	不合適		修正後合適	
說明					



合適	V	不合適		修正後合適	
說明					



合適	V	不合適		修正後合適	
說明					



合適	V	不合適		修正後合適	
說明					



合適	V	不合適		修正後合適	
說明					



合適	V	不合適		修正後合適	
說明					



合適	V	不合適		修正後合適	
說明					



合適	V	不合適		修正後合適	
說明					



合適	V	不合適		修正後合適	
說明					

【拍子/時值能力測驗 II】

以下為爵士鼓組譜的測驗題，請學生在爵士鼓組上演奏；

鼓譜分為三到四個聲部，由上而下分別表示：

- 上加一間 X 為右手敲擊 Hi-Hat 腳踩鉞
- 第四間為 Tom Tom 中音鼓(例題五)
- 第三間為左手敲擊的小鼓
- 第一間為右腳踩踏的大鼓踏板

將分為兩部分作測驗：

一、拍子能力測驗：每項測驗題，老師會先敲出預備拍四拍後，並運用爵士鼓組演奏測驗中各聲部的時值；請學生在四拍後用手拍出每題測驗的拍子；

每題 10 分，共五題 50 分。

二、時值能力測驗：每項測驗題，老師會先以鼓棒互敲擊出預備拍四拍，並請學生演奏爵士鼓各聲部的時值；每題 10 分，共五題 50 分。

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

【拍子/時值能力測驗 II】

以下為爵士鼓組譜的測驗題，請學生在爵士鼓組上演奏；

鼓譜分為三到四個聲部，由上而下分別表示：

- 上加一間 X 為右手敲擊 Hi-Hat 腳踩鉸
- 第四間為 Tom Tom 中音鼓(例題五)
- 第三間為左手敲擊的小鼓
- 第一間為右腳踩踏的大鼓踏板

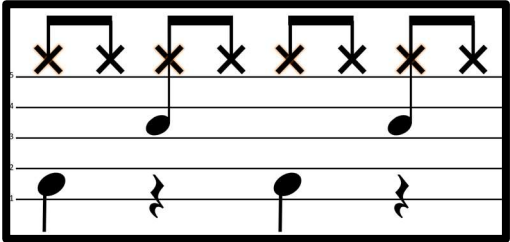
將分為兩部分作測驗：

一、拍子能力測驗：每項測驗題，老師會先敲出預備拍四拍後，並運用爵士鼓組演奏測驗中各聲部的時值；請學生在四拍後用手拍出每題測驗的拍子；

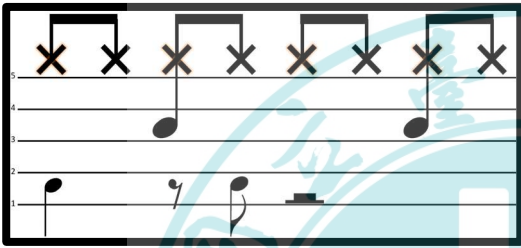
每題 10 分，共五題 50 分。

二、時值能力測驗：每項測驗題，老師會先以鼓棒互敲擊出預備拍四拍，並請學生演奏爵士鼓各聲部的時值；每題 10 分，共五題 50 分。

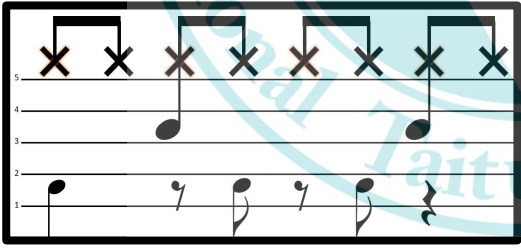
合適	不合適	修正後合適	V
說明	- 標準化測驗需要標示出速度，以符合每次施測時都是相同的標準。 - 建議所有測驗都以錄音的方式呈現，以確定研究精準度。 - 測驗成績請專家打分數，以求評分者信度 - 必須告知學生每次評量都需要錄影，並且說明錄影的角度與方式。 - 評分方式不清楚。每題五分，全對五分？部分錯誤？		

1. 

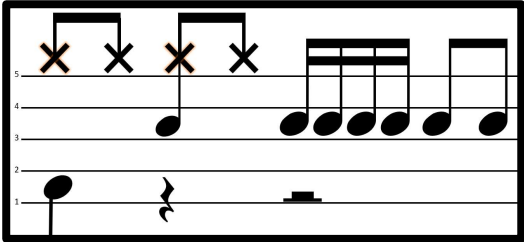
合適	V	不合適		修正後合適	
說明					

2. 

合適	V	不合適		修正後合適	
說明					

3. 

合適	V	不合適		修正後合適	
說明					

4. 

合適	V	不合適		修正後合適	
說明					

5. 

合適	V	不合適		修正後合適	
說明					

學生起點行為評估表語專家效度審查



爵士鼓個別課學生起點行為之評估表(初稿)

填表日期：民國 年 月 日

基本資料	姓 名		性別	☐ 男 ☐ 女
	生 日	民國 年 月 日		
呼吸覺察能力	☐ 優 ☐ 佳 ☐ 可 ☐ 尚可 ☐ 待改進 其他：			
身體使用能力	右手運棒 ☐ 優 ☐ 佳 ☐ 可 ☐ 尚可 ☐ 待改進 左手運棒 ☐ 優 ☐ 佳 ☐ 可 ☐ 尚可 ☐ 待改進 右腳踩踏 ☐ 優 ☐ 佳 ☐ 可 ☐ 尚可 ☐ 待改進 演奏坐姿 ☐ 優 ☐ 佳 ☐ 可 ☐ 尚可 ☐ 待改進 其他：			
拍子敲打能力	☐ 優 ☐ 佳 ☐ 可 ☐ 尚可 ☐ 待改進 其他：			
時值敲打能力	<u>打擊練習</u> ☐ 優 ☐ 佳 ☐ 可 ☐ 尚可 ☐ 待改進			
	♪ ☐ 優 ☐ 佳 ☐ 可 ☐ 尚可 ☐ 待改進			
	♪♪ ☐ 優 ☐ 佳 ☐ 可 ☐ 尚可 ☐ 待改進			
	♩ ☐ 優 ☐ 佳 ☐ 可 ☐ 尚可 ☐ 待改進			
	♩♩ ☐ 優 ☐ 佳 ☐ 可 ☐ 尚可 ☐ 待改進			
	♩♩♩ ☐ 優 ☐ 佳 ☐ 可 ☐ 尚可 ☐ 待改進			
	其他：			
視譜能力	☐ 優 ☐ 佳 ☐ 可 ☐ 尚可 ☐ 待改進 其他：			
身體律動感	☐ 能夠對到節拍，做出正確動作 ☐ 偶而能夠對上節拍 ☐ 跟不到節拍，也無法完成正確動作 其他：			
專注能力	☐ 優 ☐ 佳 ☐ 可 ☐ 尚可 ☐ 待改進 其他：			
特殊行為	其他：			

評估老師：

爵士鼓個別課學生起點行為之評估表(專家審查)

1. 基本資料

合適	V	不合適		修正後合適	
說明					

2. 呼吸覺察能力

合適	V	不合適		修正後合適	
說明					

3. 身體使用能力

身體使用能力	右手運棒	☐ 優	☐ 佳	☐ 可	☐ 尚可	☐ 待改進
	左手運棒	☐ 優	☐ 佳	☐ 可	☐ 尚可	☐ 待改進
	右腳踩踏	☐ 優	☐ 佳	☐ 可	☐ 尚可	☐ 待改進
	演奏坐姿	☐ 優	☐ 佳	☐ 可	☐ 尚可	☐ 待改進
	其他：					

合適	V	不合適		修正後合適	
說明					

4. 拍子敲打能力

合適	V	不合適		修正後合適	
說明					

5. 時值敲打能力

時值敲打能力	打擊練習	☐ 優	☐ 佳	☐ 可	☐ 尚可	☐ 待改進
	♪	☐ 優	☐ 佳	☐ 可	☐ 尚可	☐ 待改進
	♪♪	☐ 優	☐ 佳	☐ 可	☐ 尚可	☐ 待改進
	♪♪♪	☐ 優	☐ 佳	☐ 可	☐ 尚可	☐ 待改進
	♪♪	☐ 優	☐ 佳	☐ 可	☐ 尚可	☐ 待改進
	♪♪	☐ 優	☐ 佳	☐ 可	☐ 尚可	☐ 待改進
	其他：					

合適		不合適		修正後合適	V
說明	第一項打擊練習，是指什麼？請敘述藉由何標準來評估。				

6. 視譜能力

合適	V	不合適		修正後合適	
說明					

7. 身體律動感

身體律動感	☐ 能夠對到節拍，做出正確動作	☐ 偶而能夠對上節拍
	☐ 跟不到節拍，也無法完成正確動作	
	其他：	

合適	V	不合適		修正後合適	
說明					

8. 專注能力

合適	V	不合適		修正後合適	
說明					

9. 特殊行為

合適	V	不合適		修正後合適	
說明					

10. 評估老師

合適	V	不合適		修正後合適	
說明					

教師省思札記語專家效度審查



教師省思札記（初稿）

主題名稱			
教學日期	民國	年	月 日
教學目標			
教學活動內容			
教學省思	教學目標	☐ 全部達成 ☐ 大部分完成 ☐ 少部分完成 ☐ 未達成	
	學生反應	☐ 反應踴躍 ☐ 大部分有反應 ☐ 少部分有反應 ☐ 未有反應	
	教學設計	☐ 全部良好 ☐ 大部分良好 ☐ 少部分良好 ☐ 不適宜	
	教學流程	☐ 全部達成 ☐ 大部分完成 ☐ 少部分完成 ☐ 未達成	
	問題發現與解決	☐ 全部解決 ☐ 大部分解決 ☐ 少部分解決 ☐ 未解決	
	專業成長	☐ 全部達成 ☐ 大部分完成 ☐ 少部分完成 ☐ 未達成	
心得感想			

教師省思札記（專家審查）

1. 主題名稱

合適		不合適		修正後合適	V
說明	選項更改為：「教學單元」				

2. 教學日期

合適	V	不合適		修正後合適	
說明					

3. 教學目標

合適	V	不合適		修正後合適	
說明					

4. 教學活動內容

合適	V	不合適		修正後合適	
說明					

5.

教學省思	教學目標	☐ 全部達成 ☐ 大部分完成 ☐ 少部分完成 ☐ 未達成
	學生反應	☐ 反應踴躍 ☐ 大部分有反應 ☐ 少部分有反應 ☐ 未有反應
	教學設計	☐ 全部良好 ☐ 大部分良好 ☐ 少部分良好 ☐ 不適宜
	教學流程	☐ 全部達成 ☐ 大部分完成 ☐ 少部分完成 ☐ 未達成
	問題發現與解決	☐ 全部解決 ☐ 大部分解決 ☐ 少部分解決 ☐ 未解決
	專業成長	☐ 全部達成 ☐ 大部分完成 ☐ 少部分完成 ☐ 未達成

合適	V	不合適	修正後合適
說明			

6. 心得感想

合適	V	不合適	修正後合適
說明			

協同教師觀察紀錄表與專家效度審查



協同教師觀察紀錄表（初稿）

教學日期	民國 年 月 日	
觀察紀錄者		
教學單元		
教師教學	上課內容是否與目標相符	☐ 優 ☐ 佳 ☐ 可 ☐ 尚可 ☐ 待改進
	概念呈現是否明白	☐ 優 ☐ 佳 ☐ 可 ☐ 尚可 ☐ 待改進
	活動設計是否合適	☐ 優 ☐ 佳 ☐ 可 ☐ 尚可 ☐ 待改進
	教學過程是否流暢	☐ 優 ☐ 佳 ☐ 可 ☐ 尚可 ☐ 待改進
	教材是否適當	☐ 優 ☐ 佳 ☐ 可 ☐ 尚可 ☐ 待改進
學生反應	是否能夠專注教學內容	☐ 優 ☐ 佳 ☐ 可 ☐ 尚可 ☐ 待改進
	教材內容是否能夠吸收	☐ 優 ☐ 佳 ☐ 可 ☐ 尚可 ☐ 待改進
	是否可以引起學生興趣	☐ 優 ☐ 佳 ☐ 可 ☐ 尚可 ☐ 待改進
給予建議		

協同教師觀察紀錄表（專家審查）

1. 教學日期

合適	V	不合適		修正後合適	
說明					

2. 觀察紀錄者

合適	V	不合適		修正後合適	
說明					

3. 教學單元

合適	V	不合適		修正後合適	
說明					

4.

教師教學	上課內容是否與目標相符	☐ 優 ☐ 佳 ☐ 可 ☐ 尚可 ☐ 待改進
	概念呈現是否明白	☐ 優 ☐ 佳 ☐ 可 ☐ 尚可 ☐ 待改進
	活動設計是否合適	☐ 優 ☐ 佳 ☐ 可 ☐ 尚可 ☐ 待改進
	教學過程是否流暢	☐ 優 ☐ 佳 ☐ 可 ☐ 尚可 ☐ 待改進
	教材是否適當	☐ 優 ☐ 佳 ☐ 可 ☐ 尚可 ☐ 待改進

合適	V	不合適		修正後合適	
說明					

5.

學生反應	是否能夠專注教學內容	☐ 優 ☐ 佳 ☐ 可 ☐ 尚可 ☐ 待改進
	教材內容是否能夠吸收	☐ 優 ☐ 佳 ☐ 可 ☐ 尚可 ☐ 待改進
	是否可以引起學生興趣	☐ 優 ☐ 佳 ☐ 可 ☐ 尚可 ☐ 待改進

合適	V	不合適		修正後合適	
說明					

6. 給予建議

合適	V	不合適		修正後合適	
說明					



學生學習自評量表與專家效度審查



學生學習自評量表（初稿）

同學您好！請同學依照自己實際體驗七週七堂課程後的感覺填寫

以下共有十五題，每題有四個選項

請依序於每個所提問的選項中，選擇最能代表自己感覺的項目內打 V

最後兩題，請將自己體驗後的感覺寫下來，越仔細越好！

題號	問卷題目	非常同意	同意	不同意	非常不同意
1	我能更清楚體會到呼吸對於身體的放鬆				
2	我能在呼吸時搭配節拍器做到規律的吸、吐				
3	我認為學會呼吸放鬆的能力是對於演奏時有幫助的				
4	經過身體使用覺察課程後，我能清楚身體的各部位使用				
5	我能更清楚感受到身體的鬆、緊				
6	我認為身體覺察課程能幫助我在做動作時更加流暢				
7	我認為身體使用覺察能力是對於演奏時有幫助的				
8	呼吸與身體覺察課程，使我在節奏測驗表現方面有進步				
9	呼吸與身體覺察課程，使我的拍子能力有進步				
10	呼吸與身體覺察課程，使我的時值能力有進步				
11	我對於爵士鼓譜非常熟悉				
12	我對於爵士鼓演奏非常熟悉				
13	我對於爵士鼓組上的移位打擊非常熟悉				
14	經過七堂課的教學，請寫出： 你在拍子、時值、爵士鼓演奏，有所進步的地方，以及可能進步的原因				
15	你對於課程的內容與上課方式有什麼建議呢？				

學生學習自評量表（專家審查）

同學您好！請同學依照自己實際體驗這六週六堂課程後的感覺填寫

以下共有十五題，每題有四個選項

請依序於每個所提問的選項中，選擇最能代表自己感覺的項目內打 V

最後兩題，請將自己體驗後的感覺寫下來，越仔細越好！

合適		不合適		修正後合適	V
說明	建議標題改為：「學生學習自評量表」				

題號	問卷題目	非常同意	同意	不同意	非常不同意
----	------	------	----	-----	-------

合適		不合適		修正後合適	V
說明	1. 「問卷題目」更改成「題目」 2. 每個體驗感覺加上 1-5 的分數，可作為評分依據				

1. 我能更清楚體會到呼吸對於身體的放鬆

合適		不合適		修正後合適	V
說明	我更能清楚體會到呼吸對於身體放鬆的影響				

2. 我能在呼吸時搭配節拍器做到規律的吸、吐

合適	V	不合適		修正後合適	
說明					

3. 我認為學會呼吸放鬆的能力是對於演奏時有幫助的

合適	V	不合適		修正後合適	
說明					

4. 經過身體使用覺察課程後，我能清楚身體的各部位使用

合適	V	不合適		修正後合適	
說明					

5. 我能更清楚感受到身體的鬆、緊

合適	V	不合適		修正後合適	
說明					

6. 我認為身體覺察課程能幫助我在做動作時更加流暢

合適		不合適		修正後合適	V
說明	「做動作」更改為「爵士鼓演奏」				

7. 我認為身體使用覺察能力是對於演奏時有幫助的

合適	V	不合適		修正後合適	
說明					

8. 呼吸與身體覺察課程，使我在節奏測驗表現方面有進步

合適	V	不合適		修正後合適	
說明					

9. 呼吸與身體覺察課程，使我的拍子能力有進步

合適	V	不合適		修正後合適	
說明					

10. 呼吸與身體覺察課程，使我的時值能力有進步

合適	V	不合適		修正後合適	
說明					

11. 我對於爵士鼓譜非常熟悉

合適	V	不合適		修正後合適	
說明					

12. 我對於爵士鼓演奏非常熟悉

合適	V	不合適		修正後合適	
說明					

13. 我對於爵士鼓組上的移位打擊非常熟悉

合適	V	不合適		修正後合適	
說明					

14. 經過六堂課的教學，請寫出：

你在拍子、時值、爵士鼓演奏，有所進步的地方，以及可能進步的原因

合適		不合適	V	修正後合適	
說明	併入「學生訪談大綱內容」之中				

15. 你對於課程的內容與上課方式有什麼建議呢？

合適		不合適	V	修正後合適	
說明	併入「學生訪談大綱內容」之中				

學生訪談大綱語專家效度審查



學生訪談大綱(初稿)

一、請問你是否喜歡 Kid 老師所教導的身心動作教育課程。為什麼？

二、經過身心動作教育課程後，你對於呼吸感覺、身體的使用有沒有更清楚呢？

三、在上完身心動作教育課程後，對於你在音樂節奏中的拍子、時值有沒有更清楚呢？

四、在課堂活動中，你最有興趣的課程有哪些？為什麼？

五、說說看，在還沒上過這些課程活動之前，你知道拍子與時值有什麼不同嗎？

六、在身心動作教育課程後，你打爵士鼓時會不會更注意動作上的使用呢？



學生訪談大綱(專家審查)

1. 請問你是否喜歡 Kid 老師所教導的身心動作教育課程。為什麼？

合適		不合適		修正後合適	V
說明	建議增加一個題目：「你知道什麼是身心動作教育嗎？」				

2. 經過身心動作教育課程後，你對於呼吸感覺、身體的使用有沒有更清楚呢？

合適		不合適		修正後合適	V
說明	建議增加一個題目：「你可以舉例說明嗎？」				

3. 在上完身心動作教育課程後，對於你在音樂節奏中的拍子、時值有沒有更清楚呢？

合適		不合適		修正後合適	V
說明	建議增加一個題目：「你如何發現拍子、時值之節奏能力更清楚？」				

4. 在課堂活動中，你最有興趣的課程有哪些？為什麼？

合適	V	不合適		修正後合適	
說明					

5. 說說看，在還沒上過這些課程活動之前，你知道拍子與時值有什麼不同嗎？

合適	V	不合適		修正後合適	
說明					

6. 在身心動作教育課程後，你打爵士鼓時會不會更注意動作上的使用呢？

合適	V	不合適		修正後合適	
說明					

專家效度之審查後定稿



節奏能力測驗(定稿)

填寫日期：110 年____月____日

姓名：

【拍子/時值能力測驗 I】

以下測驗題，將分為兩個部分測驗，每部分各 50 分，總分 100 分。

一、時值能力測驗：老師先以鼓棒互敲擊出預備拍四拍後，學生以鼓棒於小鼓上打出時值；每題 5 分，每個錯誤扣 2.5 分共 10 題 50 分。

二、拍子能力測驗：老師先以鼓棒互敲擊出四拍的預備拍後，開始打出各題的時值；並請學生在預備拍四拍後，同時以小鼓敲擊出每題測驗的拍子；每題 5 分，每個錯誤扣 2.5 分，共 10 題 50 分。

測驗間，將會全程錄影以作為評分之紀錄依據

♩ = 60

1	c ♩ ♩ ♩ ♩ ♩	6	c ♩ ♩ ♩ ♩ ♩
2	c ♩ ♩ ♩ ♩ ♩	7	c ♩ ♩ ♩ ♩ ♩
3	c ♩ ♩ ♩ ♩ ♩	8	c ♩ ♩ ♩ ♩ ♩
4	c ♩ ♩ ♩ ♩ ♩	9	c ♩ ♩ ♩ ♩ ♩
5	c ♩ ♩ ♩ ♩ ♩	10	c ♩ ♩ ♩ ♩ ♩

【拍子/時值能力測驗 II】

以下為爵士鼓組譜的測驗題，請學生在爵士鼓組上演奏；

鼓譜分為三到四個聲部，由上而下分別表示：

- 上加一間 X 為右手敲擊 Hi-Hat 腳踩鉞
- 第四間為 Tom Tom 中音鼓(例題五)
- 第三間為左手敲擊的小鼓
- 第一間為右腳踩踏的大鼓踏板

將分為兩部分作測驗：

一、拍子能力測驗：每項測驗題，老師會先敲出預備拍四拍後，並運用爵士鼓組演奏測驗中各聲部的時值；請學生在四拍後用手拍出每題測驗的拍子；
每題 10 分，每個錯誤扣 2.5 分，共五題 50 分。

二、時值能力測驗：每項測驗題，老師會先以鼓棒互敲擊出預備拍四拍，並請學生演奏爵士鼓各聲部的時值；每題 10 分，每個錯誤扣 2.5 分，共五題 50 分。

測驗間，將會全程錄影以作為評分之紀錄依據

♩ = 60

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

爵士鼓個別課學生起點行為之評估表(定稿)

填表日期：民國 年 月 日

基本資料	姓 名		性別	☐ 男 ☐ 女
	生 日	民國 年 月 日		
呼吸覺察能力	☐ 優 ☐ 佳 ☐ 可 ☐ 尚可 ☐ 待改進 其他：			
身體使用能力	右手運棒 ☐ 優 ☐ 佳 ☐ 可 ☐ 尚可 ☐ 待改進 左手運棒 ☐ 優 ☐ 佳 ☐ 可 ☐ 尚可 ☐ 待改進 右腳踩踏 ☐ 優 ☐ 佳 ☐ 可 ☐ 尚可 ☐ 待改進 演奏坐姿 ☐ 優 ☐ 佳 ☐ 可 ☐ 尚可 ☐ 待改進 其他：			
拍子敲打能力	☐ 優 ☐ 佳 ☐ 可 ☐ 尚可 ☐ 待改進 其他：			
時值敲打能力	每個時值打四拍，四個小節			
	♪	☐ 優 ☐ 佳 ☐ 可 ☐ 尚可 ☐ 待改進		
	♪♪	☐ 優 ☐ 佳 ☐ 可 ☐ 尚可 ☐ 待改進		
	♪♪♪	☐ 優 ☐ 佳 ☐ 可 ☐ 尚可 ☐ 待改進		
	♪♪♪♪	☐ 優 ☐ 佳 ☐ 可 ☐ 尚可 ☐ 待改進		
	♪♪	☐ 優 ☐ 佳 ☐ 可 ☐ 尚可 ☐ 待改進		
	其他：			
視譜能力	☐ 優 ☐ 佳 ☐ 可 ☐ 尚可 ☐ 待改進 其他：			
身體律動感	☐ 能夠對到節拍，做出正確動作 ☐ 偶而能夠對上節拍 ☐ 跟不到節拍，也無法完成正確動作 其他：			
專注能力	☐ 優 ☐ 佳 ☐ 可 ☐ 尚可 ☐ 待改進 其他：			
特殊行為	其他：			

評估老師：

教師省思札記（定稿）

教學單元			
教學日期	民國	年	月 日
教學目標			
教學活動內容			
教學省思	教學目標	☐ 全部達成 ☐ 大部分完成 ☐ 少部分完成 ☐ 未達成	
	學生反應	☐ 反應踴躍 ☐ 大部分有反應 ☐ 少部分有反應 ☐ 未有反應	
	教學設計	☐ 全部良好 ☐ 大部分良好 ☐ 少部分良好 ☐ 不適宜	
	教學流程	☐ 全部達成 ☐ 大部分完成 ☐ 少部分完成 ☐ 未達成	
	問題發現與解決	☐ 全部解決 ☐ 大部分解決 ☐ 少部分解決 ☐ 未解決	
	專業成長	☐ 全部達成 ☐ 大部分完成 ☐ 少部分完成 ☐ 未達成	
心得感想			

協同教師觀察紀錄表（定稿）

教學日期	民國 年 月 日	
觀察紀錄者		
教學單元		
教師教學	上課內容是否與目標相符	☐ 優 ☐ 佳 ☐ 可 ☐ 尚可 ☐ 待改進
	概念呈現是否明白	☐ 優 ☐ 佳 ☐ 可 ☐ 尚可 ☐ 待改進
	活動設計是否合適	☐ 優 ☐ 佳 ☐ 可 ☐ 尚可 ☐ 待改進
	教學過程是否流暢	☐ 優 ☐ 佳 ☐ 可 ☐ 尚可 ☐ 待改進
	教材是否適當	☐ 優 ☐ 佳 ☐ 可 ☐ 尚可 ☐ 待改進
學生反應	是否能夠專注教學內容	☐ 優 ☐ 佳 ☐ 可 ☐ 尚可 ☐ 待改進
	教材內容是否能夠吸收	☐ 優 ☐ 佳 ☐ 可 ☐ 尚可 ☐ 待改進
	是否可以引起學生興趣	☐ 優 ☐ 佳 ☐ 可 ☐ 尚可 ☐ 待改進
給予建議		

學生學習自評量表（定稿）

同學您好！請同學依照自己實際體驗七週七堂課程後的感覺填寫

以下共有十五題，每題有四個選項

請依序於每個所提問的選項中，選擇最能代表自己感覺的項目內打 V

最後兩題，請將自己體驗後的感覺寫下來，越仔細越好！

題號	題目	非常同意	同意	不同意	非常不同意
1	我能更清楚體會到呼吸對於身體放鬆的影響				
2	我能在呼吸時搭配節拍器做到規律的吸、吐				
3	我認為學會呼吸放鬆的能力是對於演奏時有幫助的				
4	經過身體使用覺察課程後，我能清楚身體的各部位使用				
5	我能更清楚感受到身體的鬆、緊				
6	我認為身體覺察課程能幫助我在爵士鼓演奏時更加流暢				
7	我認為身體使用覺察能力是對於演奏時有幫助的				
8	呼吸與身體覺察課程，使我在節奏測驗表現方面有進步				
9	呼吸與身體覺察課程，使我的拍子能力有進步				
10	呼吸與身體覺察課程，使我的時值能力有進步				
11	我對於爵士鼓譜非常熟悉				
12	我對於爵士鼓演奏非常熟悉				
13	我對於爵士鼓組上的移位打擊非常熟悉				

學生訪談大綱(定稿)

1. 請問你是否喜歡 Kid 老師所教導的身心動作教育課程。為什麼？
2. 經過身心動作教育課程後，你對於呼吸感覺、身體的使用有沒有更清楚呢？
3. 在上完身心動作教育課程後，對於你在音樂節奏中的拍子、時值有沒有更清楚呢？
4. 在課堂活動中，你最有興趣的課程有哪些？為什麼？
5. 說說看，在還沒上過這些課程活動之前，你知道拍子與時值有什麼不同嗎？
6. 在身心動作教育課程後，你打爵士鼓時會不會更注意動作上的使用呢？
7. 經過七堂課的教學，請寫出：
你在拍子、時值、爵士鼓演奏，有所進步的地方，以及可能進步的原因？
8. 你對於課程的內容與上課方式有什麼建議呢？