

# 視覺障礙者運動舞蹈教學

黃景星 台南科技大學通識教育中心 副教授  
黃子軒 國立中正大學運動與休閒教育研究所 研究生

## 一、前言

運動舞蹈(DanceSport)前身由國際標準舞(International Ballroom Dancing)演變而來，擁有 74 個會員國的國際運動舞蹈總會(International DanceSport Federation)於 1997 年 9 月 4 日正式成為國際奧林匹克委員會會員，在 2009 年高雄世界運動會和 2010 年亞運，運動舞蹈皆成為正式比賽項目，這項國際性的運動舞蹈從此登上國際體育競賽舞台，成為世界運動項目之一項。因此，未來無論運動競技或休閒娛樂，運動舞蹈活動將成為人們生活中的一部份。近年來隨著人類生活品質的提升，身心障礙者的「自我決策」(Self-determination)與「自我擁護」(Self-advocacy)的觀念改變，視覺障礙者(the visual-impaired)積極參與各項休閒活動。然而，運動舞蹈本身就是一項具有無障礙設施的室內運動，對畏光又恐懼有障礙物的視障者而言，運動舞蹈可提供一個安全又舒適並兼具休閒、娛樂、健身及社交等功能的運動，是一種非常適合視障者從事休閒運動的項目。

## 二、認識視障運動舞蹈課程內容

視障運動舞蹈是由一位男生及一位女生配對共舞，其中一位舞者

為視障者，另一位舞伴則是明眼人或具行動能力的弱視者。課程內容舞科項目仍是採用，西元 1924 年英國皇家舞蹈教師協會 (I . S . T .

D . ) 公佈十種舞科如下：

(一) 摩登舞 (MoStandard)：有華爾滋、探戈、狐步、快步舞曲和

維也納華爾滋等五項。跳舞時舞伴始終採用閉式舞姿 (如圖

一、圖二) 方式共舞，它的音樂時而激情昂揚，時而柔情雍

容華貴，動作舞姿男士講究紳士風度，女士則表現端莊華貴

高雅之美態。

〈二〉拉丁舞 (Latin American)：有恰恰恰、倫巴、森巴、捷舞和鬥牛

舞等五項。跳舞時舞伴以牽雙手、開式舞姿等較自由方式舞

姿共舞 (如圖三、圖四、圖五、圖六、圖七、圖八)，它的音

樂熱情洋溢奔放又具節奏感，動作表現驍悍剛強、氣勢激昂

的青春歡樂氣息。

### 三、教學應注意的事項

視障者從事運動舞蹈時，視覺機能障礙對活動除了生理方面會影響動作能力及行動方向外，在心裡方面更需要有適當的考量，因此提出以下三點注意事項：

出以下三點注意事項：

(一) 消除對行動方位之恐懼感

1. 需在寬廣無障礙之空間環境，避免受傷之發生。

2. 隨時注意視障者行為之反應。
3. 利用自然情境關懷愉悅的學習，增進動作熟練之配合。

## (二) 增進行動能力培養自信心

1. 加強對音樂節奏之訓練，培養定向定位之行動能力。
2. 尊重視障者的自尊，考量其接納照顧的感覺。
3. 彼此瞭解舞伴和認識，增進同儕之間的互動與協助。

## (三) 動作學習與教學方法要領

1. 清楚掌握每位個案不同視力值之視障者，瞭解其視覺狀況和障礙原因。
2. 示範教學時可採用肢體接觸，讓視障者瞭解舞姿及舞步的部位和方向。
3. 解說應簡明扼要，可以不斷反覆實務動作，從操作中糾正錯誤，且引導至正確動作。
4. 動作學習過程中，由明眼舞伴擔任導舞者（leader），視障舞伴則為跟隨者（follower），彼此結合默契共舞。
5. 口令是教學重要的方法，可讓視障者知道教師的方位，同時提醒跳舞舞程行進的方位。

## 四、視障運動舞蹈教學之功能

### (一) 調節身心機能

運動舞蹈是一項音樂加舞蹈的運動項目，透過音樂節奏與配合舞蹈動作，讓身心達到運動功能「耳—腦—手—腳」的協調性，使視障者自娛娛人，讓視障者隨著感覺也可以同明眼人一樣，享受運動舞蹈的樂趣與滿足感，因而，可促進身心機能的發展。

## （二）紓解心理壓力

音樂可以改善情緒，延緩許多病症，因此音樂律動療法的復健輔助治療，可改善視障者肢體的動作及人際互動的發展，再結合肢體動作舞蹈律動的表現，達到身心放鬆又享有休閒娛樂的運動。

## （三）養成美姿美儀的良好體態

運動舞蹈是力與美結合的表現，在悠揚樂音環繞與襯托下起舞，無論是優美典雅的摩登舞或明快節奏的拉丁舞，優美舞姿的儀態，可以矯正平日生活中不良的身體姿勢。

## （四）促進兩性互動關係

運動舞蹈是男女一起共舞的運動，緊密結合男女身體與心靈的身心靈運動，可增進兩性互動關係，學習對彼此尊重與加強默契之國際社交禮儀，從中發掘兩性交往中如何溝通、協調及解決問題。

## （五）培養高尚的情操

運動舞蹈是一門綜合性的運動與表演藝術，除了技巧上的熟練，更必須掌握視障者的身心特質，有效運用教學方法，對視障者進行心理教育，培養具有高尚而不自傲的運動精神與舞蹈情操，養成良好的運動風格和不屈不撓的奮鬥挑戰精神。

#### (六) 增進自信心

在學習與溝通的過程中，自我成長累積人生經驗，簡易的初級基本動作由動而跳，由跳而舞，立刻顯現逐漸的進步，更能培養視障者的自信與自尊，在自我肯定中建立自信心與積極的人生觀，因而，從黑暗看見光明，使人生由黑白變成彩色。

#### (七) 融入社會生活

視障者常因走不出去而自卑、自怨，無法融入明眼人的社會生活，造成心理困擾和情緒障礙，藉由明眼人舞伴之引導，協助其參與這項陌生且無法獨力完成的運動舞蹈，讓視障者同明眼人一樣可以從事運動舞蹈，因而，回歸主流、融入社會群體的生活。

### 五、結語

- (一) 運動舞蹈是一項結合音樂、舞蹈、娛樂、運動、藝術及社交禮儀於一身的國際性運動項目。
- (二) 藉由運動舞蹈養成兩性舞伴、同儕之間彼此互助合作、溝通協調的互動關係，建立回歸主流的社會能力，融入社會群體生活

環境，培養社會責任感，使視障者不再是社會負擔的包袱。

(三) 超越自我心理障礙，建立自信積極的人生觀，克服社會適應的障礙，促進健全人格的身心發展，達到身心靈健康的目的。



圖一 摩登舞閉式舞姿



圖二 摩登舞側進步



圖三 拉丁舞牽雙手舞姿



圖四 拉丁舞維沙維亞舞姿



圖五 拉丁舞愛達舞姿



圖六 拉丁舞影位舞姿





圖七 拉丁舞側沉舞姿



圖八 拉丁舞勾腳開式舞姿