國立政治大學**輔導與諮商碩士學位學程**碩士論文

指導教授：李宗芹 博士

從身體互動看青少女關係變化：以女高中生動勢身體意象團體為例

Relational Change of Adolescent Girls through Interaction: An Example of Dongshi Body Image Group in High School

研究生：林筱雯 撰

中 華 民 國 一〇七 年 十二月

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

誌謝

研究所的生涯即將在致謝中告一段落。能完成論文實屬不易，首先要感謝宗芹老師的指導，謝謝您在這三年半給予豐富的經驗與滋養，在論文的撰寫中提供許多空間，讓我能依循自己的方向前行。感謝淑菁老師對我論文架構與內容的指導，在我需要幫助時撥空與我討論，並在口試中給予許多意見，讓我的論文更加完整。感謝桂娟老師在計畫口試和論文口試中一口答應擔任我的口委，並在口試中給予我許多溫暖的支持與意見。謝謝姜老師在計畫口試中對我論文研究的百般叮嚀，讓我在資料的蒐集中更加貼近團體。也要謝謝孟真老師對我論文研究上的幫助，在我著急時給我力量，幫助我順利取得研究資料。能完成這份研究，更謝謝參與本研究的所有成員，你們的真誠分享使這份研究更臻完整。

這段日子裡，謝謝我的讀書會夥伴們從準備研究所開始不離不棄的陪伴，即使再忙碌也總在需要時立刻出現。謝謝研究所的團隊夥伴與朋友們從我入學以來的幫助，在遇到困難時拉我一把，在我需要心理支持時給我最溫暖的同在。謝謝中原大學諮商中心的老師與實習夥伴們陪伴我度過充實的全職時光，你們的督促、鼓勵與支持讓我在實習與論文兩頭燒時依然保有歡笑與力量。也謝謝一路以來陪伴我的高中、大學朋友與老師們在這段時間不斷偷塞的食物與隨時暢通的電話支援，有你們真好！

最後，謝謝家人與伴侶這一路上給予的身心支持與陪伴，在每個容易與不容易的日子永遠都在我身邊；也謝謝自己，即使讀研究所的歷程再不容易都勇往直前。

筱雯 於 2019 年 1 月

國立政治大學 National Chengchi University

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

摘要

本研究旨在探討身體韻律對女高中生身體意象與身體表現之影響與變化。研究者嘗試透過動勢身體意象團體中的身體韻律，包括個體身體韻律、人際互動韻律、外在互動之韻律，用以探究其對女高中生身體意象之影響。

本研究對象為台灣某女子高中二年級 20 位同學參與以「身體」為媒介之動勢身體意象團體，並將此團體做為一個案，搜集相關資料進行個案研究，透過團體影像分析、團體歷程紀錄、焦點團體訪談與個別訪談等方式，了解女高中生如何以身體為媒介構築自身身體意象，與其在生活中身體意象之變化。

研究結果如下所述：

一、身體互動中女高中生的韻律表現：韻律展現與同儕互動中，並逐漸轉移至個體本身，從而展現個體獨特的身體韻律。

二、身體韻律對女高中生身體意象的影響：身體韻律主要展現於社會規範與動勢身體意象團體之經驗，透過身體互動與言語對話影響女高中生身體意象。

三、女高中生在動勢身體意象團體的展現與變化：女高中生參與動勢身體意象團體的經驗幫助其身體的開展與對自身自信的擴展。

最後，研究者將針對身體意象與身體韻律之研究結果對相關領域提出建議，以供相關領域人員參考。

關鍵字：身體意象、女高中生、動勢團體、身體韻律

國立政治大學 National Chengchi University

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

Abstract

The purpose of this study is to investigate how body rhythm influences and changes body image and body performance among high school girls.

Researchers attempt to discuss influence of body rhythm among high school girls thorough investigate body rhythm in the Dongshi body image group which includes individual body rhythm, interpersonal rhythm, and external interaction rhythm.

This study investigates 20 sophomore year female students who participate in the Dongshi body image group in Taiwan senior high school. These students are considered as a case study group when conducting this research. Researchers then collect relevant information through group image analysis, group historical records, focus group, and individual interviews to understand how high school girls use body as a medium to construct their personal body image, and how their body image changes in real life.

The main result of this study were as follows:

1. The rhythmic performance of high school girls during body interaction: Body rhythm which appears during interaction between students gradually internalize into individual, thus resulting unique body rhythm.
2. Influence of body rhythm on high school girls' body image: Body rhythm mainly develop from experience with social regulation and Dongshi body image groups, affect high school girls' body image through body interaction and communication.

國立政治大學 National Chengchi University

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

3. The performance and changes of high school girls in "Dongshi body image group": Students present generosity of body and self-confidence after involving in Dongshi body image group.

Based on above results, the researchers provided suggestions for related institutions and future researcher for reference.

Keyword: body image, high school girls, Dongshi group, body rhythm

國立政治大學
National Chengchi University

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

目錄

第一章　研究動機.....1
第一節　研究背景與動機.....1
第二節　研究目的與問題意識.....8
第三節　名詞釋義.....9
第二章　文獻回顧.....11
第一節　身體互動的發展與影響.....11
第二節　女高中生的身體意象.....17
第三節　同儕互動與身體意象之關係.....22
第四節　身體韻律與關係發展.....27
第五節　身體動勢與動勢身體意象團體.....32
第三章　研究方法.....35
第一節　研究方法.....35
第二節　研究對象.....36
第三節　研究實施程序.....39
第四節　資料搜集方法.....40
第五節　資料處理與分析.....42
第四章　研究結果與發現.....43
第一節　動勢身體意象團體歷程紀錄.....43
第二節　身體互動中女高中生的韻律表現.....47
第三節　身體韻律對女高中生身體意象的影響.....60
第四節　女高中生身體意象在動勢身體意象團體的展現與變化.....71
第五章　研究結論與研究建議.....83

國立政治大學 National Chengchi University

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

第一節　研究結論.....83

第二節　研究建議.....86

參考文獻　……..88

研究者知情同意書.....99

影像編碼資料……...100

國立政治大學
National Chengchi University

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

附錄

附錄一 研究者知情同意書.....99

附錄二 影像編碼資料……..……...100

國立政治大學
National Chengchi University

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

表目錄

表一 動勢團體方案大綱.....34

表二 受訪者代號一覽表 38

表三 質性研究資料分析法.....42

國立政治大學
National Chengchi University

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

圖目錄

圖一 研究概念圖.....36

國立政治大學
National Chengchi University

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

第一章　研究動機

第一節　研究背景與動機

一、　等待開發的身體

我是什麼樣子？我滿意自己的樣貌嗎？我希望別人怎麼看我呢？

回想自己成長的過程，我擁有家人滿滿的愛，總認為自己是最棒、最好的孩子，然而隨年齡增長，在與更多人、事、物的互動過程中，我逐漸察覺社會有其秩序、受歡迎的樣貌行為，而非像家人永遠的包容、肯定與接納。為使自己能適應社會、受他人歡迎，我逐漸學習修正看待自我的方式、塑造與社會標準相似的身體意象，展現他人所認為「好的樣子」。然而這樣的自己是真正的自己嗎？以此為開端，如何從身體的角度看待自己成為本論文欲探討的主題。

以研究者自身經驗為例，國小剪去原有長髮的我一夕間成為了班上同學訕笑與同情的對象，亦藉此經驗深刻感受外觀樣貌呈現於偏心、受歡迎程度上的差異。此外，在面臨「學音樂」與「學游泳」的專長選擇時，父母、朋友不斷提醒學音樂的光鮮亮麗，與學游泳體格訓練過程中狼狽不堪所形成的強烈對比。在他人的回饋與勸說下，我似乎瞭解「美」是優先的、重要的，因而放棄游泳開始了音樂的學習，並在這樣的環境中開始重視自己的外表、身體的樣貌，了解外貌的好看與否不僅影響當下與他人的互動關係，亦成為未來成就的重要影響因素。

意識到外表所能得到的正向效果，使「理想外貌的形塑」成為研究者生活中不可或缺的一環，而尤以身處音樂班中許多的展演機會使外貌的不可或缺逐漸擴展，總在每次的演出中不忘讓自己穿上華美的禮服、畫上精緻的妝容，外貌的妝點似乎已經成為不可或缺的一部分，就如同 Griffiths (2010)進行一服飾外貌對於

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

音樂演出影響的研究發現當音樂家穿上適合的禮服時，能得到自己與他人更正向的評價，在擁有精緻的外貌下對於自己的演出更有信心。

演出的外貌表現延伸至高中的日常生活，同儕之間聊天話題總不乏現下明星的服飾、妝容與髮型，女高中生透過與朋友一起逛街、剪頭髮等行動形塑社會理想中的自我，期待成為同儕間受歡迎的對象，當自身樣貌達到同儕標準時即對自己充滿自信，覺得自己是美的。「外觀樣貌」成為自身主要用來評價他人的方式，外觀吸引力成為了生活中的優勢，不僅使個體更受歡迎，亦顯示更高的表現能力(Agnew, 1984; Trekels & Eggermont, 2017)；Agnew (1984)亦指出外貌吸引人者能獲得許多正向效果如得到更好的成績、發展更正向的自我概念、更開心的生活、對自己發展更高的期待、呈現較少的違法行為。

外觀的好看與否成為自信、正向自我概念的來源，然而青春期的生理變化如青春痘與變胖的身體逐漸影響原有的「好看外觀樣貌」，成為我在高中階段重要的煩惱。我一點也不關心月經是否準時到來、身體是否健康、也沒覺察到抽高的身體樣貌等其他更應在意的生理變化，唯一注意的就是痘痘所帶來的不美觀。「痘痘的出現與否」成為研究者評價自我外觀的唯一標準，自信與自卑開始隨外觀的變化游移，而尤其在同儕或父母的關心下更加的敏感。Webb, Zimmer-Gembeck 與 Donovan (2014)亦指出青春期個體會因對外表的期望與焦慮而敏感覺察與過度反應外貌，形成心理與社會問題。青春期的階段中受到他人對於外表的關心不亞於當時的學業壓力，為使自己成為他人眼中「好看」的樣子，我開始嘗試各種方式抑制這些「不漂亮的變化」，如吃藥、擦藥、學習化妝技巧，當上述的方式無法讓我的外觀好轉時，甚至會以低頭、口罩遮掩等方式使自己的不美觀不致被他人注意，這樣的歷程一直持續到了大學發育後期痘痘逐漸消失才結束。這個動盪歷程就如同 Jung 與 Lee (2006)進行外觀認知與自我基模、身體意象等相關的研

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

究指出，個人的外表滿意度會影響個體身體滿意與自尊，外觀變化使身體於符合理想外貌時產生自信開心之感受，並在個人知覺身體形象與理想中不符時產生沮喪失望之負向感受。

另一個影響研究者自我評價的因素是在音樂演出中他人的評價與目光。記得國小國中階段身處普通班中，有音樂能力的自己總是脫穎而出，如音樂課中臨時上台即興一首完整樂曲後同學隨之而來的驚呼與讚美使我對於自己充滿信心，開始主動參與許多典禮的演出，建立正向的自我評價。對自己的正向看法也延伸至音樂之外的場域，如在戲劇、跳舞、跑步等不同場域中有自信的表現自我、覺得自己是「好的」。然而進入音樂班後，「音樂」不再是用以提升自我評價的媒介，相反的，相較於一路讀音樂班的同學中我反而是一個「外行」，不管再怎麼努力總是差人一截，這樣的經驗使自己開始失去信心，在許多的演出中總是默默的隱藏展現自我的機會、封閉自己，並在各種演出中退縮與擔心，即使在高中三年中音樂程度已明顯提升，但在比賽與表現過程中依然傾向選擇後面、不會被看見的位置。除同儕比較的影響外，練習過程中教師用來固定音樂節奏的節拍器與正確的身體姿態更成為束縛自己音樂表現的媒介，在練習過程中每一小節的節奏需與節拍器相符合，身體如同機器人般的在身體表現與固定節奏中侷限，使學習音樂過程中呈現呆板、不舒服的狀態。這樣的狀態就如同Davidson (2001)指出音樂演奏者的身體運動為音樂意圖的關鍵，個體退縮與擔心會體現於綁手綁腳的身體姿態中，所呈現之音樂更顯得毫無吸引力。

上述過程展現社會文化框架中的「美、好看」。在媒體、受歡迎的人、他人的評價與影響中逐漸形塑出擁有纖細的體態、有氣質、出眾的外貌及非凡的成就皆具備者才是「成功的人」，不論是家庭、同儕，都影響著我們朝向社會文化中

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

的「成功」前進。過去的我在文化的潮流中難以逃脫，只能慶幸自己至少擁有纖細的體態而能立足於此社會文化中，並持續的朝大家口中所謂「成功的人」邁進。

「身體」充盈著我的歲月。在成長過程中自己是多麼的在乎外表、期望能擁有好看、受人喜愛的外貌，而社會文化的標準亦影響了對青春期生理發育變化的看法，使身體成為自我的發展的重要關鍵。

二、 學習與身體接近

大學生涯初期，我依然受到外在樣貌標準的影響而維持著「學習音樂者」應有的優雅外表與體態，被他人一致認為是安靜、有氣質的典型音樂系學生。為使自己符合他人口中音樂系學生應有的樣子，無論在遇到開心、難過或生氣的事情時，身體永遠呈現安靜束縛的姿態，雀躍時的蹤跳、生氣時的身體發力對我而言都是不允許在生活中任意展現的。然而這樣的自己在遇到戲劇系「即興創作課」的自由身體後開始逐漸卸下心防。記得第一堂課中老師要我們一個一個輪流「隨便動」，雖然已忘了當時做了什麼動作，但永遠記得那種放不開、彆扭又尷尬的感覺，這種感覺像是自己內在的聲音在說：「你不行！不能作出奇怪的動作！這樣不好看！」，也不斷擔心他人會以負向的眼光看待自己的身體動作。這樣「不行、不可以」的感覺也在我音樂演奏生涯中展現，在音樂的演奏中，自己總是會遭受到許多限制的勸導，如：演奏時一定要微笑、拉琴多餘的動作會影響樂音；要有學音樂的樣子等，而使音樂的演奏成為一不可打破的規定，影響了沈浸在樂音中的心。

輔進入即興課程對我而言是很不舒服的，緊縮且安靜的身體已陪伴著我將近20年，卻要在課堂中快速的突破。記得當時每一次的課堂練習都讓我感到害怕與焦慮，然而在過程中，該系同儕給予的鼓勵幫助我逐漸學習打破身體框架，在即興課堂中一次一次的練習伸展、打開身體，自身體擴展中認識更豐富的身體語彙

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

與姿態，在毫無準備中直接地做動作、在即興中自然原始的呈現身體樣貌。我的身體狀態亦受音樂韻律與他人韻律的影響，在聆聽不同種類的音樂時轉變內心步調與韻律，並透過模仿他人的韻律使自己更加安心展現。除了自我身體動作的轉換，我們也曾到菜市場、公園觀察與模仿自己生活樣貌不同者所呈現的身體姿態，從觀察中發現每個人身體最獨特的樣子，這樣的過程也讓我逐漸反思自己的真實身體樣貌。而在每一次的鬆動身體，用力地跳、打開身體、大笑大叫中更使我逐漸掙脫既定的身體樣貌，在課堂中衷於自身樣貌、不受他人眼光的拘束，這樣輕鬆的身體讓我領悟到：「這才是我啊」。

鬆動的身體樣貌影響自身心理狀態。當我能依照身體原始與直覺活動時，更能夠感受身體需求及自我的真實樣貌，並影響音樂演奏中自我的展現。音樂的呈現不再局限於速度、節奏與音準，更加入了自身感受，讓樂音表達個人最獨特的情感，「享受屬於自己的音樂」成為大學音樂生涯的首要目標。也因為將焦點放在享受而非比較評價中，對自己的努力肯定大於對結果肯定，因此能沈浸於練琴的樂趣與進步的喜悅中，在音樂中展現自身風貌而再次的喜歡上音樂、喜歡演奏。身體限縮到享受的歷程就如同Davidson (2001)認為當音樂表演者具有自己的身體風格時能獲得最佳的滿足感，當自己被框架影響時，聲音和活動一併受限而無法將音樂如實呈現。音樂亦成為擴展自我的媒介，音樂豐富了我的身體感官，並在鬆動身體的過程中迸發，在不同的情緒狀態下展現相異的身體姿態與力量，如生氣時感受身體的肌肉緊繃、用力的身體力量，在開心時身體輕盈柔軟。身體展現的感覺強度連結音樂的元素，使感覺更加敏銳。

然而回到平常生活中當自己試圖開始跳、大叫、讓自己依照身體需求舒服的表現時，隨之而來的是好朋友與家人對於這樣「誇張自己」的關心與責難。記得開始開心的大步走路、邊走邊跳時，朋友驚恐的臉伴隨責難的告訴我這樣「很不

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

好看」，即使一次一次展現大步走路的狀態，朋友們的驚恐仍不止息；又如當聽到有趣的事情時放聲大笑的自己成為了同儕眼中不可思議的舉動，總是告訴我要有氣質一點這樣才符合學音樂的樣子、要閉嘴微笑才能得到男生們的「喜歡」。他人看法使自身必須展現「好看」習慣再次浮出，因為擔心他人評價而隱藏舒服的自己持續被「好看」、「美」的標準框架，影響看待自我的方式。同儕間將美的社會文化標準納入同年齡階層的文化中，外貌、節食與體重控制成為同儕互動中的主要談論內容(Carey, Donaghue, & Broderick, 2011)。儘管覺得自己舒服的表現樣貌並不醜，卻總是在意他人的評價而再度退縮。身體與心理的舒坦成為了相反的狀態，當身體舒服時心裡總是過不去，而在是否繼續呈現舒服的身體中搖擺不定、難以突破。

三、 轉機：參與動勢身體意象團體

進入研究所後參與「女大生動勢身體意象」研究團體，跟著老師學習及參與團體的經驗，使我逐漸放開了束縛、認識身體，學習照顧它、接納它。以下將簡要說明動勢的內涵與研究者參與動勢身體意象團體之成長。

動勢為李宗芹(2016)所提出的概念，所指為身體中蘊含的各種潛在可能性，無論呼吸、講話快慢、身體移動方式等皆屬個人的動勢。動勢包含身形力度、身體韻律密度、身體感覺強度三部分。身形力度能透過個體外表容易的辨識出其「樣子形狀」，然而在此所提出的身形力度更關注於姿勢體態中「力度」的作用方式，力度所指為身體部位結合與協做而形成一穩定的發力中心，使身體能協調運作成一整體；身體韻律密度認為人本身就有一基本的節奏或韻律，不論是呼吸、走路速度、講話速度、對他人的反應等皆存在其中，這些韻律在生活中不知不覺的展現，使我們能自然的在生活中形成自身生活模式並與他人互動；身體感覺強度是一種身體情緒或感覺，這種感覺常在日常生活中以自身熟悉的方式存在，能透過

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

身體感官線索覺察與經驗，身體感覺強度透過動作的重現、展演而將隱藏在內心的情緒感覺透過身體展現。

在女大生動勢團體中，領導者運用不同面向的身體擴展體驗幫助成員探索身體，並在身體展演的歷程中增加成員對自己身體的自信。女大生動勢團體亦為研究者第一次參與的動勢身體意象團體，在團體中以身體為媒介開展，歷程中不僅嘗試展現自己的姿態，也更加探索了自身身體樣貌，覺察「身體就是我自己」，我的身體逐漸從僵硬趨向柔軟，在投入團體活動中拋下外在的束縛，讓身體感覺帶著身體動作展現自己最真實的一面。亦透過多次的身體展演中從擔心他人看法的緊縮身體中逐漸展現不同水平、柔軟卻不失力量的身體樣貌。

身體與音樂的關係亦影響身體表現。在動勢身體意象團體中，身體能依靠著音樂的韻律，合規律韻律節奏的自由舞動，在快速的音樂中活潑、在慢速音樂中穩穩地行動，在三拍子中按照輕重韻律找到舒服的運作模式，更加自由探索自己的樣子，並在音樂停止時展現屬於自己最獨特、有自信的身體樣貌，也因為學音樂歷程中不斷展現自我的經驗，我能在團體中全然探索自己的樣子、覺察身體與自我的關聯。一次一次的身體學習中，我開始喜歡「全部的自己」，接納自己的身體樣貌，學會照顧它、照顧自己的全貌。我們也一次又一次的用「身體」練習說出自己、展現自己，這個經驗也像是學音樂的表演歷程中，我們需要一次又一次的演出與表現自己。

音樂的歷程中我們藉由「琴聲」展現自己，以眾多技巧的練習使琴聲悅耳，他人亦以音樂細膩程度、整體表現對自身評價；相反的，動勢身體意象團體中我們在沒有所謂標準與規範中自在展現自己身體樣貌，無論是看到別人勇敢展現自己亦或是展現自己後同儕的正向鼓勵陪伴，都讓我覺得「把自己展現出來是一件真實又美好的事情」。動勢身體意象團體經驗幫助身體探索與擴展，發現身體的

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

無限可能性，並同步的影響自身心理狀態，當意識到自己能有自信的在身體展演中展現自己、在身體探索中展現的輕鬆自在樣貌後，更得以從不同的角度看待自己的身體、形塑出不同以往的身體意象。

回首研究者自己的身體經驗，自兒童階段即在家人、親友長輩、師長等他人的言語中意識「美、好看」所帶來的正向結果，並在國高中階段，無形中透過行為與同儕對話形塑自身纖細的體型、文靜的、有禮的樣貌，由此獲得他人的注意與喜愛，也將此種「社會認可的美」關注自己外在樣貌與優雅的行為表現中，這樣當然是有教養的身體，然而也會忽略身體與自身的感覺。當研究者接觸身體意象的方案時，在過程中，自身的感受及與他人的交談中，幫助研究者覺察與重新認識身體與自己的關係、合宜樣貌以及舒服的身心狀態，動勢身體意象團體成為了我認識自己、看待自己的新道路，透過身體的探索、動作的展現重新認識與瞭解自己後已覺對自我的認識與自信的擴展。自上述之脈絡中，讓研究者想進一步了解女高中生參與動勢身體意象團體後身體展現與自我覺察的變化與歷程，以及團體中同儕互動、與媒材的互動等身體韻律中對於女高中生身體意象有何影響。因此，本研究試圖以身體出發，期望透過動勢身體意象團體之研究裨以了解女高中生在參與動勢身體意象團體中的身心歷程變化。

第二節　研究目的與問題意識

基於上述動機可了解身體對女高中生的重要性。在研究者自身經歷與觀察亦發現女高中生在參與動勢身體意象團體中身體與心理展現的變化，以及他人互動、媒材互動等形塑之身體韻律對於女高中生身體變化的影響。因此，本研究擬以女高中生動勢身體意象團體進行個案研究，從身體出發了解女高中生如何透過身體互動看待自身與其韻律的變化歷程。本研究之問題意識與研究目的如下：

一、 問題意識

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

（一） 身體互動中女高中生的韻律表現為何？

（二） 身體韻律對女高中生的身體意象有何影響？

（三） 女高中生身體意象在動勢身體意象團體中如何展現與變化？

二、 研究目的：

根據上述問題意識，本研究之研究目的如下：

（一） 探討身體互動中女高中生的韻律表現

（二） 探討身體韻律對女高中生身體意象的影響

（三） 探討女高中生身體意象在動勢身體意象團體中的展現與變化

第三節 名詞釋義

一、 身體意象 (Body image)

身體意象是個體對自我、身體感受與身體覺察的感覺，透過自身對身體的關注覺察與社會外在的看法形塑而成(P. Lewis & Bernstein, 1986)。具體而言，身體意象透過成長中個體如何看待自身、感覺身體的表現、對自我樣貌的看法與感覺、如何意識他人對自己的看法形塑而成，並在看自己的過程中不斷的修正改變。

二、 女高中生 (Senior High School Girls)

本研究之研究對象為台灣某女子高級中學參與動勢身體意象團體的二年級生，年齡介於17-18歲間。研究對象為經由動勢身體意象團體領導者招募後自願參與之學生，在取得成員與其家長書面同意後成為本研究之研究對象，共計兩個班共20名成員，在本研究中將此20位同學視為一團體。

三、 動勢 (Dongshi)

動勢為李宗芹(2016)所提出之概念，其認為個體的存在即為一動態的存有，即使個體身體安定不動，亦有身體之「勢」。「動勢」所指為身體中蘊含的各種潛

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

在可能性。身體動作中展現的各種樣貌，無論是呼吸、講話的快慢、身體移動的方式，以及和人呼應、交流的方式，都屬於個人的動勢。動勢三面向包含身形力度、身體韻律密度與身體感覺強度三部分，其中韻律密度所指為個體身體的基本節奏與韻律，包括呼吸、講話速度、移動快慢等。韻律密度落於身體感官體驗，使用「身體」感覺身體本身的韻律，藉此形成自身生活型態及與他人的互動模式（李宗芹，2016）。

四、 身體韻律(Body Rhythm)

身體韻律為個體生活中規律反覆出現的狀態。身體韻律自個體生命的初始即在個體間、個體與外在互動中不斷出現，如聊天時一來一往的互動韻律、行走時的速度。除個體本身形成的韻律，音樂、地球轉動、鐘擺中的反覆亦是韻律的內涵。韻律幫助個體在生活中與自身、他人互動，使生命過程更加和諧。本研究所指的身體韻律包含個體自身的身體韻律、個體與他人互動的身體韻律、個體與外在互動的身體韻律以及韻律本身。

五、 個案研究法(Case study)

個案研究法為透過各種方法搜集特定人、事、物有效完整資料，而獲一對象或單位豐富完整描述的研究方法(Hancock & Algozzine, 2016; Yin, 1994)。本研究使用個案研究法，將參與動勢身體意象團體之二年級女高中生 20 名視為一個案，透過研究者現場參與、影片觀察紀錄、半結構式訪談與文件資料分析等方式進行。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

第二章　文獻回顧

本章將探究女高中生的身體互動在女高中生及女高中生身體意象中的關係，共分為五節。第一節為身體互動的發展與影響；第二節為女高中生的身體意象；第三節為同儕互動對女高中生身體意象的影響；第四節為身體韻律與關係發展；第五章為身體動勢與動勢身體意象團體。

第一節　身體互動的發展與影響

身體是人成長中不可或缺的一部分，自出生以來，身體帶著我們認識世界、成長、與他人互動。

發展心理學家 Laura (2006)指出嬰兒甫出生就已經預備好與人溝通的各面向。嬰兒約於一至二歲時開始使用「語言」與他人溝通，然而在嬰兒尚未取得有效溝通的語言能力前，是怎麼與人互動的呢？自出生起，嬰兒在肚子餓、尿布濕時利用哭聲尋求照顧者的關注，在出生第三個月起與照顧者形成非語言的同步，透過互相凝視、發聲產生聯繫，至 6 個月左右，更開始嘗試透過手勢、咿咿呀呀的聲音、眼神交會、哭、聲音、陳述手勢（pro-todeclarative）、原始命令手勢（protoimperative）表現其行為與意圖，母親亦藉由情感調和（Attunement）的動作建立與嬰兒的連結，如當嬰兒發出聲音時母親亦發出相同的聲音、嬰兒搖動身體時母親亦作出相同的回應以建立相互的情感交流，幫助嬰兒大腦迴路的成熟，並對嬰兒的認知、社交和情感產生正向影響；嬰兒亦透過與母親的身體同調學習如何適應社會、與母親建立關係與聯繫(Chodorow, 2015; Feldman, Magori-Cohen, Galili, Singer, & Louzoun, 2011; Laura, 2006; Weinberg & Tronick, 1994)。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

即使嬰兒口語開始發展，能透過口語說出自己的需求、與他人建立關係。然而身體仍在我們與他人的互動中發揮，透過有意識與無意識面部表情、身體動作反應個體的情感、認知與情緒(Meeren, van Heijnsbergen, & de Gelder, 2005; Van den Stock, Righart, & De Gelder, 2007)。李宗芹（2014）指出，身體感覺是情緒最初的表現形式，個體自出生起即開始感受身體，透過照顧者互動姿態與身體情緒成為傳遞訊息的媒介，並在兒童發展中逐漸學習使用身體表達；至青少年階段，青少女亦在社會與同儕互動中學習適當的身體表達互動模式，若與內在心理預期不同，其身體動作與非語言表達同步產生影響。在成長的過程中，個體逐漸學習以口語說出自身需求、並透過身體的幫助覺察情緒、與他人建立關係。

身體擁有行為的內在衝動，即使視覺動作表現尚未產生，內在衝動已將之準備完成，成為人行動的一部分(Bartenieff & Lewis, 1980)，如青少年對同儕不滿的狀態下即使未有肢體的衝突，然而內在衝動已準備完成，並透過日常生活中言語、刻意碰觸中展現，成為肢體衝突的導火線。

行為的內在衝動亦影響個人的狀態、意圖與行為，使每個個體呈現相異的氣質、環境、運動(Bartenieff & Lewis, 1980)。然而，個體內在的行動是如何形成的呢？Laban(1948)指出身體內在的行動透過流動（flow）、空間（space）、力量（weight/force）與時間（time）四元素形成，並將此四元素稱為勁（effort）。勁元素與個人成長有關，李宗芹（2002）指出流動是情緒感覺發展的開始，胎兒自子宮中聽到母親聲音至出生後有感覺的接收母親等人的擁抱與安全、體會身體訊息讓感覺自然流動，進而影響了情感的表達；逐漸的嬰兒透過手向外伸展開始探索世界，與環境接觸、溝通，透過空間元素探索經驗構築世界的認知；當嬰兒開始爬行時，經由移動開始有了力量，並自爬行逐漸邁向站立，從中體會力量與自我的關係；時間是嬰兒在四元素中發展最緩慢的，當嬰兒開始有了動作經驗，即

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

可透過身體使用的不同方式逐漸架構三度空間，知覺時間與自身之關聯並開始具備做決定的能力。經由上述可知身體是形塑個體的重要內在行動，伴隨我們成長並成為不可或缺的一部分。

Bartenieff 與 Lewis (1980)亦闡述了上述四元素與心理意義的關係。各元素具備相應的兩端，個體透過不同的元素端影響自身的意圖與特徵。流動元素的兩端分為自由流動（free flow）與束縛流動（bound flow），流動是行動的發起者，能透過動作的連續性來觀察，當開心、輕鬆的旋轉時呈現自由流動的元素，成為早期兒童發展中的首要特性，而緊張、衝突狀態中，透過雙手環胸呈現束縛流動；空間元素兩端分別為直接（direct）與間接（indirect），能透過個體接觸空間的方式來觀察，當動作伴隨著思考時，較容易呈現間接的元素。女高中生在同儕的關係中，為了與他人相似即可能在行動前伴隨思考。在團體中，成員常常在擺姿態時呈現與他人較不相同的姿態，一成員提到：

在剛開始走伸展台擺姿勢時，會先想好要做什麼……要是太奇怪的時候，就想說我真的要這樣子做嗎？...如果腦袋還來得及反應就不會做出來了。同學的反應會偷笑，要不然就是像是在看神經病一樣的眼神……M2

上述訪談者擔心同儕看待自己的方式，因此在表現姿態時產生猶疑、思考的間接空間元素行動；力量元素為個體運用身體力量的方式，其元素兩端分別為重（strong）和輕（light）。此力量並非個體本身的力量，而與身體肌肉的支持、主動及被動有關，青少女的身體表現常受社會標準中氣質、優雅的影響而呈現輕的力量，在參與團體過程中亦能發現成員在輕的力量中能迅速的表現，而需要花更多的時間建構重的力量；時間的元素與動作者在一期間中使用時間的方式有關，其元素分為突然（sudden）與持續（sustained）兩端。如當個體在非預期情況下

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

碰到火時我們較容易出現突然的時間元素，而在擁抱親密他人時我們較易使用持續的時間元素。

經由上述文獻可了解，個體行為透過內在行動呈現，個體的主體經驗隨著時間建構於感官、轉變、解碼與重新編碼中分化與整合，自身體動作形成感覺、身體凝聚力、情感性、主觀自我感，並透過因果關係之呈現形塑個人自我覺察、語言發展與個人價值觀(Pallaro, 1996)。

所有心智意念皆透過身體動作表達，身體動作模式亦有其心理意念存在（李宗芹，2002）。我們透過身體感受，學習如何成長成熟並發展與他人的關係。Johnson (1985)亦認為個體的自我概念由主觀與客觀兩極構成，客觀經驗來自於現實與社會文化對自身的互動與影響，而主觀經驗通過身體性的感覺而使個體建構與再建構生命。在舞蹈治療中，治療師利用簡單的想像與轉換形成動作運作，如大與小、開與閉、重與輕、強與弱、快與慢，透過經歷的動覺與情感聯繫，重新體驗感覺的過程中相似與相異經驗，促成個體的整合。

Dosamantes-Alperson (1981)認為身體體驗的過程是獲得自我覺察和自我溝通的方式，並強調個人身體動作所呈現的自我表達。身體自我成為個體行動的核心，亦是情緒的傾向，人們透過身體塑造身體自我而與世界產生關聯，身體自我亦透過身體與他人互動，形成情感的聯繫與影響行動。個人的身體被身體感知，透過身體奠基於個人的知覺與感覺中，成為自我行動的核心，並從身體的知覺與感覺中形塑出個體的身體意象(Dosamantes-Alperson, 1981; Pylvänäinen, 2003)。

在逐漸發展與成長的過程中個體能以身體自我覺察自我與他人的關係、形塑自己的樣貌，並透過身體成為與他人互動的媒介。到了青少年階段，個體生理再次發展與成熟，使外觀產生變化，亦影響青少年如何看待自己、形塑與他人間的關係。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

當個體進入青春期發育階段，其外觀樣貌逐漸產生變化。青少女約於 11-12 歲開始發育成長，其發育過程分為體格大小的改變、身體部位比例的改變、性器官的成熟與第二性徵的出現四部分，透過體毛生長、性器官成熟、月經、胸部發育、四肢與軀幹發展速度的差異使青少女開始展現不同於過去的身體樣貌(Hurlock, 1983; Kipp & Shaffer, 2010)。在台灣的發育階段，江鳳凰（2008）將青少女青春期發育分為三階段，包括 9-12 歲初期的身高、肌肉與脂肪變化、13-16 歲中期第二性徵發育與 17-19 歲後期的生殖器官成熟。然而 Brooks-Gunn (1984) 認為青少年階段是一個特殊的時期，青春期在發育期間成熟的速度、年齡與發育的順序階段難以精確地被辨認。

在急劇變化的身體樣貌中，青少女如何看待自己的身體呢？訪談資料中，一成員對自身發育的身體描述如下：

變化喔……就是變得更胖，對，因為長時間讀書然後就變胖……其他的改變好像沒有，因為我好像到國中之後就沒有什麼其他的生理發育，所以就沒什麼感覺……對於變胖喔，一開始覺得還好，但是現在就是變太胖了，所以就..不喜歡了……M1

如同上述女高中生看待自己身體發育樣貌的方式，女高中生常以外觀樣貌作為關注自我與他人的方式，並藉此基準進行自我評估(Agnew, 1984; Brooks-Gunn, 1984; Doswell, Millor, & Thompson, 1998)。外觀樣貌亦成為青少女聊天、討論的重要內容，同儕間透過肥胖對話與外在媒體雜誌形塑美的標準，彼此間互相比較與監督以達好看的樣貌，而青春期追尋同儕認同與支持的需求更使得青少女將同儕間的標準美置於重要地位(Dohnt & Tiggemann, 2006; Erikson, 1963)。在面對

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

「標準美」與「發育身體樣貌」中不一致時，青少女即容易對自己身體感到不滿意，並影響看待自己、形塑身體意象的方式。

藉上述論述可了解青少女在發育階段常以外觀代表自身。然而以身體自我的角度，Pallaro (1996)認為身體自我指稱的是「這個人」而非「人所擁有的東西」，身體自我是被個體體驗與經驗的，不單僅以外表來體現。身體自我透過「身體我」連接世界並與他人產生關聯，透過身體本身呈現自身樣貌，藉身體活動中了解、欣賞身體，使身體成為看待自己的方式。

從身體活動的角度來看，Grogan 等人(2014)發現參加舞蹈經驗課程後個體能與身體產生更多聯繫、了解身體部位並欣賞身體，透過活動感受對自己身體的控制與活動，以自身身體成為看待自己的方式，減少外在樣貌所帶來的看法，接受自己。而從舞蹈治療的角度，身體亦是我們表達自身的媒介。

舞蹈治療的過程中，舞蹈治療師從身體與其經驗開始，藉由移動身體部位、大幅度的運動、探索自身身體韻律以促進對身體感覺之覺察，並透過「再經驗」連結身體自我的經驗(Pallaro, 1996)。個人的表達凝聚了團體、韻律，創造改變的氣氛。表達（Expression）是舞蹈治療的療癒因子之一，身體成為傳達感覺與知覺的重要媒介，藉由身體姿勢變化能幫助個人體現與表達其情感狀態變化(Van den Stock et al., 2007)。在舞蹈治療中，身體經驗亦成為區分、辨別與整合個體自我的方式，舞蹈治療師會要求個案將注意力轉移至其內心、心跳呼吸、身體緊張程度、特定身體部位的感覺，而能在自發意識動作中引起情感並與他人互動(Dosamantes-Alperson, 1980)。Schmais (1985)透過神經傳導之面向指出個體身體姿態與情緒表達所使用的神經肌肉路徑相同，透過身體動作與身體遊玩能進入個體情緒狀態並有力量的展現。而口語之下的經驗、複雜的情緒及類似的事件亦可透過身體象徵性的表現，動作的轉化與情緒的出現使感覺之表現呈現。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

本節透過不同的角度看待身體與自我的關係。人的生命皆透過身體感受與表達，身體成為心智意念表達的媒介，影響個體形塑「我」與自身身體意象。

第二節　女高中生的身體意象

一、身體意象的意涵

在 20 世紀前，研究學者對身體意象的認識多來自於臨床界試圖瞭解神經病理學中的身體經驗，包括幻肢（phantom limb）、病覺缺失症（anosognosia）等因腦傷所產生的身體知覺扭曲現象，當時的研究學者多透過神經系統的概念看待個體的身體意象。直至 20 世紀初，奧地利精神分析學家 Schilder 將身體意象的概念從狹隘的腦損誘發中提升至身體經驗，並加入個體對心理感受的面向，認為身體意象來自個人心中對自己形成的影像，不僅是一種認知架構，亦透過社會、他人的反饋而調適的動態歷程，並成為第一位透過身體經驗定義身體意象之學者(Schilder, 2013; Ziferstein, 1995)。

自 Schilder 後，更多的心理學家開始透過不同的角度看待與研究身體意象，臨床心理學家 Cash (1990)認為身體意象是一多方面的心理體驗，包含一個人與身體相關的自我認知與自我態度，涵蓋思想、信念、感覺與行為，而身體經驗理解的基本功能與結構，亦影響著我們的生活品質(Cash, 1990; Thompson, Gardner, Cash, & Pruzinsky, 2002)。其在 2012 年使用認知行為之角度看待身體意象，認為身體意象透過文化與社會的人際經驗、身體特徵與變化，以認知學習之方式形塑而成，不僅透過個人的外表體現，更包含身體的功能與完整性(Cash, 2012)。Harriger 與 Thompson (2012)更將身體意象的概念擴展至個體心理經驗，認為身體意象涵蓋心理對身體意象的正負向概念，如身體的知覺和態度。而透過身體樣貌、身體帶來的影響、認知及行為組成個體自身身體意象的知覺與評估。綜上所述，身體意象是我們心中形成對自己身體的圖像，通過對身體的評估與知覺而獲取的

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

身體感受、知覺、態度與行為。

然而，在研究者的生活中，並非僅透過知覺性的評價、估算看待自己的身體意象，更多時候來自於身體與他人互動後的回饋以及身體動作行為展現後的回顧，如身體開始輕快蹦跳後知覺自己在活動中具有自信、在與他人互動中感覺自己是「夠好」的。如此的感受近似於 Van der Velde (1985)對於身體意象的看法，其認為身體意象透過個體身體不同的知覺如姿態、動作、面部表情、聲音，及受他人對自身的評估反應而形成個體對自己的看法，並透過身體各部位的感知形成對自己身體意象的具體概念；精神病理哲學家 Gallagher 亦認為身體意象是出現於意識中的身體知覺，包涵個體對自身的認知與情感概念，反映出身體無意識的生理與行為功能、姿勢習慣、與環境的關係(Koch, Mehl, Sobanski, Sieber, & Fuchs, 2015)。

Gross (1992)以治療效果的觀點切入，認為身體意象在治療關係中透過「關係」形成個體的改變與回應，包含四個向度：(1)感覺程度的經驗：從感覺系統中的覺察、(2)界限的範圍-皮膚：皮膚是身體內與外的界線、(3)個人和人際空間：個人用空間來反應與其他東西的相互作用、(4)動力的範圍：身體意象的精力與表達面向，動力與活動與活動品質的感受與活動品質的感受能改變感覺的狀態。

身體是我們探索、了解與經驗世界的工具，同時亦是自我的容器與自我關係中的客體，個體的感官資訊成為建立與影響身體意象的途徑(Rice, Hardenbergh, & Hornyak, 1989)。在舞蹈治療的領域中，亦有許多學者認為身體意象來自於身體的感受與覺察。

舞蹈治療發展先驅及編舞家 Blanche Evan 認為身體意象是「透過動而非用說的」，允許在主觀感受、態度與身體的真實間對話(Krantz, 1999)；Bernstein 亦指出，身體意象包含身體本身的感受、覺察身體與其功能、有效地控制主要歷程，

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

包含覺察在社會規範之下自我的身體吸引力。身體意象有意識與無意識的出現，包含對身體的關注、覺察與控制身體的能力，而個體身體意象發展涵蓋的重心因人而異(P. Lewis & Bernstein, 1986)。

Siegel (1984)是美國舞蹈治療協會的創始人之一，亦是舞蹈治療的先驅，其認為身體意象是依賴於個體身體表象的視覺和觸覺探索與內在器官、肌肉系統、皮膚中所獲得的感覺。身體意象包含外在與內在兩部分。外在面是一種感覺、有意識的了解一個人的生理身體，在過程中整合分化並獲得身體自我的整體感，而內在面為表現出的流動性，會受到內部本身與外在的影響，存在於任何意識與無意識的階段中。

根據舞蹈治療學者雀斯（1993）的觀點，身體意象在個體與他人相關的經驗中發展，透過他人的態度與反應形成自我的身體意象。另一位舞蹈治療師 Becker (1993)亦將身體意象定義為個體對身體、個人空間與界限的感知，透過身體感覺有意識及無意識的感知與組織的方式。而 Pylvänäinen (2003)更進一步的認為個人身體的感知可能會滲透身體意象的概念，身體被身體所感知，奠基於個人的知覺和感覺中而形成自身的身體意象。並更近一步地提出三方模型試圖闡述身體的意義。其將身體意象分為三個概念，包括身體特質、身體自我與身體記憶。身體特質參考個人接收身體的外觀與身體對於社會和文化的態度；身體自我是基於身體的互動、經驗與情感核心的自我；身體記憶儲存了生活的經驗和作為評估當下經驗的背景。

綜上所述，身體意象為個體對自我、身體感受與身體覺察的感覺，通過身體對身體本身、個人內外在空間所形塑的感受與覺察，並受他人相關經驗影響。

二、女高中生身體意象的形塑經驗

身體意象跨越了生命，影響我們每天的情緒、思考、行為及我們與他人公開

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

且親密的關係，並在不可避免的生命歷程改變中學習如何看待自己(S. Grogan, 2016; Markey, 2010; Thompson et al., 2002)。女高中生身體意象受到過去經驗的形塑，並持續的影響未來對自身的看法。

（一）幼童時期經驗對女高中生身體意象的影響

研究顯示，女性自幼童時期即受到社會性別角色與期待之影響，建構出「我是女孩，女孩漂亮，所以我應該要漂亮」的概念，並透過父母的增強與社會化的標準而期望自己是美麗的(Freedman, 1984)。其中，又以「肥胖」成為幼童時期女孩最重視的一環。研究指出，兒童自三歲起即覺察外在對於肥胖的歧視，並在五歲逐漸將「胖是不好的」的社會規範內化於自身中，對肥胖者產生偏見。女童吸收文化理想的身體樣貌，並運用類似於成年女性的真實對話選擇將較於自己體型更瘦的身材作為自己的理想身材(Smolak, 2004)。

在逐漸成長的生活經歷中，女孩更受同儕與媒體影響，希望自己能變瘦，並注重身體形象之社會外貌文化，透過節食、關心自己所吃的食物使能達更瘦的身體意象(Dohnt & Tiggemann, 2006; S. Grogan, 2016; Thelen, Powell, Lawrence, & Kuhnert, 1992)。家庭亦為影響個體身體意象的媒介，父母與家中成員對個體外貌的關注與態度影響個體自身評價，更影響其飲食態度與減重行為，其作用一直延伸至青春期及成年早期(Aquilino & Supple, 2001; Ata, Ludden, & Lally, 2007)。

經由上述文獻可了解，女性自幼童時期即透過透過重要他人、外在可接觸的人事物互動中潛移默化的形塑自身身體意象。並以如此的眼光持續的生活與成長。

（二）青春期女性身體意象

在兒童時期，女性即在與社會的互動中形塑自身身體意象，並自「瘦、美才是好看的」的身體意象建構方式中面對女性的青春期發展，Grogan (2016)指出女

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

性在青春期前即運用類似於成年女性的具體談話逐漸對自己的身體感到不滿意，希望能擁有纖細的體型，並將之內化成為理想身材的樣貌。

當個體進入青春期發育階段，其外觀樣貌逐漸產生變化，青春期發育呈現的脂肪、第二性徵變化與青少女「理想身體」的差異成為青少女身體不滿的因子，青春期發育變化呈現劇烈變化的身體部位，如胸部、臀部與大腿，成為青少女最不滿意的身體部位，使青少女離理想身材標準越來越遠，並增加憂鬱與低自尊的風險(Davies & Furnham, 1986; Siegel, Yancey, Aneshensel, & Schuler, 1999)；Paxton、Schutz、Wertheim 與 Muir (1999)亦特別針對高中時期女生進行研究，發現高中時期女生會受負向的外觀期望影響甚於正向影響，將纖細的體態、好看的外貌視為理想標竿，並以負向眼光看待發育中的身體變化，形塑青少女身體不滿意；R. N. Lewis 與 Scannell (1995)亦提出青春期正常的體重增加與臀部、大腿周圍脂肪的累積成為與主流社會標準不符的樣貌，而使青少女對自己的身體不滿意；許多研究亦指出個體在青少年階段中身體滿意度會呈現明顯的變化，約略從青春期早期即開始顯著的下降(Smolak & Murnen, 2002; Thompson et al., 2002)。

此外，回顧過去研究發現進入青春期的時機亦是影響青少女身心發展的一環。早熟的女生通常被認為是較不利的，其與他人在外觀樣貌的差異容易與一般女生格格不入而產生同儕批評與嘲笑，且更容易受到年長者的負向影響如酒癮、毒癮、性行為等，其影響力一直至成年期才逐漸減弱(Mrug et al., 2014)。

在面對將發育過程中不美觀的身體變化，青少女會嘗試透過行動改變自己的身體樣貌。如 Smolak (2004)指出，青少女會將發育過程形成的體重增長視為不美觀的「胖」，因而開始節食以使自己具有吸引力。青少女對自己身體意象的不滿意與相應的行動成為青少女生心理的負向影響因子。Beren、Hayden、Wilfley 與 Grilo (1996)指出青少女身體意象不滿成為個體低自尊與憂鬱的影響因子，並

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

提高飲食疾患的風險；Stice 與 Bearman (2001)進行一青少女身體意象、飲食障礙與憂鬱的生長曲線分析，研究結果顯示壓力、瘦理想的內化、身體不滿意、減肥與暴食能預測個體的憂鬱與身體不滿意，而身體的質量並非顯著預測因素。

青少女經過成熟的發育、外觀樣貌的評價、認知層面、身體自我等發展逐漸形塑自己的身體意象。身體生理成熟的發展成為青少女對自我看法的轉折點，承載個體的外觀樣貌，身體自我的表達亦是青少女無意識中形塑身體意象的方法，可以說，不論我們用什麼樣的方式形塑身體意象，身體一直都存在。

第三節　同儕互動與身體意象之關係

青少女開始發育時，會因身體與自我概念的變化而導致身體不滿意(Rodgers, McLean, & Paxton, 2015)。多芬在「妳比妳想像的更美麗」實驗性廣告中找來七位女性，邀請素描師依照她們所描述的自己作畫，再邀請陌生人描述該女性的外表重新素描一次，對照畫作結果發現對自身的外貌描述普遍呈現胖與不好看。這樣的廣告揭示了我們常對於自己身體感到不滿意，期望自己變得更瘦、更好看。研究者的生命經驗中亦是如此，成長與發育的過程中，我們總與朋友討論著如何讓自己更加美麗、更吸引人，透過擷取美妝雜誌、偶像劇的流行元素，討論如何改變自己成為如此的樣貌，然而不論花了多少心力改變與模仿、他人如何讚賞我們的外貌，我們永遠對於自己目前的樣貌不滿意，期望自己更加的瘦、更加美麗。美的標準存在於生活中，亦透過不同的媒介影響著我們。

綜觀女高中生身體意象影響因子， Banfield 與 McCabe (2002)指出青少年期個體身體意象會受家人、同儕、媒體的影響，青少女普遍對於身體不滿意，並使用方法減少體重。不論青少女體重增加來源是否為脂肪增加，青少女都會對於身體感到不滿意；Jones, Vigfusdottir 與 Lee (2004)對於七至十年級的學生進行研究，指出社會比較與媒體成為了青少女覺察身體意象的影響因子，形成外觀壓力與比

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

較，進而影響身體意象；Rodgers 等人(2015)指出媒體、同儕與身體不滿意三者會透過交互影響而使身體不滿意；Lawler 與 Nixon (2011)對 16 歲的男生與女生進行研究，發現同儕的外表談話、批評與內化的外觀理想中為 16 歲女性身體不滿意的重要影響因子。由上述文獻可知，同儕、社會媒體與家庭皆為影響青少女身體意象的重要因子。

朋友與同儕是次文化的潛在影響來源，亦是身體意象的影響因素之一(Shroff & Thompson, 2006)，Ferguson、Muñoz、Garza 與 Galindo (2014)亦指出同儕相較於電視或社交網路，是社會比較中負面影響的主要因子。Erikson (1963)認為青少年階段個體正處自我統整與自我角色混亂的發展危機中，渴望尋求同儕間認同與支持，並通過他人價值觀與評價構築自身價值觀，因此與同儕相似能幫助其維持友誼並提升同儕的接受度。女高中生亦透過與朋友談論外觀樣貌、外貌形象與吸引力、外觀樣貌的回饋、同儕行為反應的「外觀對話」而嘗試改變自己的身體，並對於他人的外觀產生戲弄與嘲笑，藉此穩固符合美的身體樣貌，在如此的同儕互動環境下，外觀與身體意象的關注成為女高中生的重視的生活樣態(Lawler & Nixon, 2011; Markey, 2010)。Paxton 等人(1999)對十年級女性同儕間進行身體形象、飲食抑制與減重行為的調查，結果發現同一友誼圈內的個體對社會與身體具相似的眼光與關注、飲食習慣及相關行為，而其相似性為青少女人際吸引力的關鍵因素。為得到同儕喜愛與維持友誼；十三至十八歲青少女亦透過模仿受歡迎者而增進自己的吸引力，如模仿在生活中常得到他人口頭讚譽者、在 facebook 上得到最多「讚」的同齡者，透過身體樣貌體態、行為學習而得到他人的喜愛(Kenny, O'Malley-Keighran, Molcho, & Kelly, 2016; Paxton et al., 1999)。女高中生除透過上述方式建立與他人的友誼，亦藉此判斷自己是否好看與完美以能適應社會、免於遭受排擠(Nichter & Vuckovic, 1994; Rodgers et al., 2015; Shroff & Thompson,

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

2006)。「外觀」成為同儕間最直接的關注方式，亦成為同儕間吸引力的來源(Langlois et al., 2000)。透過關注體重與服裝打扮成為同儕間比較的方式，外表與他人不同者在同儕社會中是不受歡迎的，極可能遭受同儕間的嘲笑與監督，而又透過學校課堂如游泳課、體育課等使身材更加直接的暴露於群體間，造成個體的沮喪與憂鬱(Kenny et al., 2016)。Kenny et al. (2016)對 13-18 歲青少年期個體進行訪談，認為個體會透過同儕影響而改變看待自己的方式，做出因應行為以達外表期望，並透過找到自己外表的缺陷、不承認自己的優點以提升同儕的接納與融入。由上述文獻可知，女高中生經常透過同儕互動與看法形塑自身的身體意象，改變自己的體態、打扮方式使與同儕一致。然而，大眾媒體與家庭對女高中生的身體意象影響亦不容小覷。

同儕間比較與監督的標準常來自大眾媒體的影響，青少年階段作為身體意象發展的關鍵時期，大眾媒體將纖細體態與人緣吸引力相互連結，透過模特兒、廣告等傳達「瘦會受歡迎」的訊息，使青少女將其納入自身價值觀並將之內化成為自身身體標準(李心荻，2009; Rodgers et al., 2015)。媒體的影響經由個人內化及認同，使「瘦」與「大眾媒體的標準」成為自己所追求的目標與體態，期望能達大眾媒體認可的標準(Rodgers et al., 2015)。Becker (2004)亦曾對甫接觸電視三年的斐濟少女進行自我身份與身體意象的訪談，訪談結果發現少女在接觸電視後開始對於電視角色產生認同，言談中經常談論以電視角色為中心的外觀樣貌、纖細的體態、飲食改變的概念與重新定義理想樣貌。媒體與同儕成為個體身體意象影響的重要關鍵，Rodgers 等人 (2015)以縱貫研究了解媒體內化、社會外觀比較（同儕比較）與身體不滿意的關係，在 14 個月追蹤 230 名學生的研究結果指出媒體內化可預測社會外觀的比較並反向的預測身體不滿意，且媒體內化和身體不滿意會互相影響；Clark 與 Tiggemann (2006)更進一步指出大眾媒體的暴露會透過同

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

儕間對話而影響外觀理想的內化，進而使個體對身體不滿意；Clay、Vignoles 與 Dittmar (2005)則利用雜誌媒體作為身體形塑的研究媒介，青少女透過雜誌媒體觀察對自己身材形塑的看法，研究結果顯示青少女的身體滿意度和自尊會顯著被媒體圖像影響，其中又以較年長青少女的身體滿意度顯著較低，其導因於外表社會文化態度覺察的內化與媒體模式中的社會比較。現今網路媒體的快速興起更使得青少女得到更多外在媒體資訊，並透過社交網絡（如：facebook、instagram）與他人進行外表關注等影響身體意象的活動。青少女會利用網路進行主流媒體資訊的蒐集、購物、瞭解時尚、名人與雜誌網站，並與網路另端的人互動，透過這樣的歷程與回饋使青少女接受主流媒體的資訊並內化形成身體意象(Tiggemann & Slater, 2013)。Ferguson et al. (2014)亦認為社交媒體涉及更多人與人之間的互動而非虛構的影像，因此社交媒體的興起會較電視有更大的影響力。社交網絡以 Facebook 為例，其允許用戶創造自己的個人首頁，容易地與他人互動；Tiggemann 與 Slater (2013)研究 Facebook 與青少女身體意象的關係，其指出使用 Facebook 的青少女對身體形象的關注度高於未使用者，使用時間更顯著的影響個體纖細體型、身體控制、瘦的行動與計畫。而根據 Meier 與 Gray (2014)的研究，認為青少女在 Facebook 的使用上大多分享許多與自我宣傳有關的照片，透過他人的回饋影響個體自尊，因此社交網絡的互動成為青少女影響身體意象的因子。其亦指出身體不滿意與瘦的身體意象高度內化者可能會更頻繁的與社群網路互動，而加遽現有的身體意象困擾。由上述論述可知媒體與同儕身體意象的影響力。研究者對動勢身體意象團體觀察中亦發現成員間常互相討論關於身體外在髮型、穿著，在下課拍照時亦會擺出同樣的姿態；在訪談中亦觀察到相似的部份，訪談者回顧團體中「伸展台」的活動時表示：

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

一開始第一次做的時候一個人上去就很恐怖……再多一點人上去時會好一點，因為可以約好要一起都很正常還是一起都很奇怪……可以偷看對方，就覺得沒有這麼緊張，非常的輕鬆，因為要死一起死那種感覺。……M2

儘管青少女階段身體意象受同儕與媒體影響甚大，然而家庭的影響依然存在著影響力。家庭關係能預測青少女減肥的比例，經常關注於外表的家庭容易影響青少女看待自己的體重與飲食狀況，透過語言評論或嘲笑青少女身體外觀、鼓勵青少女控制體重與身形(Hillard, Gondoli, Corning, & Morrissey, 2016; Kluck, 2010)。Markey (2010)亦指出家庭關係的變化會影響青少女的身體外觀樣貌變化，當父母透過身體不滿的情緒展現節食行為時，會提升青少女對於自身身體之不滿。家庭的鼓勵與評論亦影響個體的信念與行為，青少女渴望做出一些行為符合家庭的期待(Smolak, Levine, & Schermer, 1999)。在家庭成員中，母親與女兒的外表是相關的，亦為青少女最具影響力的楷模與學習對象，其語言的期待與評論亦成為塑造青少女的身體意象的重要因素(Kluck, 2010; McCabe & Ricciardelli, 2001)。Hillard et al. (2016)指出，當母親開始談論自身體重與希望自己減肥時，青少女亦有相對高的減肥與節食行為；Pike 與 Rodin (1991)進行母親與青少女飲食方面相關研究，發現母親的飲食障礙會增加青少女飲食失調的機率，並降低其自尊；母親的態度與行為能預測青少女的行為、態度及體型，透過有意識與無意識以纖細體型為標準，鼓勵青少女採取減肥行為、控制體重，母親的期待可能會使個體採用極端的方式進行減肥與增加肌肉，導致青少女對身體不滿意、降低自尊(Kluck, 2010; McKinley, 1999)。在研究者與訪談者討論身體部分時，訪談者多次回應覺得自己「胖」與父母間的關係。其表示：

家裡的人，就媽媽啊、爸爸都會說一下……就說……你該減肥了你現在真的太胖

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

了屁股太大了之類的……每次都快要吵起來了，就是覺得你們不要管我就好……看到走路的背影就會提一下……但其他人都沒有這樣說。……M1

上述論述可了解社會文化因素為青少年階段發展身體不滿意的重要影響因素，同儕、父母、媒體等外在對個體之評論與影響，使個體改變自身信念與行為並降低個體的身體意象滿意度、增加負向身體自尊的風險(Rieves & Cash, 1996; Smolak, 2004; Smolak et al., 1999)。

第四節　身體韻律與關係發展

古希臘哲學家柏拉圖(Plato)曾說過：「沒有『韻律』一詞，我們所有的是『韻律的感覺』」，其認為韻律是一種人對人類的禮物，幫助人們感知多樣的秩序與非秩序活動。

社會中多以美學的角度定義韻律，在音樂中韻律透過節奏的固定循環中展現不同的感知型態，在三四拍子當中呈現的是如雙人舞般輕快的動態表現、在二二拍子中呈現有氣勢、滂礴的音樂型態，音樂韻律呈現於節奏與速度中，讓聽者藉由聽覺的韻律感受和諧舒服的感覺狀態；韻律亦於畫中展現，透過重複且連續的線條與形狀產生律動效果，增加感知者視覺效果。然而，我們並非透過解釋拍子而感受到韻律，而是藉由演奏者的身體表達、音樂的差異變化中感知韻律，如此的歷程就如同柏拉圖(Plato)指出的，「韻律的感覺」透過人類在一或多種動作中被感知，並在我們創造或體驗到韻律時表達與生成。在心理治療的領域中，美學的韻律亦透過節奏韻律中一或多種感官感知美學中的運動秩序幫助個體內心感受安定，在研究者的生活中亦有如此經驗，當內心感到焦躁不安時，有韻律的音樂能使自身的心跳及內在韻律與音樂同步，使紛亂不安的心情逐漸和緩。

然而，韻律並不僅止於聽眾欣賞的產物，其亦普遍存在於人類的生活中。韻

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

律的元素在地球或宇宙中的反覆循環中出現，如地球的公轉與自轉週期、潮汐的變化等，類似的韻律亦在人類孕育生命初始中擁有心跳、呼吸即存在，展現於生物現象本身，如行走跑步、說話、寫字閱讀等，並幫助個體在生活中協調與平衡(Bassetti & Bottazzi, 2015)；李宗芹（2016）亦指出人的身體有一基本的節奏或韻律，包含呼吸、講話速度、移動快慢、對外界的反應速度，在不知不覺中反覆展現於生活中，形塑自身的生活型態與人際互動模式，我們透過身體感受身體本身的韻律，在每一天的生活中感受器官的呼吸與舒張、動作的急促與和緩，並在如此的感受中覺察與調整。由上可知韻律對於個體的重要性，而李宗芹（2016）更將上述所提之「身體韻律密度」面向納入動勢介入範疇中，並更細部的區分為速度、期間與節奏三動作向度，其內容說明如下：

一、速度（speed）

速度所指為個體在日常生活中展現於身體動作的快與慢，是一種未經刻意調整與操作的狀態，並與個體的心理狀態有關，速度快的個體傾向積極迅速完成事務、速度慢的個體傾向緩慢不急躁的完成事務。

二、期間（duration）

期間所指為在清楚的一段時間內個體的運用方式，當個體傾向以平均分配的方式將事情分散於一段時間中完成即為期間長之韻律，若個體傾向將事情集中於一期間中的某特定時段中完成時即為短期間之韻律。

三、節奏（rhythm）

此節奏並非指音樂中拍子的快與慢，而是生活中個體身體律動的彈性。此面向分為固定與彈性兩端，節奏固定者所指為個體身體在面對外在變化時較難因應外在變化調整身體姿態而呈現僵化的身體，節奏彈性者所指為個體在面對外在變化時能依據外在變化調節身體姿態與動作。節奏的彈性與固定影響個體的人際與

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

生活狀況，當擁有彈性節奏時，更能與他人形成良好互動關係，因應社會環境之變化。

身體韻律密度的覺察與調整能幫助個體覺察自身的身體狀態，並學習逐漸調整自身身體韻律成為自身舒服的身體狀態。韻律在個體的成長過程中有意識及無意識的展現，幫助適應生活並與他人互動，同時亦透過個體間互動中的韻律影響個體的身體意象。

韻律在人類孕育生命初始中擁有心跳、呼吸即存在，不僅展現於個體本身的行走、說話中，更在人與人的互動中多樣的展現。Papalia、Olds 與 Feldman (2007)指出，個體在兒童階段時，會透過相互調整模式（mutual regulation model）過程與照顧者互動，如三個月大的嬰兒會在面對面無表情及無回應的母親時發出聲音、展現面部表情變化與姿態來引起母親的反應。Cirelli、KM Einarson 與 LJ Trainor (2014)亦指出，出生四個月大的嬰兒與成人以相同的音樂律動中進行彈跳活動後，相較於不同步的韻律，相同韻律的嬰兒更可能的對於成人展現互相幫助與互動的利社會行為。嬰兒與照顧者的正向互動能幫助嬰兒在尚須透過他人維持自身生命的階段安全與健康的長大，而至青少年階段，由於同處身心的變化困境，青少年更常透過同儕互動獲得情緒支持，形塑自我認同。

經上述論述可了解韻律對於個體自身與人際互動中的重要性，個體有其獨特韻律，亦展現於與他人相互協調的韻律。Bassetti 與 Bottazzi (2015)指出，每個個體皆存在屬於自身的內在韻律，並在與他人的互動中彼此影響，透過相互協調、情緒參與和社會聯繫構成彼此的關聯、體現合作的韻律；Bernieri 與 Rosenthal 亦指出映照（mirroring）與同步（synchrony）為人際互動中的重要影響因子 (Bernieri, F. J. & Rosenthal, 1991) 。

一、映照（mirroring）

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

映照所指的是個體與他人在同一時間定點中所表現的同一行為(Knapp & Hall, 2010)。體態的一致如談話時身體同時微傾向前、微笑等，使彼此感覺得到對方的認同。在心理學領域中，映照行為常作為鏡像神經元的研究範疇，鏡像神經元出現於大腦的額葉，透過個體與他人的互動及自己的行動連結心靈與身體，用以反應外在世界，使我們能理解他人的行爲與企圖(Chodorow, 2015)。研究顯示相同的一組鏡像神經元能用於一人目擊另一人的行為中，透過鏡像神經元的激活讓個體彷彿實際參與另一人的情緒或行為表達(Berrol, 2006)；鏡像神經元亦幫助個體感受他人的心理情感、知覺社會認知，在個人同理心與社會學習的發展扮演重要的角色。映照更在舞蹈治療中體現，在舞蹈治療中，鏡像成為一協調和創造同理的手段，Stern (2000)認為映照能在舞蹈治療中以一或多種組合出現，並非需要精確的映照模仿才能感受他人的內在狀態，如個體的動作與他人面部表情中呈現的映照，即使以不同的方式呈現，他仍共享彼此的狀態。在動勢身體意象團體中，映照清晰地顯示於一成員利用彈性繩做出動作而另一成員進行映照模仿中，此活動期待成員能夠體驗身體打開與收縮之姿態，研究者發現模仿者在映照中彷彿擁有一條隱形彈性繩一般對於動作姿態、力度、面部表情進行模仿，呈現與他人相同的感覺強度。

二、同步（synchrony）

同步相較於映照更容易展現於生活中，當我們與他人有相同的感覺時，即使我們做出的動作不同，但由於彼此間擁有相同的韻律，而仍能感覺我們是「一起」的，如此的同步更易展現於人與人之間的互動方式與集體社會的行為中。Coden 和 Sander 於 1974 年對甫出生的嬰兒進行人際互動行為的研究，研究顯示出生十二小時的嬰兒，他們的頭、手、手肘、屁股與腿部的動作已傾向於與人類語言的節奏感一致。同步的人際行為展現於姿勢體態的展現、言語與聲音語調的同步。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

同步行為亦在集體行為中出現，成為群體成員自我認同的增強物，透過集會的集體認同提高個體對於活動的關聯；在團體治療中，Schmais (1985)亦指出，「同步」為團體治療療效之一，韻律引導成員與他人同步，使治療產生變化，並在1977 年時透過觀察法與分析法區辨了同步的三種身體動作，包含韻律的同步（Rhythmic synchrony）、勁的同步（Effort synchrony）與空間的同步（Spatial synchrony）。韻律的同步所指的是相同的韻律會同時地在每個人的相同或不同身體部位中呈現;勁的同步所指為整個團體在相同時間使用相同的勁元素品質展現動態;空間的同步所指為團體中的每一位成員在相同或相對的空間方向中移動。在動勢身體意象團體中，同步展現於第二次團體中領導者引導成員打開身體中，成員在領導者的言語韻律中展現身體自停頓至持續展開的同步狀態，成員間亦透過彈性繩的接引活動中用不同的姿態展現身體同步。綜上所述，研究者認為韻律並非僅止於音樂的節奏、畫中的重複，而是與個人內在的身體感覺及與人互動關係有關。因此，本研究所欲探討的韻律包含個人身體所感知的韻律與互動關係中的韻律。

儘管目前的文獻尚未直接對於韻律與身體意象之關聯進行研究，然而通過個體間互動與身體運動韻律中可一窺端倪。女高中生的個體互動產生於同儕與師長間對話與一來一往的身體、言語互動中，透過互動的結果影響女高中生身體意象，如羅品欣（2008）指出，青少女能意識外貌姣好者在與師長的互動中得到更多的利益與正向評價，因此形塑「美是好的」之觀念；青少女間亦會透過同儕對話與互動如共同執行與分享節食行為與減肥情況、參與肥胖的對話（fat talk）等建立與判斷自己及他人的標準，並在同儕批評中經歷身體正負向的評價，內化身體意象的態度與滿意度(Jones et al., 2004)。個體間的互動與對話影響女高中生的身體意象，並同步的改變女高中生的行為與認知。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

身體韻律的活動亦與身體意象有關。李宗芹（2002）指出在舞蹈治療中，個體透過自由舞動的方式解放與體會新的身體，而能對於身體有更多的覺察與認識；曹雯芳（2006）回顧過去文獻發現身體活動如運動、瑜珈能幫助個體提升身體的覺察與身體意象；Richman 與 Shaffer (2000)的研究亦指出身體活動的參與能幫助高中階段女生建立正向身體意象。經由上述文獻可了解韻律藉由個體互動與身體互動的歷程，逐步影響女高中生身體意象。

第五節　身體動勢與動勢身體意象團體

人活著、呼吸著，是一種「動態」的存有，即使安定不動，也有身體之「勢」（李宗芹，2010）。李宗芹（2010）指出身體成為一特性，是移動、變化、流動的，並常以「勢」的方式存在，以某種隱約的感覺呈現、召喚它不斷的模擬，「勢」就是潛能，潛在可能性，是朝向未來的，而蟄伏於當下，並提出「動勢」一詞。「動勢」是對個案，個案身體出現所有的動作，包括呼吸、講話的快慢、身體移動的方式以及和人呼應、交流的方式，都屬於個人的動勢。

個體在身體移動與變化中，引導者「擷取」身體的某個動勢、具發展的片段，鼓勵學生身體意象的發展。李宗芹（2016）提出其面向包含身形力度、身體韻律密度、身體感覺強度三部分，在生活中展現並對個體產生影響。在研究者的生活中，亦能發現上述三面向的存在。在拉奏大提琴時，演奏者透過穩定的手指發力、手臂力量的運用以協作於身體軀幹之中，使全身協作而能呈現音樂，形成一身形力度而透過身體樣態表達，人們會聆聽音樂會亦是如此，在音樂會現場不僅「聽」音樂，也透過「觀看」演奏者的身形力度表現而產生感動；身體韻律密度存在於生活中，平常的我們不會特意意識到自己的呼吸，然而當覺察呼吸的狀態時就能發現存在一「吸－吐」的韻律，當用身體感覺韻律後，就能對自己的律動進行調節與改變，如當覺察呼吸急促的韻律並透過調節以紓緩。Heinberg and Thompson

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

(1995)以音樂的律動對飲食失調患者介入，透過音樂速度的韻律搭配肌肉伸展能有效使飲食失調患者感受身體緊張的感覺並逐漸放鬆。身體感覺強度較難以用言語形容，然在研究者練琴中通過持續、反覆的動作性練習，身體內在隱隱生成一感覺力量。當此生成之力於演奏中再現時身體所感受到內在的情緒性，即為身體感覺強度的生成。

本研究所使用的是李宗芹（2015）向行政院科技部申請之專題研究計畫-青少女身體意象之預防方案：動勢心理教育取向（編號：MOST104-2410-H-004-054-）。動勢身體意象預防方案以上述動勢概念開展，根據李宗芹、姜忠信（2015）「青少女身體意象之預防方案：動勢心理教育取向」為基礎，招募自願參與動勢身體意象預防方案的女高中生約二十名，進行八週，以每週一次，每次 90 分鐘的架構進行。本方案以身體出發，利用身體動勢方法與道具媒材導引成員探索與擴展身體，發展並接納自身樣貌，亦透過團體成員間的互動、觀察觀看、支持與回饋提升成員身體意象與自我接納度。本方案內容分為暖身、主題活動與討論分享三部分。領導者首先透過身體相關活動進行暖身，鬆展成員在教室中僵硬的身體樣貌；而後在主題活動中使用不同媒材幫助成員探索自我身體樣貌並擴展身體體驗，覺察身體動作中自我表達的變化，並從中以不同的方式看待自我；最後透過小組討論分享方式將身體經驗寫下並與同儕討論分享。

團體前期透過羽毛探索身體中心線、紙花練習輕與重的力量、紗巾練習開與闔的身體樣貌，使聚焦於成員身體的探索與擴展；在團體後期以彈性繩進行身體形狀的探索，並漸進的透過伸展台練習「勇敢表現自己」。八次的團體活動摘要如下：

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

表一 動勢團體方案大綱

次數	團體目標	團體內容
第一次	認識身體	以說名字加上一個動作來介紹自己，而後透過觸摸身體認識身體各部位，最後以共同於空間中流動來認識未來的活動空間。
第二次	身體中心線骨骼排列	以空間流動再次熟悉活動空間，利用羽毛媒材探索身體中心線與身體排列，最後進行小組討論與分享。
第三次	身體的力量與情緒	以根植大地的方式在空間中走動與感受地面的接觸，利用小紙花媒材探索身體力量（輕、重）與身體情緒，最後進行小組討論與分享。
第四次	身體空間	以影片與簡報回顧前四次成員的身體活動，鼓勵更開放的探索身體；利用紗巾媒材探索身體的開闔、收縮與延展，最後進行小組討論與分享。
第五次	身體形狀	以「古朋舞團」影片鼓勵成員身體探索、「花木蘭」影片討論在他人面前的自身樣貌；利用彈性繩進行身體形狀的探索與擴展，最後進行小組討論與分享。
第六次	讓想像動起來	以「射一躲」的方式進行身體部位之活動；利用假裝遊戲想像與展現不同的特質，而後回到自己，成為自己的樣子並進行伸展台之身體自我表達。最後進行小組討論與分享。
第七次	伸展台	以紗巾媒材練習非移位動作（直線、曲線、swing, sway, twist），並以伸展台方式進行身體自我表達，展現自信與接納。最後進行小組討論與分享。
第八次	伸展台	複習過去學習歷程，並進行伸展台身體自我表達。

摘自李宗芹、姜忠信（2015）科技部計畫

國立政治大學 National Chengchi University

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

第三章　研究方法

本研究以女高中生動勢身體意象團體作為一個案，自影像分析、半結構式訪談、文件分析等方式探究身體互動在女高中生動勢身體意象團體中的展現與影響。本章共分為五節說明本研究之研究方法。第一節為研究方法；第二節為研究對象；第三節為研究實施程序；第四節為資料搜集方法；第五節為資料處理與分析。

第一節　研究方法

質性訪談以開放、發現導向之方法，允許訪談者深度探索參與者在某一主題中的感受與觀點，因此能夠取得豐富的背景資訊而形成與主題相關的議題，探索更深層的意義與理解(Guion, Diehl, & McDonald, 2001)。。

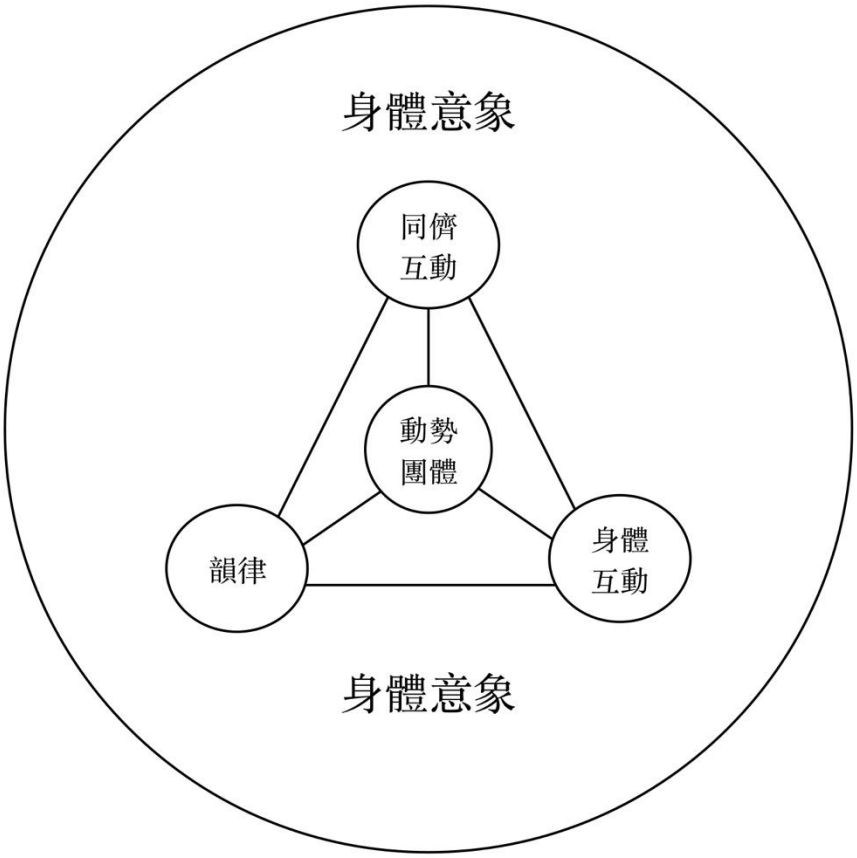
本研究採個案研究法，將動勢身體意象團體視為一個案，透過團體影像分析、半結構式訪談、文件分析等方式作為本研究之研究方法。個案研究法為採用各種方法，透過對特定人、事、物搜集有效的完整資料，而能對一個人或一個單位進行縝密而深入的研究歷程(Yin, 1994)。Hancock 與 Algozzine (2016)亦指出個案研究法透過關鍵參與者、事件、議題的訪談與論述深入挖掘現象，而能在一研究中形成豐富的描述。

本研究團體為李宗芹（2015）向行政院科技部申請之專題研究計畫-青少女身體意象之預防方案：動勢心理教育取向(編號：MOST104-2410-H-004-054-)，本方案以李宗芹於2016年提出之動勢概念開展，進行八次的動勢身體意象團體，在過程中以動勢為媒介探討同儕互動、韻律與身體互動對女高中生身體意象的影響。其中，同儕互動所指為團體中成員彼此間的言語與行為互動，身體互動包含成員與媒材之互動、成員與空間之互動、成員與自身互動以及成員間身體來往的

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

接觸，韻律包含音樂韻律、行走與展現自身之持續性移動。研究概念圖如圖一所示。

圖一 研究概念圖



本方案透過身體活動、影片欣賞、口語討論、學習單等方式擴展女高中生身體經驗與身體意象。使用個案研究方式能以不同面向對此研究團體進行資料搜集，透過影像分析角度清楚觀看女高中生的身體展現樣貌、以半結構式訪談從女高中生對話中了解其自覺的身體意象變化，並透過研究者觀察筆記與學習單進行多重證據的檢核，以深入了解女高中生參與動勢身體意象團體中的韻律變化。

第二節　研究對象

一、　動勢身體意象團體成員的組成

本研究對象為台灣某國立女子高中之二年級學生 20 名。在選擇學校後，由

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

科技部專題研究計畫「青少女身體意象之預防方案：動勢心理教育取向」計畫主持人李宗芹教授、姜忠信教授帶領研究團隊研究生拜訪該校校長及主任，取得該校同意後進行研究。此校為該地區中女學生首選之資優學校，學業平均成績與升學率為該地區最高。

動勢身體意象團體帶領者的部分，計畫主持人邀請曾接受舞蹈治療訓練之該校表演藝術專長老師成為本研究之帶領者；在成員的選擇部分，本動勢身體意象團體邀請該校表演藝術專長老師協助，透過班級導師進行團體招募宣傳，在取得學生與其家長書面同意後組成一動勢身體意象團體，並由該表演藝術專長老師進行動勢身體意象團體之帶領。成員由兩位班導師邀請該班同學報名參加，一班為普通班，共 11 位同學主動報名參與；另一班為資優班，班上共 9 位同學，在老師的鼓勵下全班一起參加。參與動勢身體意象團體之成員皆為該校二年級生，高中就學至今尚未修習表演藝術相關課程，且未與該老師有課堂上或私下之接觸。

在動勢身體意象團體開始前，計畫主持人給予帶領者本研究之團體方案以及過去動勢身體意象團體影片以供帶領者參考，亦在團體方案執行期間與計畫主持人進行督導，以確保動勢身體意象團體的運作。

在動勢身體意象團體中，成員習慣與同班同學互動及談話，互動過程中彼此正向鼓勵，共同展現自信的一面，兩班中無明顯的身體互動亦未有互相比較的情況出現，團體中整體氣氛是愉悅的。

二、　半結構式訪談對象的選擇

在動勢身體意象團體結束後，研究者與團體領導者結合自身觀察與討論選取符合本研究之對象進行訪談。本研究之訪談共分兩階段，第一階段為動勢身體意象團體結束後邀請兩位訪談對象進行之初次個別資料蒐集，第二階段為在研究者進行動勢身體意象團體影像紀錄與團體歷程紀錄後邀請九位成員進行兩次的焦

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

點團體訪談。

第一階段訪談對象篩選標準有二：一為動勢身體意象團體歷程中領導者與研究者皆觀察身體展現不明確至明確姿態變化之成員，二為在團體中願意表達，且願意接受訪談之對象。共計訪談兩名成員，進行初步之資料搜集。

第二階段訪談對象篩選標準有二：一為研究者進行團體影像紀錄與團體歷程紀錄後標記身體韻律展現變化之成員，二為願意接受訪談之對象。共進行兩次焦點訪談。透過兩次的焦點團體訪談進行更豐富的資訊蒐集，亦透過焦點團體訪談的方式觀察成員彼此間的互動狀態。

在篩選訪談成員後，研究者透過領導者的協助以簡訊與電話之方式說明研究目的、知情同意並進行訪談邀請，取得訪談者同意後始進行訪談。知情同意書內容詳見附錄一。

三、 訪談對象編碼方式

本研究共搜集兩位個別訪談與兩次焦點團體訪談，在訪談後進行逐字稿之撰寫，撰寫過程中為遵守倫理保密規範與便於紀錄，將依據訪談方式與逐字稿行數進行編碼，影像資料中「G1」表「第一次團體」；訪談資料「M11」中，「M1」表第一位個別訪談對象，「1」表逐字稿中的第1行。訪談對象詳細編碼方式如下：

表二 受訪者代號一覽表

編碼代號	代表意義
G1	團體-次數
I	研究者
M1	第一位個別訪談對象
M2	第二位個別訪談對象

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

D1	第一次焦點訪談成員的共同發言
D11	第一次焦點訪談的第一位發言成員
D12	第一次焦點訪談的第二位發言成員
D13	第一次焦點訪談的第三位發言成員
D2	第二次焦點訪談成員的共同發言
D21	第二次焦點訪談的第一位發言成員
D22	第二次焦點訪談的第二位發言成員
D23	第二次焦點訪談的第三位發言成員
D24	第二次焦點訪談的第四位發言成員
D25	第二次焦點訪談的第五位發言成員
D26	第二次焦點訪談的第六位發言成員

第三節　研究實施程序

本研究的研究方法架構擬定如下：研究者先進行研究前之先備訓練，包含具備參與團體之經驗、擔任團體觀察者、學習紀錄團體歷程、整理學習單與訪談練習，並在團體開始前事先了解團體成員組成架構。而後研究者進入團體，在團體進行中觀察成員的身體動勢與身體表達韻律變化並進行影像紀錄，在每次團體結束後撰寫研究者觀察筆記、整理成員學習單，並與團隊夥伴討論完成團體歷程紀錄。

在團體結束後，研究者與團體領導者討論選擇適合的兩位訪談對象，經成員同意後進行半結構式個別訪談，訪談結束後將訪談內容謄寫為逐字稿與編碼，並進行影像紀錄，待資料搜集完成後進行初步分析，並選取影像歷程中具身體韻律

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

之成員進行兩次焦點團體訪談。在研究者評估資料飽和後再次進行資料交叉檢核歸納，最後提出研究結果。

第四節　資料搜集方法

Hancock and Algozzine (2016)在 Doing case study research: A practical guide for beginning researchers 一書中指出個案研究能透過訪談、現場或事後觀察、文件資料中獲得所需資訊；Yin (2009)指出個案研究的證據來源為文件檔案紀錄、訪談、直接或參與觀察與實體的人造物獲得。本研究將採研究者現場參與、影片回顧觀察、半結構式訪談、相關文本資料搜集之方式，了解女高中生參與動勢身體意象團體的變化。相關資料搜集方式如下所示：

一、　研究者現場參與

研究者透過進入團體現場了解團體內容與進行方式，並在每次參與之後立即撰寫團體歷程紀錄以詳實記錄團體事件與自身觀察。觀察法能夠對研究現象全面的理解並收集多元的數據，而有助研究人員更加瞭解背景與現象(DeWalt & DeWalt, 2011)。Blumer (1969)亦認為使用現場參與的方式能使我們看到事件、關係與社會環境中互動的過程與脈絡，進而產生意義。參與觀察可以讓我們看到連續性脈絡的現象，使資料更加的完整與豐富(Bogdewic, 1992)。

二、　影像觀察與團體歷程紀錄

本研究使用的是李宗芹（2015）所提出之動勢概念以及動勢身體意象預防方案。團體共進行八次，以每週一次，每次 90 分鐘的架構進行。團體分為暖身、主題活動與討論分享三部分。領導者首先透過身體相關活動進行暖身，鬆展成員在教室中僵硬的身體樣貌；而後在主題活動中使用不同媒材幫助成員探索自我身體樣貌並擴展身體體驗；最後透過小組討論分享方式將身體經驗寫下並與同儕討論分享。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

本團體在帶領者與參與者同意下以錄影方式搜集團體資料，並透過影像紀錄進行資料搜集。Hancock 與 Algozzine (2016)指出，觀察之方式能獲取相較訪談中更豐富客觀的訊息，在觀察中能透過創造清單之方式，擬定研究觀察重點後進行，亦強調在觀察中，研究者需先行瞭解並排除自身偏見，避免影響研究之客觀性；Jordan 與 Henderson (1995)指出錄影能跨越時空限制地重複觀看，且為記錄語言、眼神、表情、手勢、姿勢、空間位置、工具媒材的方法之一，並提出能以資料登錄、錄影資料選取、確定表徵方式、分析與詮釋之歷程進行；Derry 等人(2010)亦指出透過影像資料選擇、分析與技術描述的方式能更加了解環境中研究對象的學習過程。因此，研究者將預先確認研究目的並擬定觀察清單，以錄影之方式搜集團體資料，並於團體結束後將影像轉錄成為文本，利用編碼之方式紀錄團體進行流程與成員反應，影像編碼資料詳見附錄二。

三、 半結構式訪談

訪談是個案研究中常見的數據收集形式，質性訪談透過開放、發現導向之方式，允許訪談者深度的探索個人或團體中某一主題的感受與觀點，因此能夠取得豐富的背景資訊而形成與主題相關的議題，探索更深層的意義與理解(Guion et al., 2001)。半結構訪談法為事先擬定數研究者欲探尋之問題概念，在訪談過程中彈性與變化的依循參與者回答內容相應的變化與探究，而對議題有更適當的討論，得到更豐富的細節與描述性的行為、意圖、情境和他們的理解(Elliott, Timulak, Miles, & Gilbert, 2005)。本研究擬在動勢身體意象團體結束後，與帶領者討論適合的訪談對象，並邀請成員進行個人與焦點訪談，以對研究問題有更深入的理解。正式的半結構式訪談大綱如下：

1.你怎麼看待你的身體呢？生活中的你是什麼樣子？

2.在動勢身體意象團體中你怎麼動身體？有展現自己的經驗或機會嗎？在

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

八次團體後，你的身體有什麼不一樣？

3.平常時你都跟朋友們聊些什麼？同儕對你有什麼影響？

第五節　資料處理與分析

本研究使用 Huberman 與 Miles 於 2002 年所提的質性研究資料分析法為架構進行分析，研究者透過影像觀察與半結構式訪談進行主要資料搜集，輔以研究者觀察筆記、團體歷程紀錄與成員學習單使資料完整收集，茲將歷程說明如下：

表三 質性研究資料分析法

階段	過程描述
1.札記資料搜集	搜集與個案有關的札記資料。 動勢身體意象團體影片部分採 Jordan 與 Henderson (1995) 之影像分析方法學，將影片資料轉為文字形式，以利未來分析使用。
2.接觸摘要單	將資料簡要閱讀後形成摘要，確立格式單以形成接觸摘要單
3.建立代碼	自整體資料中編碼重複出現、有意義的資料，建立代碼，並在反覆閱讀中進行修改與增加，建立代碼清單
4.尋找主題	自代碼清單中尋找重複的律則，整理成為少數主題與構念
5.撰寫備忘錄	將不同的資料片段納入整體脈絡中，澄清研究概念與整理代碼差異
6.形成個案摘要	對於研究發現進行整理，形成暫時性的個案摘要，並透過多次的分析，形成個案摘要
7.撰寫報告	對於資料進行最後分析，撰寫研究結果之報告

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

第四章　研究結果與發現

研究者透過團體現場參與、團體後影像資料搜集以及成員訪談進行個案研究法之彙整與分析，從中了解女高中生如何看待自身與其韻律的變化歷程。本章第一節為動勢身體意象團體歷程紀錄；第二節說明身體互動中女高中生的韻律表現，第三節說明身體韻律如何影響女高中生的身體意象，第四節說明女高中生身體意象在動勢身體意象團體的展現與變化。

第一節　動勢身體意象團體歷程紀錄

本節以動勢三面向為分析方向，進行動勢身體意象團體歷程紀錄，以幫助了解成員在團體中身體表現之變化歷程。

一、　團體方案概覽

動勢身體意象團體根據李宗芹（2015）向行政院科技部申請之專題研究計畫-青少女身體意象之預防方案：動勢心理教育取向（編號：MOST104-2410-H-004-054-），以台灣某女子高中表演藝術老師作為領導者，招募該校二年級學生 20 名，進行每週一次 90 分鐘、共八週的團體。

八次的團體方案均包含暖身、身體探索、身體展演三階段。暖身階段中，透過空間流動、身體活動協助女高中生重新與身體熟悉；身體探索階段中，透過不同的媒材帶領成員探索與擴展自己身體的可能性，如透過紙花媒材探索輕與重的力量、透過羽毛媒材感受身體中心線；在身體展演階段中，以不同的方式展現自己的身體，擴展身體自信。

領導者在團體中扮演指導者與催化者，領導者曾受過舞蹈治療的訓練，在動勢身體意象團體中能透過身體的豐富姿態示範引導成員做出豐富且有力量的身

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

體姿態。此外，領導者亦透過對團體方案的熟悉幫助女高中生學習身體的擴展，經由上述之歷程，領導者能深化動勢身體意象之概念，豐富女高中生身體姿態樣貌，然而在過程中，研究者亦發現領導者作為該校之老師，對於成員而言依然具權威性，在團體歷程中能發現成員對於領導者的指令敏感，亦會接受領導者的意見改變身體樣貌。

二、 動勢身體意象團體歷程紀錄

（一）第一次團體

第一次團體首先由團體領導者與協助者介紹團體與知情同意書內容，後由領導者邀請成員脫襪在空間中走動、認識空間，成員展現專心安靜的狀態，直至脫下襪子後引發成員的身體反應，成為一「解除束縛」的開關，成員開始用身體與同儕互動並發出聲音；而後領導者帶領成員以動作加名字的方式讓成員用身體姿態介紹自己，並讓其他成員模仿。成員自口語開始展現韻律，隨後身體亦展現全體韻律的動作，展現類似的韻律密度；最後透過身體探索與模仿讓成員對身體部位更加熟悉，在模仿中成員能清楚的模仿對方的動作，並以笑聲回應，使身形力度更加清楚，能明顯的觀察到成員伸直、彎曲、移動等姿態，亦在模仿中展現共同的身體韻律。

（二）第二次團體

第二次團體中領導者首先帶領成員以不同的方式在空間中移動，成員主動提議以「後退」、「橫著走」、「爬」、「跳」的方式，快與慢的探索空間及身體的高低水平，成員傾向與同儕一起走、一起爬，在過程中刻意碰觸與阻擋他人，發出尖叫與嘻笑聲，過程中成員多專注於自身身體動作以及與他人互動，身體韻律在過程中被忽略；而後成員透過閉眼探索身體重心移動與身體中心線，活動初始成員展現侷限的身體活動，至領導者引導後逐漸擴展身體，成員能清楚的展現

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

有身體中心線與無身體中心線的身體，在有身體中心線時展現清楚穩定的身形；最後使用羽毛媒材邀請成員帶著羽毛移動，羽毛如同身體的中心線，在行走過程中練習身體的平衡與中心。

（三）第三次團體

第三次團體中，領導者首先藉由 Grounding 的方式帶領成員感受身體如何根植於地面，並透過時間持續的差異感受身體不同水平與突然－持續的韻律密度，成員在過程中能依照領導者引導做出不同的身體姿態，部分成員在做的過程中會刻意看向他人的身體姿態；而後藉由「紙花」作為探索身體力量的媒材，第一部分將長條的皺紋紙撕成小碎塊，成員過程中逐漸使用全身的力量，並在撕紙的過程中與生活狀態連結，身體情緒注入身體動作中，展現感覺強度；第二部分藉由紙花的拋接幫助成員感受身體不同程度的發力，並擴展成員「打開」自己的身體，在向上拋與落下的過程中展現拉長的身形力度，並在落下時感受身形逐漸消逝；在不同的力量中亦展現用力與輕拋的身形力度，並在成員互拋的過程中學習與他人的動作相配。

（四）第四次團體

第四次團體首先透過影片帶領成員回顧過去三次的團體，成員普遍覺得害羞、羞恥，亦有數位同學認為自己的表現是青澀、可愛的。領導者邀請成員回顧身體在生活中的樣貌，帶領成員練習鬆軟自身的身體，成員多以晃動、轉、捏的方式使調整身體狀態，而後成員練習甩、踏、抖的身體姿態，過程中逐漸展現自身韻律密度，以適合自身的速度多次甩動身體，並在抖甩踏過程中展現身體力度，身體有力量的在空間中活動身體；而後領導者帶領成員以絲巾媒材練習甩、拋與開闔的身體，成員在過程中與音樂同步，在流動的音樂中同步的動作與結束，在拋與丟的身體中加入情緒，呈現感覺強度；最後進行第一次的伸展台展演

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

練習，成員在音樂韻律的幫助下以相同的韻律前進，成員的身形稍微不清楚，動作呈現稍軟的樣子，成員在三人展演中亦常觀察他人的動作並修正自己原有的動作姿態。

（五）第五次團體

本次團體首先透過「古朋舞團」影片帶領成員覺察身體所能展現的清楚與柔軟身體姿態，後領導者邀請成員在空間中以不同的速度移動，並在音樂停止時做出身體姿態，成員的身體韻律與音樂旋律同步，能在音樂停止時共同收尾擺出姿態，身體姿態具有辨識性，展現倒臥、站立、多角度的動作並具身形力度；後進行彈性繩媒材，成員能在彈性繩幫助下做出具有力量、拉長的身體姿態，並在兩人一組時與夥伴彼此映照；最後進行伸展台展演練習，成員在輔聽到音樂律動時立刻開始有韻律的舞動身體，在伸展台展演中成員多拉長彈性繩而呈現高水平身體姿態，成員以拍手、尖叫的方式給予他人鼓勵。

（六）第六次團體

領導者首先進行「射手遊戲」，成員能在聽到指令時迅速移動身體姿態做出閃躲的動作，在快速的韻律下成員的身體直接、不猶豫的展現，成員亦主動在閃躲時加入聲音與身體；在假裝遊戲中，成員多模仿該動物的身體外觀樣貌，傾向與同儕擠在一起共同展現身體樣貌，領導者透過言語推動成員想像該動物的韻律與身形力度拓展成員的模仿，成員在進入該動物的狀態後能展現該動物的特性（如：鳥輕盈翱翔的狀態、獅子有氣勢的狀態）；最後進行伸展台展演練習，成員自四人展演開始，逐漸變為兩人與一人展演，四人展演中成員的身形力度清楚，並能維持身體姿態，兩人展演中因一位成員以清楚的口語介紹自己做為示範，成員開始模仿清楚的聲音狀態，在過程中第二位成員會模仿第一位成員的身體姿態，使兩人互相的映照且類似，在一人展演中，台下成員會給予台上成員熱

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

烈的鼓勵，成員能維持清楚的身體樣貌，部分成員以動態的方式進行身體展現。

（七）第七次團體

第七次團體首先邀請成員在空間中活動，成員以「直線」與「彎曲」的路徑行走，似乎是害怕撞到他人而呈現僵硬的身體姿態，後領導者透過分組在空間中行走使成員的身體能鬆軟的呈現彎曲的身體姿態；後進行「甩、轉、搖」之身體練習，成員在與韻律同步後展現協調與流動的身體姿態，並自發發出聲音搭配甩、轉的方式搖擺身體，在搖的身體姿態中，成員與夥伴使用相同的韻律搖動臀部，當領導者邀請成員假裝在「舞廳」搖擺時成員匯集成兩群，身體有韻律的蹲與站、全身活動，並在聽到音樂播放後立刻尖叫跳起、大幅度地擺動四肢；在伸展台展演練習中，成員開始以不同的方式走上台，如跳、一步一步慢慢走、倒退走，並在展現自己身體樣貌時清楚的說出自己的名字。

（八）第八次團體

本次團體為最後一次，首先播放前七次團體影片，成員聚在一起專心觀看，偶爾發出笑聲或與隔壁同學小聲講話；而後領導者帶領成員回顧過去團體經驗的身體，包括空間流動、感受重心與身體中心線、開闔、甩、轉等，成員能自己在空間中活動，並展現清楚地身體姿態與不同身體水平；而後進行伸展台展演，成員呈現相較於過去更清楚身形力量，並在作為模仿者時做出幅度大、相異的肢體樣貌。

第二節　身體互動中女高中生的韻律表現

在動勢身體意象團體中，女高中生透過身體的探索學習展現自己的身體姿態。研究者回顧與整理團體歷程後發現，身體韻律密度為動勢三面向中最首先出現的，影響女高中生自身的身體表現、同儕間的互動關係，並同步影響身形力度與感覺強度。韻律多始於女高中生的彼此互動，透過多次的同儕互動中感受到自身的身

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

體自信，而逐漸迸發個人獨特的韻律表現，同步的展現於直接、打開的身體樣貌，建立對自身身體的自信。

一、 一致的韻律開啟女高中生身體表現

青少年階段的女高中生對於他人認同十分在意，期待自己與他人是一樣的以得到他人的認同，若與他人不一致，則感覺到自己是不一樣、奇怪的。如此的一致亦展現在動勢身體意象團體中的同儕互動，透過身體姿態的一致、韻律的同步使自己「不會很奇怪」，「第一次活動身體」的經驗對女高中生而言是擔心的，女高中生不確定自己的身體動作是否奇怪、特別，因此特別注意團體中他人的身體姿態，透過模仿修正姿態使自己的身體樣貌與他人類似而不顯奇怪，藉由上述發現能感受同儕一致的表現對女高中生的重要性。

同儕的同步韻律在第一次團體空間流動活動中就開始出現，在活動中領導者邀請成員自由的在空間走動，然而，透過影片分析可以發現成員多在空間中透過「尋找一或多位同儕一起」的方式在空間中探索，並在最後十秒時全體成員彼此靠近，以相同的速度逆時針繞著教室走動(G1)，即使領導者未要求成員有一致的表現，甚至已特別強調活動無對錯，成員仍會在活動即將結束之時呈現類似的韻律動作。對女高中生而言，相同的韻律動作帶給他們安心的感覺，幫助個體自在地在團體中活動。團體領導者亦自團體共同韻律出發，藉此幫助女高中生安心擴展身體樣貌，在團體中，領導者多透過團體共同的身體練習成為進入團體的方式。

第一次團體「動作加名字」的活動初期，成員無法清楚的說出自己的名字、身體呈現彎曲、不清楚的樣貌，需要領導者再次引導示範，其他成員在模仿時亦看向同儕的動作並彼此面對面發出笑聲，領導者會指出不清楚的名字與身體樣貌，邀請成員有清楚的表現以利他人模仿，過程中使用二拍子「大家好，我是

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

XX。嗨～XX、XX、XX」的韻律，成員能以相同韻律模仿，然身體的模仿仍不清楚；中期時領導者肯定成員的清楚樣貌，引導成員以固定的節奏韻律做動作，並給展現「清楚身體姿態」的成員肯定，成員開始依循領導者帶領的節奏韻律做出動作，在精細動作時能有韻律的模仿，在大動作時身體彎曲無力量；在後期時，成員看向其他成員，以微笑的方式與成員一起做出更加清楚與誇大的身體姿態，成員能使用類似的韻律方式進行，領導者給予鼓勵（G1）。

韻律幫助成員感知自己與他人是「差不多」的，領導者亦藉韻律的推動與對成員的鼓勵幫助成員嘗試展現自我。「差不多」對於女高中生而言是重要的，在團體中，成員在做動作時會有看向他人的舉動，彷彿在確認自己與他人是否類似。如在第三次團體中，成員在做動作時會看向他人，再繼續自己的身體動作：

「感受身體力量」活動中，領導者邀請成員找一個地方躺下，成員分散躺成一圈……領導者邀請成員動動腳指頭、踢膝蓋、搖一搖腳……擺動整個下半身時，一成員將身體側翻滾一圈，看向同儕一秒後做出擺動下半身的動作（G1）。

做出與他人相同的動作彷彿代表著自己不是奇怪或錯誤的，因此成員傾向與他人一起做動作以增加自己的安全感，當自己與他人做出不同動作時，成員亦會改變自己的身體姿態，使自己與他人呈現相同的身體姿態。在伸展台活動中，領導者在空間放三個點，邀請成員走至定點擺姿態時，一成員因自己與他人不一樣而改變了姿態：

當成員聽到音樂時開始活動身體。成員慢慢地走到定點擺出清楚的姿態，動作多背對觀眾，使用不同水平、多以手、腳變化，與紗巾共同擺出姿態……成員站至點上時停頓，互相看對方後，由一成員先擺出姿態，其他兩位隨之模仿……

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

成員多以相同水平進行對話，某成員為第一位低水平者。當兩位成員做了相同姿勢，另一位成員會立刻修正姿態模仿（G4）

當意識他人存在時，女高中生即開始覺察與想像他人如何看待自己，並改變自身表現。經驗團體伸展台活動的過程後，多數成員表達了當意識他人正在注視自己時所感受到的緊張、害羞，亦因此無法自在的在團體中表現，僅敢呈現「他人應該會覺得是好的樣子」。上述的發現亦在訪談中呈現類似的結果。成員指出「大家一樣」是令人安心的，並更近一步地表示「一樣」成為自己身體樣貌的展開的關鍵鑰匙，雖然在團體初期做動作時很害羞，但因為其他人也跟自己一起做動作，而使自己身體似乎較為放開。

D12-618:其實我們第一場（第一次團體）感覺比較害羞，就是在比名字的時候比較害羞，但是到後面就不會...
D11-619:就習慣了，習慣這個環境了，恩！
D12-620:他們跟我們一起（做動作）
D13-621:就他們也跟我們一起做那種動作啊
D13-622:但我看他們也都比較不會這麼害羞
D12-623:他們越來越沒有這麼害羞所以自己 就會覺得好像可以放開

大家一樣或一起的時刻能幫助女高中生擴展自己的姿態樣貌，成員以稍誇張的情境描述：如果我朋友在地上滾的話，我也敢在地上滾，要有五個朋友在地上滾我才敢(DM13-625)。如此的經驗亦在成員生活情境中展現：

D11-639:對對對對！有一次不是吃飯的時候講話太大聲然後被老闆罵嗎？
D13-645:（是因為）大家一起。因為在學校聊天，也都這樣
D11-646:一個人、兩個人這樣去，也不會這樣、這麼大聲

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

在團體中，成員的身體樣貌亦在意識到「大家一起做」時擴展，在相同的指令中展現不同的水平、力量，擁有鬆展自在的身體，身體逐漸展現清晰、有力量的身體姿態，並在活動中享受「活動身體」而非在意與擔心他人的眼光。在第七次團體中，領導者邀請成員假裝在舞廳中搖擺，成員在聽到指令後即開始跳、跑、大叫，雙手向上彎曲舉起、有韻律的蹲站、跳起，腰部左右或前後移動，當領導者開啟音樂時，成員尖叫並擺動四肢，多數成員都能自然、幅度大的活動身體，如此自由與擴展的姿態經常在成員「一起」時展現：

領導者邀請成員提供「走」的方式，成員回應「橫著走」，走動中發出尖叫與嘻笑聲，一步一步的走；後成員回應「爬」，成員低水面、膝蓋、腳趾、手接觸地面，快速聚集前進；成員主動開始「跳」，以分腳、雙腳跳，利用腳掌的力量輕跳，在音樂停止時雙腳落地，發出「蹦」一聲...G2

成員用力甩動身體，部分成員亦依靠離心力甩動，使身體展現有力、鬆展的姿態；在踏步練習中成員將雙腳高高的抬起往下用力一步一步踏，一成員以兩腳跳的方式用力踏步、另一成員腳伸直的踏步...G3

活動邀請成員帶著繩子走，在音樂停時站到墊子上，每個墊子展現集體的清楚姿態，成員使用相同的水平，四肢向不同方向清楚拉長、身體挺直、眼神充滿自信...G5

一起的經驗除身體樣貌外，亦在言語表達中展現。成員在同儕集體說出自己名字、說出身體感覺的過程中展現有自信、力量的聲音強度：

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

領導者邀請成員在做團體姿態時大聲說出自己的名字，多數成員能大聲說出自己的名字，部分成員的聲音偏小...當四位成員一起上台展演時，講話清楚但稍小聲...G6

成員在音樂停止時擺出姿態，以尖叫、尾音拉長的方式說出自己的名字...G7

對女高中生而言，知覺與同儕一致能在參與動勢身體意象團體初始時安心，女高中生自共同韻律中逐漸透過有自信的展現身體姿態、大聲說名字中擴展對自己的自信。

二、 走向自我獨特動勢姿態的女高中生

女高中生在同儕共同韻律中學習展現自身樣貌而不羞怯、開展對身體的自信，並更近一步的嘗試展現自身獨特的身體姿態。

成員在動勢身體意象團體中，藉由「一起」的經驗幫助成員擴展身體姿態、增進對自身身體的認識，並在過程中展現身體的自信。如在第四次團體的伸展台活動中，成員能與他人以相同的身體互動韻律向前走，展現身體有自信的樣子。而團體方案與領導者在團體中不斷給予成員的練習機會亦幫助成員一次又一次的試探打開不同的身體姿態，女高中生在上述歷程中逐漸習慣展現自己，亦成為了期待展現自我獨特動勢姿態的契機。

先前的文字敘述中提到成員在意識與他人相似時會感覺自己是安全的，但至團體中期，研究者發現成員逐漸展現自己獨特的一面，似乎希望自己是特別、能被看到的。獨特的身體動勢姿態首先出現於第五次團體的彈性繩探索中，在主要活動尚未開始前，領導者邀請成員自行探索彈性繩，多數成員將彈性繩拿在手上甩或用四肢拉住彈性繩，然而一成員將彈性繩兩端握住進行「跳繩」的動作，並在跳繩的同時抬起頭看向周遭的同學們，試圖喚起其他成員的注意。如此的舉動

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

成功引起他人的注意，並吸引其他成員主動加入該成員的跳繩活動中共同進行彈性繩探索(G5)。回顧影片可發現該成員在團體共同探索的安全時間中開始展現與維持獨特姿態，亦在過程中感受他人的重視與接納。在當次團體後期的伸展台活動中，其他成員亦開始透過身體展現獨特的姿態，如在伸展台活動中一成員展現挺胸、左手向上伸直、左腳向前伸直有如模特兒自信的身體姿態，引起其他成員的大聲尖叫。類似的身體姿態亦在第六、七次團體中由不同成員展現，成為團體中的焦點。成員獨特的姿態使自己被他人看見與回應，在上述經驗中，即使該成員展現了尷尬與害羞的面部表情，但仍能維持相同的姿態不退縮。

經由上述團體歷程可發現成員的獨特動勢身體姿態自團體的共同活動中開始萌芽，在知覺同儕的接納與肯定後逐漸展現，並在共同展演與自身展演中展現自己獨特的動勢身體姿態。

在訪談中，研究者亦對此展開討論，兩組訪談對象皆表示在團體的後期「自己上台的時刻」，會刻意的思考自己要做出什麼動作，希望自己與其他人不同，而能獲得他人的關注。

D24-388:在台下都會先想一下要做什麼，盡量不要跟人家衝突

D23-389:腦內會有情境

D24-390:盡量不要跟人家重複

I391:那妳們都會想很久嗎？就是在想動作的時候

D24-392:沒辦法吧，就一直輪一直輪阿

D3-393:就一邊看阿一邊想一下，這個人做這個動作那我調整一下，然後就開始一直修

D25-394:然後想到好笑的就會覺得「YES」想到了～

I395:所以你是想到好笑的時候就會覺得很棒嗎？

D25-396:就是有種安心

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

I:397 安心？你可以多說一些就是～因為我想說就是覺得你們對於做動作有些顧慮，但想到一些好笑的動作反而是比較安心的

D2-398:因為恩～

D24-399:你知道別人會笑

D21-400:台下會有反應

D25-401:就比較有把握

部分成員更會在團體中刻意的思考要如何展現自己以獲得他人的注意：

D23-216:我覺得我在講喜歡的部位的時候，好像不是因為喜歡而講的而是因為為了引起別人的笑聲才講的，因為我講的東西特別奇怪

I-217:你記得你當時說了哪些...？

D23-218:我說 我喜歡頭髮因為可以撕分岔，但其實我也沒有很喜歡做這一些事。我只是剛好看到分岔，然後就覺得啊我就這樣講好了應該比較好玩

I-219:喔～那我記得那時候 就像我在影片中也有聽到，就是有聽到笑聲，所以有成功引起別人的注意的感覺？

D23-220:有可是是引起很奇怪的那種

I-221:喔～那你喜歡那種感覺嗎？就是有被人家注意到

D23-222:恩～以前覺得蠻需要人家關注的……現在覺得沒差

自成員的訪談中亦可發現「吸引他人注意」成為女高中生身體展現的重要影響因素，女高中生在動勢身體意象團體中逐漸展現自我樣貌，並透過他人關注影響自己的身體表現。在兩組焦點訪談中，皆表示在動勢身體意象團體中對於他人反應的在意，亦影響女高中生表現的身體樣貌：

D12-1083:表現完然後很多人鼓掌，就覺得自己很棒

I-1084:恩～～

D12-1085:然後如果表現完沒有人鼓掌就會覺得自己 不好

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

D12-1086:就有沒有得到認可

D12-1099:對 大家都很熱烈 就是當大家都很熱烈的時候，然後情緒就會也越來越高，然後我就會越來越敢表現，然後之後就會大家都很敢表現

I-1100:那那個時候要是...因為剛剛提到每一次大家都回應你回應的很熱烈，那會讓你下一次就表現得更熱情嗎？

D12-1101:會啊會更熱情。大家熱烈，然後那個情緒就會很 High 啊 然後下一次就會更努力 表現自己

D22-339:我覺得就是不只是會擔心別人怎麼看自己，在走上去的時候自己也會開始想像自己走上去是什麼樣子

D24-340:阿如果下面的人會笑的話，那就會比較有自信的搞笑

I-341:所以別人的笑反而會讓你們自己比較安心一點

D2-342:恩～

I-343:可以說一下當別人笑的時候為什麼可以讓自己比較放心呢？

D24-344:氣氛會比較好

D23-345:不會很乾

D25-346:有回應

女高中生十分在意自己在團體中的表現，期待透過自信的身體表現得到他人的正向回應。然而值得注意的是，成員在練習自信身體的內在歷程中呈現班級上的差異：普通班的學生傾向透過同儕鼓勵激發自身身體展現，在意識他人鼓勵的過程中更想表現自己，然而資優班成員的身體表現歷程多強調課程中所能獲得的學習以及在團體中自己的自信身體表現帶來的安心、優秀感覺。在多次反覆分析團體身體姿態的歷程中亦特別發現資優班成員的身體姿態普遍呈現展現拉長、挺的身體姿態，而普通班多展現自由、完全沈浸團體的身體姿態，研究者推論資優班的身體姿態或許與社會文化中「模特兒挺直身體、是好看的表現」有關。類似的表現亦在成員的日常生活中出現，普通班成員提到自己上台時會因為他人的鼓

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

勵與支持而讓自己勇敢上台，而資優班成員提到上台時會特別擔心他人如何看自己，而要求自己要有好的表現。

資優班成員更在意自身表現或許與其在生活中需經驗他人特殊眼光有關。在訪談中資優班成員多次強調自己的身份總在學校被認為「是很厲害的」，並常受到他人對自身表現的關注，儘管自己並不覺得自己與他人有很大的不同，但仍無法忽略他人對自己的期待與表現。而由於資優班更在意身體是否夠好、夠美的社會影響，使他們更傾向喜愛閉眼中身體活動的展現，在閉眼的時刻成員更能屏除對他人關注自己的擔心、專注於自己與身體的互動。

I-474:什麼時候覺得自己很好、還不錯？

D24-475:閉上眼睛做一些動作的時候

D22-480:我是比較喜歡每個人有自己空間的時候，就是大家散開的時候，就比較自在、而且比較關注自己身體的狀況

D23-482:我覺得我喜歡閉眼睛然後伸展開來的時候，就可以感覺到 誒旁邊都沒有人 這樣做

I-483:閉眼睛的時候

D24-484:我覺得～是每個人在做一樣的活動但是都是自己，以自己為個體在空間中移動

D22-486:不用在意別人的眼光

D22-487:而且，就比較自在

D23-488:比較自在，因為沒有對跟錯，每個人都不一樣

在不被他人看見的時刻，資優班女生似乎更能夠展現自己的身體樣貌。在團體中，研究者亦有類似的發現，在張眼活動中女高中生多聚集互動，在做動作中關注他人身體樣貌與反應並修正自己的身體表現，然而在閉眼探索中，成員展現更豐富的身體動作與不同的水平。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

三、 外在媒材與身體的激盪

（一）音樂韻律擴展多元身體樣貌

音樂的出現對動勢身體意象團體而言是重要的。研究者發現，在無音樂的狀態下，成員無法有效地掌握身體韻律，如在第二次團體中「羽毛」的活動中，成員在無音樂的狀態下步伐忽快忽慢、手掌亦呈現突然的移動，使羽毛無法持續的置於成員手掌。然而，當領導者播放圓滑慢速四拍子時，成員移動速度逐漸與音樂速度搭配，圓滑的音樂感覺影響成員呈現持續的行走韻律，成員動作趨於緩和，速度較慢、身體輕柔的一步一步走，移動範圍變小，羽毛能穩固於成員的手心，在行走過程中透過韻律使成員有所依循，能在持續行走的過程中感覺身體中心線，帶著羽毛在空間中移動。經由上述的歷程可發現音樂在身體韻律的產生中扮演重要的角色。

音樂與身體動作的韻律同步亦在動勢身體意象團體中展現。「絲巾」活動中使用稍快的圓滑樂曲幫助成員展現流動的姿態，成員用雙手將絲巾舉起，使絲巾與身體同步在樂曲中快速流動，並在音樂收尾時身體同步作出姿勢收尾結束；同樣的活動中，領導者後給予一華爾滋三拍子音樂，成員身體與音樂同步，雙手拿著絲巾，腳步搭配音樂韻律輕惦腳尖繞圈移動。

藉由不同的音樂韻律，女高中生展現多元的身體樣貌。在「假裝遊戲」動勢活動中，女高中生透過聆聽中速二拍子的音樂，展現如鳥般行走、輕盈、重心向上的身體姿態；在重音慢速的二拍子音樂中，展現大象般慢速用力向下踏步的身體姿態(G5)。相同的活動中，不同的音樂韻律亦能展現不同的身體姿態，如「空間流動」中能透過快節奏的韻律體驗身體的重心位移、慢節奏的韻律體驗向下的重力。音樂韻律在動勢身體意象團體後期更成為女高中生展現身體樣貌的「開關」，在慢速音樂中緩慢柔軟的活動身體，在快速音樂出現時瞬間有力的在空間中快速

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

跳動。音樂的開關展現於第七次團體中，女高中生在聽到快速有拍子的爵士鼓聲律動瞬間驚叫，身體跳動、與他人扭轉互動，在快速的腳步中跟上音樂律動(G7)。在訪談中，成員亦提到在團體結束後，該班的同學開始在聽到「很 High」的音樂時立刻快速跳來跳去並揮舞上半身，從中得到開心的感覺(3136)。

動勢身體意象團體中，音樂與身體動作互相被影響，女高中生藉由不同的音樂律動展現不同的樣子，在快速的動作中興奮、在中速的動作中優雅，並在音樂韻律中學習控制自己的身體。

（二）動勢身體意象團體媒材成為成員互動的媒介

自第二次團體後，團體使用不同的媒材成為幫助成員使用與展現身體的媒介，不同的媒材具備不同的功能，如紙花媒材能透過「用力」與「輕」拋感受身體能使用的輕重力量、紗巾媒材透過輕薄、飄動與若隱若現的特質，練習開與闔的身體姿態。媒材對成員而言，亦是另一個安心的存在，即使當不知道自己要如何展現身體，但因為媒材的特性而能有所依循，在伸展台的活動中，亦可以發現上台時成員的身體動作多與媒材搭配，如紗巾媒材中成員會將紗巾披在身上打開或關上、在彈性繩的活動中，成員會透過拉長彈性繩展現大、長、伸直的身體姿態。

媒材亦幫助成員彼此更加熟悉。透過影片分析可發現，成員在團體中取得媒材的第一個反應就是「碰觸對方」，並在媒材的互動中使彼此有更多的互動：

領導者拿出羽毛，邀請成員挑一隻自己有感覺的羽毛，成員迅速的跑到領導者面前挑選羽毛。領導者邀請成員觀察羽毛、觸碰羽毛，成員用手輕撫觸摸，後拿羽毛觸碰同儕的頭與身體、用羽毛互相揮動碰觸，雙方在觸碰時邊笑邊大叫（G2）。

ＯＯ與ＯＯ拿著紙花互相丟對方，速度越丟越快，後團體中的一半成員開始將撕完的紙花丟向其他人，部分成員用手捧紙花走向另一群正在撕紙的同學，

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

並用紙花覆蓋成員，成員發出尖叫聲與笑聲。ＯＯ用雙手抱住ＯＯ的腰，其他人使用尚未撕成紙花的彩帶纏繞兩位，領導者與協助者進入團體中把彩帶撕掉，成員繼續尖叫、丟對方...（G3）

媒材亦是幫助成員與成員生活連接的橋樑，在動勢身體意象團體中，媒材幫助成員連接生活經驗，喚起個體的感覺強度：

在第三次團體「紙花」媒材中，領導者將一條條的彩帶給予成員，邀請成員將紙花撕成小碎片。在活動的初始，成員的速度慢、以小心翼翼的方式一條一條的將彩帶撕成大小相似的碎片，並小心翼翼的將之聚集收集；領導者澄清不需要小心地撕紙，邀請成員自在的進行此活動並進行示範，成員撕紙時逐漸變得自在、力量較大、隨意的將紙撕成小碎片，領導者以口語指出看到部分的成員在撕紙時是有情緒的，邀請成員在撕紙時注入情緒，成員更用力的將彩帶撕成小紙花、一次撕很多條彩帶、使用更大的身體活動，並開始主動在撕紙的同時尖叫、大叫、發出聲音、用力的將手上撕下的紙花用力向前、向下、向兩側丟。領導者在過程中亦邀請成員在撕紙過程中想想平時什麼時候會有這樣的感覺？成員回應：「生氣、很煩...」，領導者要成員把情緒放入動作中。成員的身體動作，身體與情緒中同時迸發，展現身體感覺強度（G3）。

國立政治大學 National Chengchi University

四、　小結

本節描述身體互動中女高中生的韻律表現，青春期階段女高中生對於他人看法的在意同步出現於動勢身體意象團體的身體韻律表現中，並在不擔心他人看法後逐漸展現自身獨特的身體韻律。

團體初期成員展現動作韻律的一致，以相同的方向繞圈、在一樣的韻律中做出動作，並在做出與他人相異動作時改變自身動作，降低自己錯誤、奇怪的可能性，使自己能安心的存在於同儕關係互動中。而動勢身體意象團體中藉由團體方案的設計使團體成員學習「一起」感受有力量、打開、自由的

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

身體，並在練習的過程中體驗到這樣是不會很奇怪、錯誤的，而逐漸敢展現這樣的身體。

逐漸打開而有自信的身體以及動勢身體意象團體歷程中更深的身體體驗與覺察使成員在團體中與身體熟悉，開始對自己獨特的樣子展現自信、期待自己能被看見。值得注意的是研究者發現「展現獨特自己的歷程」是具班級差異的，普通班的成員多透過同儕的鼓勵歷程增進自身身體自信，而資優班成員多因期待在他人眼光中安心、好的而勇敢展現自己，或許與其在社會文化中的位置有關。

除了個體本身對韻律變化歷程的影響，媒材亦是韻律表現歷程開展的影響因子。音樂韻律能幫助女高中生在活動身體的歷程有所依循，而能專注於身體的開展、移動與力量；團體道具媒材亦是幫助女高中生具體化身體變化的媒介，利用羽毛具體化身體中心線，相較於僅用口語描述更能貼進身體感覺。

第三節　身體韻律對女高中生身體意象的影響

一、　女高中生的身體意象

在女高中生的成長過程中，許多外在因素影響女高中生看自己的方式，如家人對自己的評價與指責、同儕之間對於好看的看法、自己看待自己的方式，透過他人與自己的身體互動、言語上的一來一往中逐漸知覺與形塑。

女高中生如何看待自己的身體樣貌呢？對女高中生而言，身體外觀的認識是最直接看見自己的方式。女高中生對身體的熟悉常來自身體部位與自身有意識的互動，當領導者邀請成員說自己喜歡的身體部位時，頭髮、手、腳、膝蓋(G6)成為多數成員的回應。四肢普遍來說為女高中生最喜歡的身體部位，這也與女高中生觀看自己身體的經驗類似，在觀看自己的身體時，女高中生尤其對於自己的

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

軀幹不滿意，體態成為女高中生外表中最關注的事。在研究者的訪談資料中，成員對「好看樣子」之論述多落於身體體型如瘦的大腿、均勻的身體、肚子平坦、全身是瘦的。

D2-784:（身體）下半身也要、看得到膝蓋、還有腳脖子

如此的眼光亦展現於女高中生觀看自身時的口語反應。在兩次團體訪談過程中，研究者邀請成員觀看過去團體的紀錄影片，成員第一個反應即是要看當時的自己「有多瘦」，並在觀看影片中不斷評價自己與他人的外在樣貌，如髮型的長短、體型的胖瘦與穿著打扮(D1-59)。

從上論述可了解，女高中生對於身體意象的論述多呈現於自身常用的身體部位，如軀幹的胖瘦、外貌的變化。然而，身體意象並不僅止於個體意識與身體的互動中體現，亦在個人與他人的互動中逐漸呈現。成員提到在課堂下課時除了閒聊班上與自身的瑣事，亦對於「什麼樣子適合自己」有不少的著墨，如高中時適合穿著 T-shirt、不能擦太紅的口紅，到了大學後適合畫淡妝、穿成熟的衣服等。對女高中生而言，同儕確實影響女高中生對自身的看法，無論是上節所提團體中經由他人的鼓掌回饋知覺自己是好的而逐漸展現自信、清楚的身體樣貌，或在訪談中表達自己在同儕對話中覺察、評判自身是否是「好的」、「適合自己的」，都能看到同儕對話對女高中生形塑自身的影響力。

D12-825:（聊天時）就會說我今天好醜喔

D1-826:約減肥啊、運動啊、衣服啊

D13-832:還有這個口紅顏色好不好看

D12-833:還有我今天怎麼樣、瀏海怎麼樣

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

D13-838:就是想得到別人的 贊同啊

D1-840:同儕吧 比較在意同儕的

D11-842:自己的同學會比較一致拉 會比較理解

D1-844:會聊什麼樣子是「適合」我，適合自己

儘管女高中生每天出門前反覆的在鏡子前打扮與確認，但仍須透過同儕對話中他人肯定與正向回饋反覆確認自己的樣子是「可以的」，並在同儕對話下找到適合自己的樣貌。在學習單中呈現的亦是如此，多數成員提到同儕為最普遍影響女高中生身體意象的因子。綜上所述，可了解女高中生的身體意象多關注於自身外貌、體態，並透過同儕影響形塑彼此普遍、類似的看法。

二、 身體與社會脈絡的互動約束了女高中生的身體意象

身體意象在社會脈絡的律動中展現自我及被影響。在訪談中，女高中生多次提到社會規訓與學校升學壓力對自身身體的約束與影響。在社會規訓方面，成員提到當自己站三七步時家人所給予的指責，彷彿是身為「文明人」不應該出現的樣子，是丟臉、醜、不被接受的。類似的社會規訓在女高中生的生活中不斷出現，許多人事物亦告訴成員「應該要有」的樣子，形塑女高中生的身體。

D26-596:每次都站的很放鬆，然後我媽都說 不要站三七步！

D26-597:對，很沒禮貌

D26-598:對阿，啊我就是喜歡站三七步

D26-599:人家就會說...這樣站很沒禮貌，不可以這樣子

D22-600 就我們覺得舒服的姿勢，可能不一定是大家...

D23-601:莊重的姿勢

D21-607:我喜歡腳開開的

D25-609:癱坐在椅子上，有時候很累的時候啊...

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

D2-621:（老師會說）沒有人在我上課的時候翹腳，還翹得這麼大方，然後就會拿別人說，你們看別人都這樣子坐！

僅管女高中生能感受到某些姿態帶給自己的放鬆、舒適感，然而這樣的姿態在社會中是不被允許、不能出現的，生活中必須展現被規訓的姿態以符合社會期待，而無法以自己的真實感受表達。對女高中生而言，舒服、自己喜歡的身體並不一定能展現於社會中，即使選擇展現亦會十分擔心他人如何評價自己，成員特別提到自己在放學過馬路時，面對等待的車子，即使知道駕駛多為陌生人，依然會擔心自己在他人面前的表現。

D25-514:過馬路的時候

D25-516:就過斑馬線啊，就前面一排車

I-517:你說過馬路的時候，你覺得誰在看你？

D25-518:前面那台車

D2-519:笑

I-520:你們在笑什麼

D23-521:他說前面那排車

D21-522:很有畫面感

I523:很有畫面感，所以你們在那時候也會覺得被看見了嗎

D23-524:喔～我都會過馬路的時候 然後都不好意思不好意思 我耽誤你們的時間了 然後趕快衝過去

D21-525:可是他們盯著我的感覺我倒是沒有 好像不太會有這個 感覺

I-526:不太會有這種感覺

I-527:那那時候 被前面一排車看的時候，你覺得他們怎麼 怎麼看你？他們心裡會有什麼想法嗎？

D25-528:我會想說他們會不會覺得 ＯＯ女中都這樣子

I-529:怎樣子？

D25-530:就我有時候走路會吊兒啷噹

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

D2-531:笑

I-532:做什麼動作會吊兒啷噹的？

D25-533:有時候會捲褲管

D25-534:抖腳

D25-535:然後就，外套沒穿好之類的

女高中生以負向眼光看待自己捲褲管、抖腳走路的樣子，並在意他人的看法。成員亦提到在與不熟的人互動時的表現通常都是很「客氣」、「冷淡」的，害怕別人看見自己真正的樣子後的反應，其亦主動提到在不熟悉者面前會展現如此客氣、冷淡的樣貌是擔心別人不喜歡「很嗨的人（自己）」，因此呈現拘謹客氣的一面(0L215)。

在身體意象團體中，亦發現類似的規訓存在於女高中生的身體中。儘管女高中生的身體樣貌在不同的時刻展現不同的樣貌，然透過影像資料可發現成員在某些身體樣態的表現是自然容易的，但在某些時刻呈現怪異的僵硬姿態。

以拉長姿勢向前走，成員的身體伸直、挺胸，腳步稍慢，一步一步接觸地面的走；以無中心線的走，部分成員柔軟的活動肢體，部分成員身體向下但角度僵硬，後躺下的感受無重心的自己（G2）

拉長的姿勢與模特兒走伸展台、生活中站姿端正的樣子類似，對於成員來說如此的表現似乎是容易的，然而在身體向下、無中心線的時刻，能透過影片看到成員身體趨於僵硬與刻意。這樣的經驗也讓研究者想起自身在表現出駝背、身體放鬆的姿態時，他人不免給予許多指責，認為這樣是不美觀的。在初期的團體歷程中，亦會發現當領導者給予動作指令時，成員最常出現的動作為生活中普遍出現的樣貌。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

規訓的身體表達樣貌除展現於團體，亦在生活中不斷展現。女高中生的生活中，最重要的目標即是「升學」，成員特別提到在進入高中的第一天，老師一進來就說「最好每個人都想好大學要上什麼系，然後他就直接說，你們應該都是進這個班（資優班）都是想要進好的大學吧…(2L948)」，如此的課業壓力使女高中生無法展現身體樣貌，不僅因為累而懶得活動身體，更因為身體活動所能創造的高昂、自由情緒不被允許而再度壓抑。

D2-70:從一年級開始

D25-71:我們那時候還會開趴

D23-72:對，還會開趴

D22-E74:是因為準備大考才慢慢地

I-78:恩~為什麼準備大考就會讓自己沒有辦法動呀？就是，感覺動的不像像以前有活力的樣子？

D22-79:就沒有時間

D26-80:然後也會比較累

D25-81:心情不要有太大起伏

D24-83:回來會很難

D2-84:怕回來會比較難過

D25-85:會太 high

D24-88:之後就不能 然後就會被責難了

即使在團體中成員更探索自身，但在面對外在環境與壓力中，為了不使自己被指責，即便有高漲的情緒、身體自由的感受，仍需壓抑自身身體表現，呈現拘謹、輕柔的樣貌以符合規範。如成員提到在團體結束後須去自習室讀書，使在團體教室與自習室的路程中從喧鬧、高昂自在的身體迅速平復至肅靜、乖順的讀書

國立政治大學 National Chengchi University

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

氣氛。自在的身體樣貌代表者不專心，是不能在自習室中呈現的(2E675)，即使大考的壓力已完全結束，女高中生的身體表達已被壓抑在心中，難以回復。

D22-61:好像不太有辦法繼續動了

D24-62:因為準備大考，就憔悴，之後就……

D21-63:準備大考完還是很憔悴

D25-64:已經凋零長不回來了，對阿

對女高中生而言，身體與內心的同步感受與表現在社會的要求下逐漸的分離，不論女高中生的內在感受為何，都須展現出社會所期待的身形樣貌。從上可發現，社會規訓除了影響女高中生身體與內心的韻律同步外，亦影響了女高中生的身形力度與感覺強度。女高中生在規訓與他人期待下，即使在生活中有開心的事、疲憊的事發生，仍須展現「女生應有的高雅、安靜身形」，而難以迸發屬於自己內心真正的感覺。

三、 動勢身體意象團體中的身體韻律鬆動女高中生身體意象

相較於社會期待的身體樣貌，動勢身體意象團體中沒有被規定的姿態似乎讓女高中生展現不同的一面。在訪談中，成員直接地提到在團體中的身體表現與在校經驗不同，是活潑、有參與的。訪談中，成員在觀看回顧影片後對當時自己的表現非常意外：

I-95:好青春 能多說一點嗎？多青春？那個時候的自己

D13-96:感覺很活潑

D12-97:很沒有煩惱

I-98:沒有煩惱的感覺

D13-99:恩～就是很自在在活動裡

D12-100:很參與其中

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

D12-101:配合度很高欸

D13-102:對阿

I-103:有很驚訝嗎

D13-104:蠻驚訝的（笑）

D1-105:對阿～沒有想到以前這麼熱情、好熱血

D12-119:就是覺得很....青春什麼的 不知道自己會有這麼多的動作 還講這麼多的話，好令人驚訝喔

D13-120:對阿我也不知道為什麼我竟然在裡面講這麼多話

D12-121:對阿～（笑）

I-122:所以現實生活中你們沒有講這麼多話，或是這麼活潑嗎？

D13-123:恩～只有特定時間會這麼活潑而已吧 偶爾而已吧

D1-124:偶爾喔？

D13-125:恩～現在很少

I-126:現在很少

I-127:所以其他人也是嗎 只有偶爾才這麼活潑

D13-128:其他人 也是啊

D12-129:差不多啊

身體韻律除在同儕同步中呈現，亦在同儕的互動中藉由口語互動與確認形塑女高中生的身體意象。在動勢身體意象團體中，自身身體表現與他人回饋的互動成為形塑自己身體意象與自信的重要影響因子。第四次團體伸展台活動中清楚地記錄了身體表現與他人回饋互動之間的關係：

成員聽到音樂時開始活動身體。成員慢慢地走到定點擺出清楚的姿態.....一成員雙腳微開的站在地面、左手清楚的彎曲插腰、右手彎曲摸頭並挺胸，在擺姿態的過程中該成員發出笑聲並迅速的縮回準備回復身體姿態，其他成員大聲拍手歡呼與尖叫，該成員停住維持 2 秒鐘（G4）。

面對成員的尖叫鼓勵，成員能繼續維持身體姿態，對於自己的姿態產生自信。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

一成員在訪談中亦提到，在團體中感知成員的鼓勵是讓自己勇敢嘗試與冒險的原因：

D12-986:表現完然後很多人鼓掌，就覺得自己很棒...然後如果表現完沒有人鼓掌就會覺得自己 不好……就有沒有得到認可……

D12-1099:對 大家都很熱烈。就是當大家都很熱烈的時候，然後情緒就會也越來越高然後我就會越來越敢表現，然後之後就會大家都很敢表現

I-1100:每一次大家都回應你回應的很熱烈，會讓你下一次就表現得更熱情嗎？

D12-1101:會啊會更熱情！大家熱烈，然後那個情緒就會很嗨啊，然後下一次就會更努力 表現自己

D13-1105:我不會到多 那個……多在意，但是如果別人認同我我就會很開心

在成員的生活中亦是如此，一成員提到雖然自己不會唱歌，但因為同學的鼓勵，而使自己勇敢上台。

D12-768:卡拉 OK 比賽，那次我也是被拱上去的，莫名奇妙報了名

D11-770:但是他還是勇敢表現了

I-787:當時是怎麼有辦法這麼勇敢的呀？

D12-788:同學鼓勵

D13-789:對，還有一直練習

D12-790:同學的鼓勵很有用 因為其實我也不會唱歌（笑）

D13-791:而且我還幫他做加油牌

D12-792:對他們就說如果我去的話就幫我做

D13-793:我就說我們班會有很多人幫你加油

D12-794:說你很棒、你很厲害，然後你就有自信，我就去參加了

上述的資料顯示女高中生身體意象透過同儕間的互動韻律、自身身體韻律的展現而改變，同儕互動幫助女高中生對身體意象產生正向的影響，卻也同步的讓

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

女高中生侷限在他人的眼光中。

值得慶幸的是，即使生活中依然免不了外在對於自己的負向身體意象看法，然而動勢身體意象團體中認識身體、練習站上台、說出喜歡自己身體的經驗讓成員在心中埋下了「相信自己」的種子，影響成員在未來的生活中如何看待自己。在訪談中，成員一致的提到經過團體後對於自己的身體有更多的認識，也能更大方、更開放的面對生活：

D25-1178:（團體後）就是會注意到說……就原來你可以喜歡自己的身體

D2-1179:所以你原本不喜歡

D25-1180:因為...不會特別說「噢我喜歡我的手之類的」，可是上那個課之後會發現你可以特別喜歡自己某個部位

I-1181:會對你的生活有什麼影響嗎?

D25-1182:有自信

D21-1183:或是沒必要太在意別人怎麼看自己

I-1184:不要太在意別人怎麼看自己，那你剛剛說會變得更有自信?

D22-1185:就比較大方的表達自己想要說什麼

成員亦提到在生活中團體經驗對自身的正向影響：

D22-154:有時候看著鏡子還是會 就會不小心想到（團體）（笑）。就是臉，我記得有一次照鏡子的時候，然後我就覺得變胖太多了，可是就有想到（團體）那一次，不是要說我喜歡我的哪裡嗎？然後就好像有點自信了...好像應該有多一點的自信，就算變胖，還是應該要有...接受他

除了更喜愛自己的身體，亦有部分成員提到團體的身體探索經驗幫助自己更認識自身身體、亦能覺察每個部位的鬆緊並適時調整。女高中生透過自身外貌的覺察、對自我內在的認識以瞭解自己，並在不同經驗的感受與覺察中逐漸形塑對

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

自己的認識。女高中生的身體韻律受到自我與社會看法的影響，並在他人互動的歷程中影響自己的身體意象，然而八次的動勢身體意象團體幫助成員意識他人看法對自己的影響，並從中找到屬於自己的身體意象。

四、 小結

本節描述身體韻律對女高中生身體意象的影響，女高中生的身體意象藉由對自己外觀的看法與同儕討論中形塑，呈現類似的身體意象。在本節中，將身體韻律對女高中生身體意象的影響以兩個面向進行描述，首先為身體與社會脈絡的互動中如何影響與約束女高中生身體意象，而後為動勢團體如何透過韻律對女高中生身體意象產生影響。

在社會脈絡的互動面向，女高中生自述成長階段有許多人會提醒與告知女孩文明人「應該要有的樣子」，如穿著乾淨整齊、坐姿端正，當自己做出相反姿態時即會受到他人的指責與糾正，使女高中生需在任何他人所見的時刻展現優雅的一面。類似的規訓亦同步的影響動勢身體意象團體女高中生的身體展現，女高中生在端正、優美的姿態中更能夠展現自身樣貌，而在重、用力的力量或彎曲的姿態中成員較無法自在的做出。規訓的身體除他人眼光影響，亦在升學體制壓力中受到約束，為了考取好的大學，女高中生必須壓抑開心、活潑的身體姿態，呈現僵硬、平靜安定的身體樣貌以利專心讀書與準備考試，即使面對開心的事情仍須壓抑心情與身體樣貌。在如此壓力拘束的身體經驗中，即使升學考試壓力在考上大學後結束，身體仍持續的拘束而無法開展。

女高中生與社會文化的互動影響女高中生身體意象，使女高中生的身體逐漸限縮與固定，然而動勢身體意象團體相反的以身體出發，透過不限縮固定的身體韻律影響女高中生的身體意象。在動勢身體意象團體中，知覺「不被限制的身體」使女高中生展現活潑、具參與性的一面，如此自由的身體是在其他課堂中未曾經

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

驗的。身體互動韻律在動勢身體意象團體中亦透過同儕互動韻律的鼓勵下幫助成員勇敢嘗試展現自身有自信的身體，並在生活中不斷體現。

第四節　女高中生身體意象在動勢身體意象團體的展現與變化

一、　成員在團體中自在展現身體樣貌

成員多以「做很多動作、說很多話、熱血、很放得開」形容動勢身體意象團體，更強調動勢身體意象團體是自由奔放的，與正規體育課必須要做特定的動作姿態不一樣，相較於體育課，成員異口同聲的表示更喜歡動勢身體意象團體自由的身體樣貌。成員在訪談中提到動勢身體意象團體的身體不受限是令人印象深刻的：

D11-192:體育課的那個做操 讓我覺得是比較制式的。那個東西比較……然後OO老師的這個課程（動勢身體意象團體）是比較 能讓自己也想像在那個世界裡面，也可以自由地做出許多動作，不需要受到那些 恩 一定規定要哪個地方先動的那些限制，這樣子

I-193:聽起來是比較...

D11-194:自由

I-195:自由的感覺

不受限代表著沒有絕對的對與錯，如此的經驗對女高中生而言是十分難得的。在女高中生求學歷程中，無論正規課程經驗或平常與人相處中，成員皆會對於自己的表現感到緊張，深怕自己一不小心做錯事或說錯話。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

D22-549:我覺得還有我們平常可能 下課討論什麼事情，然後剛好輪到我講話的時候，然後大家就都這樣（眼睛睜大看向隔壁的同學）看著我，就會有一點...壓力

I-550:喔～下課的時候別人看著自己會有一點壓力

D22-551:對阿，就本來是我們大家圍在一起講話，可是...對...如果我講話的時候大家都一直看著我就會讓我覺得...對...會有壓力，就會想說...我會不會說錯話

D22-560:恩～會有點壓力 就會覺得 不知道別人怎麼看待我說的話

在學習單中，多數成員亦提到即使自己較喜歡活潑、常發表言論的樣子，但在他人面前仍常展現安靜的姿態。女高中生成長的歷程中存在許多「對」與「錯」，如不能沒有女生的樣子、坐姿要端正、回答要正確、不能有奇怪的答案，當作出不應該的行為時可能會遭到其他人的訕笑與指責，如此的規範使女高中生在表現自己時充滿了壓力，擔心他人怎麼看自己。然而在動勢身體意象團體中領導者鼓勵成員展現自己的身體、不評判的態度，在團體中對成員的表現皆給予肯定，如在團體中一位同學做出與他人不同姿態時，領導者並非評判而是肯定，又如同領導者在第二次團體中邀請成員說說要用什麼方式移動時，無論是爬、趴、倒退走、跳，領導者皆採用成員的提議並催化成員的移動，透過上述的過程成員開始認知團體中是「真的」沒有對跟錯，每個人都是不一樣的(2F488)，而能不擔心他人看法、勇於展現自我樣貌。

D21-710:有時候日常生活中的很多東西都會分對錯，可是在課程裡面不會說哪個是錯的哪個是對的這樣子。比如說像報告的話 有時候你沒有很有把握的時候 說出來可能會 不小心講錯東西 就會很緊張。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

D22-723:我也覺得在團體的那個課程比較不緊張，因為就像他說的，沒有對錯，而且就是真的是每個人都不一樣，每個人都有自己的特色，就不會覺得自己好像 做錯了什麼

成員在動勢身體意象團體歷程中學習不在意他人的眼光，勇敢擺出屬於自己特別的姿態。在團體後期，成員呈現出不同的水平、身體的開關與伸展的方式，亦成為成員展現「自己」的驗證：

擺姿態的過程中成員使用動態與靜態的方式清楚展現，有不同的水平。部分成員在展現自己時看起來是有力量的；在台上台下映照時，成員清楚的模仿台上者的身體姿態，在此活動中，許多成員做出更清楚、不容易的身體姿態（如單腳站立、彎腰），有許多動作在一人上台時都沒有出現過，成員的姿態也更有力量與清楚姿態(G8)。

成員在多次的練習中，亦從「想很多」要做的動作逐漸的能不糾結、直覺地做出動作。動作的直覺與不糾結能透過做動作的速度、力量觀察，在影像分析歷程可清楚發現在團體初期成員需花費一至二秒的時間展現身體動作，且在過程中展現猶疑不定的身體姿態，然而在團體後期成員能在展現身體的瞬間將動作直接展現。在訪談中，成員亦對此有類似的覺察：

M2-275:（接話）對啊……自己（上台）的話就有一種好像 我自己是在把自己介紹給大家 所以會 比較 比較有 恩～會猶豫比較多

I-276:把自己介紹給大家的時候會猶豫的比較多，所以是在每一次上台然後做一個動作的時候都會有這種感覺嗎？

M2-277:對就是腦袋裡都會想說我要做這個動作嗎？要不要做另外一個？如果做這個會怎麼樣 就上去之前真的會一直想

I-278:所以到最後一次的時候上去之前還是腦袋有一直在思考這一些事

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

M2-279:就變成 還是會想但是不會像前面幾次這樣這麼糾結

I-280:那後來的你是怎麼做出來這樣的動作，你會怎麼做出來？

M2-281:應該就是 完全是直覺了

一成員指出在活動中，從自己會做一些特別的表現獲得他人的注意，至現今對自己產生自信、不在意他人看法。然而部分成員亦表示，雖然知道應該要大方一點、更有自信，但在面對目前彼此認識已兩年的環境中仍會擔心他人對自己表現的反應，而維持自身原本的狀態，只能期待在新的階段中自己能夠做些改變。

D22-831:（希望在大學階段）上課的時候敢發言

D22-832:因為現在大概已經定型了

D22-833:對 就可能你現在什麼講話 人家就會覺得 誒妳 你怎麼這樣

D25-834:很積極（笑）

D22-835:就比較不敢跨出去

D21-836:但會不會以後更不敢，因為都不認識

D2-837:對阿

D22-838:但不認識 就是一個可以重建 建立一個新的印象

對身體的自信除在動勢身體意象團體中展現，亦在生活中出現。在動勢身體意象團體結束後，該校舉辦了班際英文話劇比賽，其中一位成員在他人的鼓勵下成為了該班的女主角，在訪談中成員們不斷強調該成員的英文其實不好，然而因上台的自信與肢體表現而獲得最佳女主角的獎項。對女高中生而言，本次的經驗或許也是動勢團體自信表現的再次驗證，能自在的表達自己的自信身體，並獲得他人的肯定。

國立政治大學 National Chengchi University

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

D13-714:話劇，之前英文話劇比賽，我們也是推他上去當女主角，他英文超爛，然後他還當女主角

D12-715:爛爆

D11-716:那你還是拿到那個...最佳女主角獎

D12-718:我每天狂練耶，很可怕耶

D13-719:然後英文老師還一直糾正他的發音，但他一直到台上的發音還是一模一樣，但是因為他 他演的很有自信啊 所以還是有得獎

D11-720:對對對，很有那個舞台效果

D12-721:你們都不懂我的害怕

D13-722:而且她是女主角，所以都一個人在那邊講話

D12-723:對 還有一個人在台上的，然後還要演啊

D11-724:還要演啊還要配合啊

D13-725:而且他英文爛到爆...段考大概 10-20 分之間而已，然後他背了超多那個...就是很多台詞都要用英文說啊

I-729:聽起來很不容易耶

D12-730:超不容易的

D1-731:而且還要整齣

D12-732:而且我每天回家都要 洗澡 然後或是要睡覺前 就會一直狂背狂背狂背……

D1-735:對阿，而且你還得了最佳女主角獎 只有兩個 全校只有兩個

D12-736:蠻驚訝的

D1-737:很驚訝 我們也很驚訝 笑

I-738:所以聽起來你在舞台上蠻放得開的

D12-739:恩～只有放得開啊 然後 感覺英文也沒說很好啊

D13-740:但是就是你的肢體表現就是做得很好啊

對現今的女高中生而言，展現自己需要許多的勇氣，也需面對他人可能的指責與訕笑，然而，在動勢身體意象團體中展現自己相較而言是更安心的，也透過這樣的經驗幫助成員開展身體、更加外向，也更關注了自己的身體。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

成員在團體中能自在表現或許也與該校本身的組成特質有關。本次研究對象為台灣某女中的高二同學，團體與學校的組成皆為「女生」讓成員自覺能全然的展現自己的樣貌與舒服的姿態，其多次提到女校的生活中可以隨便（打扮）、很多天不洗頭、不洗澡，在動作姿態中亦可展現腳開開、在教室中趴或躺的樣貌，對成員而言是舒服且自己喜歡的狀態。

I-275 :恩，所以聽起來你們好像在學校 裡面 就是全部都是女校 就是在女校的環境，跟在外面就是不太一樣的

D1-276:對阿 不一樣 很不一樣

D113-277:女校比較輕鬆

D12-278:恩 放得開

I-279:比較舒服嗎這樣子

D13-280:很舒服

D13-980:我覺得女校真的是可以一生體驗一次耶

D12-981:一定要一定要

D11-982:恩對

I-983:為什麼 這麼說啊～

D13-984:沒有後悔 真的不會後悔

D1-985:之前一進來有點後悔 怎麼一坨都女的～而且沒有校園的感覺。然後像那種搬書啊什麼 都要女生自己來

D1-986:但之後才發現來這邊蠻好的，就都很自在阿，要體驗過一次，很自己啊、很放鬆

D12-987:我覺得會更了解自己吧

I-988:更了解自己？

I-989:怎麼說啊？蠻好奇這部分的

D12-990:比較放鬆自我阿，然後就是對別人會比較真，

D1-991:也會知道自己就是這樣的人……

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

女校的經驗接近於動勢團體的氣氛，是支持且不需在意異性眼光的，而更能在他人面前自在的展現。

二、 團體擴展女高中生的自信身體

伸展台的活動從第四次動勢身體意象團體開始不斷出現，從多人至單人走向前、從動作加上語言，研究者發現成員的身體姿態明顯由小心翼翼至大步向前、身體的表現也從彎曲到直接。如在第六次團體「第一次一人走上台」時，成員走路速度快速、多使用四肢做出站立、扶額、比 YA 的動作，維持不到一秒即走下台，然而在第八次團體的一人展演中，成員能以不同的走路方式與韻律輕鬆的走上台、身體有力的做出清楚且不同水平的姿態，多數成員亦在學習單中提到在走上台時原本是害羞的，但在做出後能感受到對自己身體的自信。

身體自信透過成員身體姿態維持的時間加長、清晰身體姿態以及逐漸堅定的眼神中展現。在影像分析中，身體自信變化的展現多來自於領導者與同儕的示範與模仿。領導者在每一次的動勢身體意象團體中展現有清晰、自信的身體樣貌，並在成員展現身體樣貌時加入身體力量與自信進行模仿，使成員學習與內化，在團體中逐漸展現有自信的身體。除領導者的示範外，知覺同儕展現自信的一面亦是引發成員學習的契機，如此的歷程在第六次團體中清楚的展現：

伸展台活動中，成員能以韻律的腳步走向伸展台，成員展現清楚的身體姿態，然而在說出自己名字時是無力量、快速的。領導者在過程中多次邀請成員更清楚的說出自己的名字並維持身體姿態……而後的伸展台活動中，成員維持無力量、快速的說話方式，直至ＯＯ成員以有力量、清楚的做出身體姿態，並以咬字清楚、大聲的說話方式說出自己的名字後，下一成員能以咬字清楚、大聲的說話方式清楚的介紹自己（G6）

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

示範與模仿的經驗幫助成員展現身體自信，成員不僅透過身體擴展的練習感受身體自信，亦透過團體歷程中領導者與成員的肯定、說出「喜歡自己」的經驗逐漸喜歡自己。身體與心理互相影響，在身體的擴展下，成員對於自己更加自信。成員表示在動勢身體意象團體逐次的經驗幫助自己更有勇氣，也更加自信。

M1-37:印象深刻...恩...紗巾吧，對，因為以前自己其實沒這麼自信.....對，然後經過老師帶那個..展現自己的那個部分，然後就覺得對自己增加了一點..就比較有信心一點……就是紗巾、用紗巾，我記得紗巾然後到三個地方（用手圍三個圈）那邊我記得有那個東東（對）展現自己

I-38:所以那時候，展現自己的時候讓你覺得更有自信

M1-39:對

I-40:恩..所以是跟以前的狀態比較不一樣...以前有這樣子的經驗嗎？

M1-41:以前沒有，因為以前會害怕，然後剛開始聽到有那個活動的時候也會覺得很害怕，但是到最後就覺得就覺得好像也....不需要這麼害怕因為好像也沒什麼，好像比較有勇氣了一點

I-42:我記得我們之前帶著就是你剛剛說絲巾...讓你印象深刻是因為你有展現自己嘛，那之後我們是不是也有把紗巾拿掉然後展現自己?（對）那感覺有沒有什麼不一樣的地方嗎？

M1-43:我覺得那時候紗巾的時候...可能那時候會覺得比較害怕展現自我，可是到後面那種不用紗巾就可以展現自我，我在講什麼，反正就是展現自我，然後就覺得好像又比之前還要更進步了一點，就對自己更有信心比較不會像之前這麼畏縮...

I44:聽起來好像用紗巾的時候好像還是有一點害怕，一步一步拿掉之後更讓你有自信了

M1-45:對就是透過這個活動，一次課程一次課程這樣的學習，到最後可能不用任何紗巾自己也可以，也可以站在別人面前展現自己，恩！

成員在動勢身體意象團體中逐漸喜歡自己的身體，形塑對自身的自信。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

I-1174:參加團體之後你們有什麼不一樣嗎

D25-1175:更開放

D22-1176:比較大方

D25-1178:就是會注意到說...就原來你可以喜歡自己的身體

D2-1179:所以你原本不喜歡

D25-1180:因為不會特別說 噢我喜歡我的手之類的，可是上那個課之後會發現你可以特別喜歡自己某個部位

I-1181:那會對你的生活有什麼影響嗎?

D25-1182:有自信

D21-1183:或是沒必要太在意別人怎麼看自己

I-1184:不要太在意別人怎麼看自己，那你剛剛說會變得更有自信?

D22-1185:就比較大方的表達自己想要說什麼

I-1186:可以比較大方　而且聽起來你到了大學可能會繼續越來越大方

I-1187:喜歡自己，然後對自己更有自信

D26-1188:對自己身體有更多察覺，例如就是太累的時候會知道要休息一下，不會一直很壞掉的在過生活

除了對自己更有自信外，許多成員也提到自身身體覺察的變化，成員自述現在的自己對於身體的感覺變得更加敏銳,能感覺身體累累的、卡卡的、脊椎歪掉、不舒服等狀態，而能做出相應的行為使身體回復正常的狀態。如在訪談中成員提到團體印象最深刻的是將重心向上提起時，聽到脊椎「喀」的一聲，感覺歪掉的脊椎變正了(M2103)。自此經驗後，成員更注意自己的姿勢是否正確，並在感覺到酸酸的時候起身拉筋、走一走。身體的覺察亦幫助成員感受身體的樣貌，如成員期待「身體變輕」讓自己走路更加輕盈而非期待體重應該要「幾公斤」，又或者成員提到在準備考試時感覺到腿跟屁股,自覺「現在做起來都覺得好像有椅墊」(D25-205)。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

對於身體外貌的看法，部分成員覺得外觀對自己而言沒有什麼影響，然而大多數的成員期待自己能夠變得更加纖細、學習適合自己的打扮，卻又表示表示覺得整齊與乾淨就是「美的樣子」。 成員自述利用跑步、參加有氧課程、不額外吃東西的方式希望自己變瘦，成為好看的樣子，然又對於自己已經 49 天沒運動感到無所謂(D24-2299)。如此的矛盾使研究者不禁好奇對於女高中生而言，到底什麼才是「滿意的身體」呢，在多次的來回探詢後，成員表示「即使再怎麼改變不滿意的部分，永遠還是會覺得自己不好」。類似的對話亦在女高中生討論如何改變自己不滿意的話題中出現：

D12-1024:我不喜歡單眼皮，就算再怎麼樣還是會覺得自己有地方不好

D13-1027:就算你已經人家覺得妳好漂亮，妳還是會覺得自己不好

I-1028:為什麼會這樣想啊？

D12-1030:對自己比較嚴格吧

D13-1031:但不一定會去做

D11-1032:就只是一個想法而已

D13-1033:會這樣想

D11-1035:怎麼變都不會變完美吧...

I-1056:要是你變成雙眼皮然後臉變小了你會覺得滿意嗎？

D1-10057:可是就會開始注意不滿意的地方，比如說鼻子想更挺一點啊、嘴巴想要怎樣啊頭髮瀏海好一點，然後眉毛再深一點啊或是少一點

D13-1059:不管再完美都會再苛求自己

I-821:要是你們沒有去做的話 就會維持現在的狀態，那你們喜歡現在的自己嗎？

D22-822:還Ok

D24-823:不會討厭，可以更好

D25-824:可以接受

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

D22-825:接受現在的樣子，但是覺得...可以更好

D2-826:對，可以更好...看以前的自己，對！

I-828:所以現在的自己也不錯，但是如果可以更好就……

D25-829:對，就更好

如此的矛盾普遍成為女高中生看待自己的方式，即使女高中生喜歡現在的身體樣貌，但仍需找出不滿意的地方。不改變成為動勢身體意象團體成員喜歡自己的方式，成員亦能清楚的分辨社會媒體塑造的美與現實生活中的差異，並瞭解「電視媒體中明星是我喜歡的，但我不見得要跟他一樣」(1A350)。

本節論述女高中生身體意象在動勢身體意象團體的展現與變化，研究者將其分為兩部分，一為在動勢身體意象團體中自在展現自己身體樣貌、二為動勢身體意象團體對女高中生自信的開展。動勢身體意象團體給予成員身體的接納，成員能知覺在團體中無分對與錯，亦加上同儕對彼此的正向鼓勵氣氛，幫助成員能在動勢身體意象團體中自在展現自我身體樣貌；而在多次的練習中，成員能夠對於自己更有自信、亦能大方的在台上展現自身樣貌。

三、 小結

本節論述女高中生身體意象在動勢身體意象團體的展現與變化。本節分為兩面向，一為動勢身體意象團體中知覺無對錯幫助成員展現身體樣貌，二為動勢身體意象團體對女高中生身體自信的變化。成員一致提到動勢身體意象團體給予自身身體更多的自由與不受限，使不需擔心動身體過程中的對與錯。在女高中生的生活經驗中存在許多「對與錯」，而使女高中生壓抑渴望表達、活潑的自己以避免他人眼光與指責。然而動勢身體意象團體中知覺沒有對與錯、被他人肯定的過程幫助女高中生學習勇敢做出有自信的身體姿態。女高中生在動勢身體意象團體中逐漸形塑身體的自信與力量，並在團體結束後將類似之經驗帶入其生活中，部

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

分成員提到在團體中的自信身體與肢體表現幫助自己獲得他人的肯定，然而部分成員亦提到生活中仍會擔心他人眼中的自己，因而不敢在現在就做改變。

在動勢身體意象團體中，成員亦在多次的練習中逐漸增加對於自身的自信，而能有勇氣在台上做出屬於自己獨特的身體姿態，喜歡與接納自己的身體並對於身體有更多的覺察。值得注意的是，成員在動勢身體意象團體結束後提到對於自身身體的不滿意但卻又喜歡自己身體的矛盾，女高中生在動勢身體意象團體結束後對於自身的身體更加有自信，然而在生活中「覺得自己完美」是不被接受的，因而透過口語期待自己可以更美但不做出行動作為其因應方式。

國立政治大學
National Chengchi University

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

第五章　研究結論與研究建議

本研究透過個案研究法之方式自身體互動角度了解青少女關係。研究者自本身音樂背景出發作為研究動機，透過女高中生動勢身體意象團體的觀察與訪談了解其韻律的發展與對女高中生關係的影響。研究者首先透過文獻探討回顧女高中生成長、身體意象與韻律的關係，並說明李宗芹（2015）動勢三面向之擷取方式與動勢身體意象團體方案大綱，而後進行研究歷程與結論之撰寫。本研究之動勢身體意象團體由台灣某女子高中表演藝術課程老師邀請該校八年級女生共 20 人參與動勢身體意象團體，在動勢身體意象團體進行期間研究者以現場參與、影像資料、團體歷程紀錄與筆記等方式搜集資料，在八次團體結束後進行個別訪談、焦點團體訪談與影像歷程紀錄分析，並以個案研究法之方式匯集與分析資料。

本章共分為兩節，第一節為研究結論，將自身體互動的角度說明青少女關係；第二節為研究建議，將提出在諮商輔導實務現場中實務現場及相關領域之研究建議。

第一節　研究結論

一、　身體互動中女高中生的韻律表現

透過研究資料搜集與分析，研究者發現女高中生的身體韻律自同儕互動中開展，並在練習與逐漸嘗試探索中展現獨特的身體韻律。女高中生的韻律表現首先展現於動勢身體意象團體中成員一致的身體互動，如以相同的步伐前行、做出一樣的動作，幫助女高中生在尚對自己與他人身體表現不熟悉的團體歷程中給予安全感，逐漸適應身體的「動」，而能與同儕共同擴展、認識身體，自在輕鬆的展現身體姿態。當能安然的在團體中動身體時，成員逐漸期待自己能被他人看見。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

如此的期待隱微的在團體共同身體探索歷程中展現，並藉他人對自身獨特身體姿態的肯定而逐漸開展至個人展演中。

身體韻律亦透過與外在媒材的互動擴展，在活動中，音樂韻律成為推動成員身體擴展的因素，在圓滑的韻律中成員展現柔軟的身體樣貌、在快速拍點的韻律中推動成員開始「動起來」；媒材亦幫助女高中生身體擴展，不同媒材透過其不同特性幫助女高中生覺察身體的動作，成為女高中生展現自我的依靠。此外，在本研究中研究者亦發現學業成就之班級所展現的歷程差異，普通班的成員傾向同儕之正向肯定影響其身體擴展，資優班成員傾向關注自信身體帶來的優秀、安心感而展現身體擴展樣貌。

二、 身體韻律對女高中生身體意象的影響

研究結果顯示，女高中生多透過對外觀的評價及同儕的討論形塑自己的身體意象，其中尤以瘦的體型與適合自己的打扮為女高中生理想的樣子。作為影響女高中生身體意象的方式，身體韻律呈現於社會規範與同儕互動中，影響女高中生的身體意象。

社會規範面向包括社會對於「女性」、「高中生」的期待，社會的影響包括輿論壓力、家人與教師期待、同學間互相的提醒。女高中生在「女性」角色中被期待是優雅、文靜的，因此當身為女性做出三七步、捲褲管、抖腳的行為時，會立刻遭受他人的指責與規勸；而作為一「高中生」的角色，則被期待要安靜、專注，生活僅能與「大考」有關，因此女高中生不能有心情上的起伏、動來動去的舉動，如此的表現更在資優班中呈現並影響資優班女生在生活中的身體表現。社會規訓展現與身體韻律中，當女高中生做出類似行為時同步受到他人的指責，身體亦需展現不屬於自己真正心情的動作姿態，如即使身體狀態很累但仍需維持優雅的坐姿。值得注意的是，即使女高中生認知到社會規訓對自身的影響，但在面對社會

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

期待中仍傾向與社會規訓一致，甚至在他人作出違反社會規訓的行為時互相提醒。

動勢身體意象中自在動身體、接納的氛圍使女高中生放開社會束縛展現自身身體樣貌與韻律，在團體中依循自我韻律活動、在與他人互動中形成同步與映照，幫助女高中生勇敢嘗試與相信自己。成員亦透過彼此的鼓勵與正向互動，展現更豐富的身體姿態，並從豐富的身體姿態中埋下相信自己的種子，在團體後逐更加喜歡自己的身體、更有自信，能以正向的身體意象看待自己的身體。

三、 女高中生身體意象在動勢身體意象團體的展現與變化

在動勢身體意象團體中，女高中生的身體意象變化展現於更自在的身體展現與對身體自信的擴展。動勢身體意象團體中接納與正向氛圍使成員意識身體表現沒有對與錯、好與不好，團體中領導者與部分同儕所展現的自信、清晰的身體狀態成為成員的示範對象，亦透過領導者對成員的身體肯定、成員彼此對身體動作的正向互動使成員自擔心他人看法的框架中鬆脫，逐漸勇敢於展現自我樣貌。

在多次的練習中，成員逐漸展現不同的身體水平與身體力量，並在團體中展現屬於自己獨特的姿態、期待獲得他人注意。對自己的自信擴展了女高中生正向身體意象，女高中生在團體中透過身體的擴展展現自信，當身體能穩穩的展在台上、擺出自己想要做的姿態時，內心的自信即共同展現；身體自信亦透過喜歡自己逐漸增長，女高中生透過對身體的覺察與深入的認識，更加的喜歡且珍惜屬於自己獨一無二的身體。值得注意的是，女高中生在生活中仍須面對社會框架的束縛，然而當其意識社會框架與自身身體意象的衝突時，會嘗試透過「說自己不好但不改變」的方式因應，如何在社會框架與自身身體意象間尋找一個適合的平衡，或許也是女高中生需要持續面對的課題。

綜上所述，女高中生韻律常出現於同儕互動中，透過與他人一致獲得安全感，

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

在團體歷程中成員亦藉由活動的練習與一起做動作的歷程逐漸覺察身體，展現獨有的身體韻律。在身體意象部分，女高中生多透過同儕間討論與社會文化規範的歷程形塑自身身體意象，然而動勢身體意象團體從身體出發帶領成員覺察與擴展身體，並以正向接納的同儕互動幫助成員能勇敢自信的展現身體樣貌。

第二節　研究建議

一、　對諮商與輔導的建議

身體意象在諮商輔導領域中可能呈現於自尊、知覺他人的關係與看法、對自己的感知中，並透過語言的描述討論過程與治療師共同工作，然而僅透過言語互動在晤談中仍有其限制，如個案內心想法與言語對話中展現的不一致、雙方僅止於認知層面的討論等。因此，若諮商師能將身體概念融入於晤談中，透過身體的擴展與自身身體覺察等活動幫助個案重回身體本身，感受身體的開展閉合、身體覺察，必然對於個案的身體意象有所助益。此外，身體的活動並不僅止於幫助個體身體意象的展現，更能幫助諮商師辨識個案的目前狀態，如身體顫抖、雙手握拳的身體狀態可能表達個案的緊張或憤怒，諮商師亦能藉由當下個案的身體展現中，使用類似的韻律進行映照與轉化，始能更貼近與幫助個案，與個案共同工作。

二、　對教育現場之建議

同儕影響在本研究中橫跨動勢身體意象團體的成員身體表現與同儕生活互動中，其在動勢身體意象團體中透過成員彼此正向肯定幫助女高中生更加擴展自我，卻也透過彼此對話過程框架女高中生的身體表現，成為女高中生身體意象形塑歷程中重要的影響因子。如何將同儕互動朝向正向影響成為研究者特別關注的部分。研究者認為，校園場域為女高中生生活中最常與同儕接觸的場域，亦是女高中生主要吸收新知之處，因此，若能自校園場域著手，透過校園心理衛生宣導、團體課程等之方式，必然能幫助形成正向身體意象之校園氛圍、建立正向身體意

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

象。而除對女高中生進行正向身體意象之宣導外，亦能對於教師與家長進行宣導，使正向身體意象更廣佈於女高中生生活中。此外，同儕影響亦能應用於教育場中其他面向，如建立正向讀書氛圍、預防校園霸凌等，實屬校園場域教師值得特別關注之部分。

三、 對未來研究之建議

本研究透過台灣某女中之表演藝術老師邀請兩個班共 20 位女高中生參與動勢身體意象團體，一班為資優班共 9 人，另一班為普通班 11 人。在研究之初研究者以該團體作為個案進行研究，研究分析結果中發現團體成員有類似的研究結果，然其變化的歷程有其獨特性，如普通班透過同儕鼓勵而逐漸勇敢展現自身身體樣貌、資優班透過讓自己更安心而勇敢展現自身身體樣貌。然而在資料搜集過程中研究者並未對於此差異進行更深入的探討，因此建議未來研究可更深入於學業成就差異對身體意象變化歷程的探討。此外，本研究僅對於台灣某前段女子高中參與動勢身體意象團體成員進行研究，在樣本不全面的限制下，研究結果並不能推論於其他同階段之女高中生，亦建議未來研究可針對不同對象如混性別之普通高中進行比較，俾使研究更臻完整。

國立政治大學 National Chengchi University

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

參考文獻

一、　中文部分

江鳳凰(2008)。我家有女初長成-談青春期女孩的身心變化。**中國兒科醫學雜誌**，10（**1**），58-64。

李心荻（2009）。**台灣女性美容整型動機影響因素研究:身體意象，人際影響與媒體影響**。世新大學社會心理學研究所碩士論文，未出版，台北市。

李宗芹（2002）。**非常愛跳舞：創造性舞蹈的心體驗**。台北市：心靈工坊。

李宗芹(2010)。**身體立場-舞蹈治療中的身體知識**。輔仁大學心理學系博士論文，未出版，臺北市。

李宗芹（2014）。創造性取向舞蹈治療:以庇護家園青少女團體為例。**台灣心理諮商季刊**，6（**4**），24-40。

李宗芹、姜忠信（2015）。**青少女身體意象之預防方案：動勢心理教育取向**。行政院國家科學委員會專題研究成果報告（編號：No. MOST104-2410-H-004-054-），未出版。

李宗芹（2016)。**自閉症幼兒人際參與探究：以動勢擷取介入為路徑**。臺北市：師大書苑。

李美芳、黃立欣（譯）(2015)。**發展心理學：兒童發展**（原作者：Laura, E.)。台北：雙葉。(原出版年：2006)

胡幼慧（2008）。**質性研究：理論、方法及本土女性研究實例**。台北市：巨流。

曹雯芳（2006）。身心動作教育與身體意象之探討。**大專體育學術專刊**，42-47。

簡正鎰（2005）。進行質性訪談研究有關倫理議題之探討。**輔導季刊**，41（**1**），47-57。

羅品欣(2008)。外表下的迷思－解構青少年的身體意象。**中等教育**，*59*(2)，88-99。

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

二、 英文部分

Agnew, R. (1984). The Effect of Appearance on Personality and Behavior: Are the Beautiful Really Good? *Youth & Society, 15*(3), 285-303.

Aquilino, W. S., & Supple, A. J. (2001). Long-term effects of parenting practices during adolescence on well-being outcomes in young adulthood. *Journal of Family Issues, 22*(3), 289-308.

Ata, R. N., Ludden, A. B., & Lally, M. M. (2007). The effects of gender and family, friend, and media influences on eating behaviors and body image during adolescence. *Journal of youth and adolescence, 36*(8), 1024-1037.

Banfield, S. S., & McCabe, M. P. (2002). An evaluation of the construct of body image. *Adolescence, 37*(146), 373.

Bartenieff, I., & Lewis, D. (1980). *Body movement: Coping with the environment*: Psychology Press.

Bassetti, C., & Bottazzi, E. Rhythm in social interaction–Introduction.

Becker, A. E. (2004). Television, disordered eating, and young women in Fiji: Negotiating body image and identity during rapid social change. *Culture, medicine and psychiatry, 28*(4), 533-559.

Beren, S. E., Hayden, H. A., Wilfley, D. E., & Grilo, C. M. (1996). The influence of sexual orientation on body dissatisfaction in adult men and women. *International Journal of Eating Disorders, 20*(2), 135-141.

Berrol, C. F. (2006). Neuroscience meets dance/movement therapy: Mirror neurons, the therapeutic process and empathy. *The Arts in Psychotherapy*, *33*(4), 302-315.

Bogdewic, S. P. (1992). Participant observation. *Doing qualitative research, 2*, 47-70.

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

Brooks-Gunn, J. (1984). The psychological significance of different pubertal events to young girls. *The Journal of Early Adolescence, 4*(4), 315-327.

Carey, R. N., Donaghue, N., & Broderick, P. (2011). 'What you look like is such a big factor': Girls' own reflections about the appearance culture in an all-girls' school. *Feminism & psychology, 21*(3), 299-316.

Cash, T. F. (1990). The psychology of physical appearance: Aesthetics, attributes, and images.

Cash, T. F. (2012). Cognitive-behavioral perspectives on body image *Encyclopedia of body image and human appearance* (pp. 334-342): Elsevier.

Chodorow, J. (2015). Dance Therapy: Motion and Emotion *The art and science of dance/movement therapy* (pp. 85-106): Routledge.

Clark, L., & Tiggemann, M. (2006). Appearance culture in nine-to 12-year-old girls: Media and peer influences on body dissatisfaction. *Social Development, 15*(4), 628-643.

Clay, D., Vignoles, V. L., & Dittmar, H. (2005). Body image and self-esteem among adolescent girls: Testing the influence of sociocultural factors. *Journal of research on adolescence, 15*(4), 451-477.

Condon, W. S., & Sander, L. W. (1974). Neonate movement is synchronized with adult speech: Interactional participation and language acquisition. *Science, 183*(4120), 99-101.

Davies, E., & Furnham, A. (1986). Body satisfaction in adolescent girls. *British Journal of Medical Psychology, 59*(3), 279-287.

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

Davidson, J. W. (2001). The role of the body in the production and perception of solo vocal performance: A case study of Annie Lennox. *Musicae Scientiae*, *5*(2), 235-256.

Derry, S. J., Pea, R. D., Barron, B., Engle, R. A., Erickson, F., Goldman, R., . . . Sherin, M. G. (2010). Conducting video research in the learning sciences: Guidance on selection, analysis, technology, and ethics. *The journal of the learning sciences, 19*(1), 3-53.

DeWalt, K. M., & DeWalt, B. R. (2011). *Participant observation: A guide for fieldworkers*: Rowman Altamira.

Dohnt, H. K., & Tiggemann, M. (2006). Body image concerns in young girls: The role of peers and media prior to adolescence. *Journal of youth and adolescence, 35*(2), 135-145.

Dosamantes-Alperson, E. (1980). Contacting bodily-felt experiencing in psychotherapy *Imagery* (pp. 223-236): Springer.

Dosamantes-Alperson, E. (1981). Experiencing in movement psychotherapy. *American Journal of Dance Therapy, 4*(2), 33-44.

Doswell, W. M., Millor, G. K., & Thompson, H. (1998). Self-image and self-esteem in African-American preteen girls: Implications for mental health. *Issues in Mental Health Nursing, 19*(1), 71-94.

Elliott, R., Timulak, L., Miles, J., & Gilbert, P. (2005). Descriptive and interpretive approaches to qualitative research. *A handbook of research methods for clinical and health psychology*, 147-159.

Erikson, E. (1963). Children and society. *New York: Narton*.

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

Feldman, R., Magori-Cohen, R., Galili, G., Singer, M., & Louzoun, Y. (2011). Mother and infant coordinate heart rhythms through episodes of interaction synchrony. *Infant Behavior and Development, 34*(4), 569-577.

Ferguson, C. J., Muñoz, M. E., Garza, A., & Galindo, M. (2014). Concurrent and prospective analyses of peer, television and social media influences on body dissatisfaction, eating disorder symptoms and life satisfaction in adolescent girls. *Journal of youth and adolescence, 43*(1), 1-14.

Freedman, R. J. (1984). Reflections on beauty as it relates to health in adolescent females. *Women & Health, 9*(2-3), 29-45.

Griffiths, N. K. (2010). 'Posh music should equal posh dress': an investigation into the concert dress and physical appearance of female soloists. *Psychology of Music, 38*(2), 159-177.

Grogan, S. (2016). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*: Taylor & Francis.

Grogan, S., Williams, A., Kilgariff, S., Bunce, J., Heyland, J. S., Padilla, T., . . . Davies, W. (2014). Dance and body image: young people's experiences of a dance movement psychotherapy session. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health, 6*(2), 261-277.

Gross, C. (1992). *Body image concept in dance movement therapy*: [Laban Centre for Movement and Dance], Goldsmiths' College [University of London].

Guion, L. A., Diehl, D. C., & McDonald, D. (2001). *Conducting an in-depth interview*: University of Florida Cooperative Extension Service, Institute of Food and Agricultural Sciences, EDIS.

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

Hancock, D. R., & Algozzine, B. (2016). *Doing case study research: A practical guide for beginning researchers*: Teachers College Press.

Harriger, J. A., & Thompson, J. K. (2012). Psychological consequences of obesity: weight bias and body image in overweight and obese youth: Taylor & Francis.

Heinberg, L. J., & Thompson, J. K. (1995). Body image and televised images of thinness and attractiveness: A controlled laboratory investigation. *Journal of Social and Clinical Psychology, 14*(4), 325-338.

Hillard, E. E., Gondoli, D. M., Corning, A. F., & Morrissey, R. A. (2016). In it together: Mother talk of weight concerns moderates negative outcomes of encouragement to lose weight on daughter body dissatisfaction and disordered eating. *Body image, 16*, 21-27.

Huberman, M., & Miles, M. B. (2002). *The qualitative researcher's companion*. Sage.

Hurlock, B. E. (1983). Developmental Psychology—A Life Span Approach,(2nd reprint): New Delhi: Tata McGraw-Hill.

Johnson, F. (1985). The Western concept of self. *Culture and self: Asian and Western perspectives*, 91-138.

Jones, D. C., Vigfusdottir, T. H., & Lee, Y. (2004). Body image and the appearance culture among adolescent girls and boys: An examination of friend conversations, peer criticism, appearance magazines, and the internalization of appearance ideals. *Journal of Adolescent Research, 19*(3), 323-339.

Jordan, B., & Henderson, A. (1995). Interaction analysis: Foundations and practice. *The journal of the learning sciences, 4*(1), 39-103.

Jung, J., & Lee, S. H. (2006). Cross-cultural comparisons of appearance self-schema,

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

body image, self-esteem, and dieting behavior between Korean and US women. *Family and Consumer Sciences Research Journal, 34*(4), 350-365.

Kenny, U., O'Malley-Keighran, M.-P., Molcho, M., & Kelly, C. (2016). Peer Influences on Adolescent Body Image Friends or Foes? *Journal of Adolescent Research*, 0743558416665478.

Kenny, U., O'Malley-Keighran, M.-P., Molcho, M., & Kelly, C. (2017). Peer Influences on Adolescent Body Image: Friends or Foes? *Journal of Adolescent Research, 32*(6), 768-799.

Kipp, K., & Shaffer, D. (2010). Developmental Psychology: Childhood and Adolescence. *International Edition: Wadsworth Cengage Learning. USA*.

Kluck, A. S. (2010). Family influence on disordered eating: The role of body image dissatisfaction. *Body image, 7*(1), 8-14.

Koch, S. C., Mehl, L., Sobanski, E., Sieber, M., & Fuchs, T. (2015). Fixing the mirrors: A feasibility study of the effects of dance movement therapy on young adults with autism spectrum disorder. *Autism, 19*(3), 338-350.

Krantz, A. M. (1999). Growing into her body: Dance/movement therapy for women with eating disorders. *American Journal of Dance Therapy, 21*(2), 81-103.

Langlois, J. H., Kalakanis, L., Rubenstein, A. J., Larson, A., Hallam, M., & Smoot, M. (2000). Maxims or myths of beauty? A meta-analytic and theoretical review. *Psychological bulletin, 126*(3), 390.

Lawler, M., & Nixon, E. (2011). Body dissatisfaction among adolescent boys and girls: the effects of body mass, peer appearance culture and internalization of appearance ideals. *Journal of youth and adolescence, 40*(1), 59-71.

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

Lewis, P., & Bernstein, P. (1986). *Theoretical approaches in dance-movement therapy* (Vol. 1): Kendall Hunt Pub Co.

Lewis, R. N., & Scannell, E. D. (1995). Relationship of body image and creative dance movement. *Perceptual and motor skills, 81*(1), 155-160.

Markey, C. N. (2010). Invited commentary: Why body image is important to adolescent development: Springer.

McCabe, M. P., & Ricciardelli, L. A. (2001). Parent, peer, and media influences on body image and strategies to both increase and decrease body size among adolescent boys and girls. *Adolescence, 36*(142), 225.

McKinley, N. M. (1999). Women and objectified body consciousness: mothers' and daughters' body experience in cultural, developmental, and familial context. *Developmental psychology, 35*(3), 760.

Meeren, H. K., van Heijnsbergen, C. C., & de Gelder, B. (2005). Rapid perceptual integration of facial expression and emotional body language. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 102*(45), 16518-16523.

Meier, E. P., & Gray, J. (2014). Facebook photo activity associated with body image disturbance in adolescent girls. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 17*(4), 199-206.

Mrug, S., Elliott, M. N., Davies, S., Tortolero, S. R., Cuccaro, P., & Schuster, M. A. (2014). Early puberty, negative peer influence, and problem behaviors in adolescent girls. *Pediatrics, 133*(1), 7-14.

Nichter, M., & Vuckovic, N. (1994). Fat talk: Body image among adolescent girls

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

Many mirrors: Body image and social relations: Rutgers University Press.

Pallaro, P. (1996). Self and body-self: Dance/movement therapy and the development of object relations. *The Arts in Psychotherapy, 23*(2), 113-119.

Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2007). *Human development*: McGraw-Hill.

Paxton, S. J., Schutz, H. K., Wertheim, E. H., & Muir, S. L. (1999). Friendship clique and peer influences on body image concerns, dietary restraint, extreme weight-loss behaviors, and binge eating in adolescent girls. *Journal of abnormal psychology, 108*(2), 255.

Pike, K. M., & Rodin, J. (1991). Mothers, daughters, and disordered eating. *Journal of abnormal psychology, 100*(2), 198.

Pylvänäinen, P. (2003). Body image: A tripartite model for use in dance/movement therapy. *American Journal of Dance Therapy, 25*(1), 39-55.

Rice, J. B., Hardenbergh, M., & Hornyak, L. (1989). Disturbed body image in anorexia nervosa: Dance/movement therapy interventions. *Baker (Eds.), Experiential therapies for eating disorders*, 252-278.

Rieves, L., & Cash, T. F. (1996). Social developmental factors and women's body-image attitudes. *Journal of Social Behavior and Personality, 11*(1), 63.

Rodgers, R. F., McLean, S. A., & Paxton, S. J. (2015). Longitudinal relationships among internalization of the media ideal, peer social comparison, and body dissatisfaction: Implications for the tripartite influence model. *Developmental psychology, 51*(5), 706.

Schilder, P. (2013). *The image and appearance of the human body* (Vol. 163):

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

Routledge.

Schmais, C. (1985). Healing processes in group dance therapy. *American Journal of Dance Therapy, 8*(1), 17-36.

Shroff, H., & Thompson, J. K. (2006). Peer influences, body-image dissatisfaction, eating dysfunction and self-esteem in adolescent girls. *Journal of Health Psychology, 11*(4), 533-551.

Siegel, J. M., Yancey, A. K., Aneshensel, C. S., & Schuler, R. (1999). Body image, perceived pubertal timing, and adolescent mental health. *Journal of Adolescent Health, 25*(2), 155-165.

Smolak, L. (2004). Body image in children and adolescents: where do we go from here? *Body image, 1*(1), 15-28.

Smolak, L., Levine, M. P., & Schermer, F. (1999). Parental input and weight concerns among elementary school children. *International Journal of Eating Disorders, 25*(3), 263-271.

Smolak, L., & Murnen, S. K. (2002). A meta-analytic examination of the relationship between child sexual abuse and eating disorders. *International Journal of Eating Disorders, 31*(2), 136-150.

Stice, E., & Bearman, S. K. (2001). Body-image and eating disturbances prospectively predict increases in depressive symptoms in adolescent girls: a growth curve analysis. *Developmental psychology, 37*(5), 597.

Thelen, M. H., Powell, A. L., Lawrence, C., & Kuhnert, M. E. (1992). Eating and body image concern among children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 21*(1), 41-46.

國立政治大學 National Chengchi University

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

Thompson, J. K., Gardner, R. M., Cash, T., & Pruzinsky, T. (2002). Measuring perceptual body image among adolescents and adults. *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*, 135-141.

Tiggemann, M., & Slater, A. (2013). NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders, 46*(6), 630-633.

Trekels, J., & Eggermont, S. (2017). Beauty is Good: The Appearance Culture, the Internalization of Appearance Ideals, and Dysfunctional Appearance Beliefs Among Tweens. *Human Communication Research, 43*(2), 173-192.

Van den Stock, J., Righart, R., & De Gelder, B. (2007). Body expressions influence recognition of emotions in the face and voice. *Emotion, 7*(3), 487.

Van der Velde, C. D. (1985). Body images of one's self and of others: Developmental and clinical significance. *American Journal of Psychiatry, 142*(5), 527-537.

Webb, H. J., Zimmer-Gembeck, M. J., & Donovan, C. L. (2014). The appearance culture between friends and adolescent appearance-based rejection sensitivity. *Journal of adolescence, 37*(4), 347-358.

Weinberg, M. K., & Tronick, E. Z. (1994). Beyond the face: An empirical study of infant affective configurations of facial, vocal, gestural, and regulatory behaviors. *Child development, 65*(5), 1503-1515.

Yin, R. K. (1994). Case study research: Design and Methods, Applied social research methods series, 5. *Biography, Sage Publications, London*.

Yin, R. K. (2009). *Case Study Research, Design & Methods 4th ed*.

Ziferstein, I. (1995). Paul Ferdinand Schilder. *Psychoanalytic Pioneers*, 467.

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

附錄一

研究者知情同意書

親愛的參與者您好：

謝謝妳願意協助本人林筱雯的碩士論文研究！

我將邀請妳進行約 90 分鐘的訪談，透過訪談了解妳在動勢身體意象團體中身體的經驗。

在訪談過程中為了能讓訪談內容完整紀錄，我將會以錄音、手寫筆記的方式進行紀錄，在訪談中若有不希望被錄音或紀錄的部分，可以隨時提出，我將立即停止紀錄。在訪談過程中有任何的不舒服，亦能隨時決定暫停或終止研究，不會損及妳的任何權利。

在研究訪談中，妳的名字和任何能辨識出妳身份的隱私資料皆會進行匿名處理，所搜集的資料亦會妥善保管，並於研究完成後銷毀，絕不外洩或挪作他用，以保障您的權利與隱私。

非常誠摯地邀請妳參加這個研究，協助與分享你的看法。當本論文完成後亦會將研究結果告知，如果妳對於研究有任何疑問，歡迎隨時與研究者聯繫！

若妳同意上述內容並同意參與此研究，煩請於本知情同意書上簽名。再次謝謝妳！

訪談人：國立政治大學 輔導與諮商碩士學位學程 林筱雯

聯絡方式：電子郵件 XXXXXXXXX@nccu.edu.tw

碩士論文研究者：_____（簽章）

日期：_____年____月____日

訪談參與者：_____（簽章）

日期：_____年____月____日

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

附錄二 影像編碼資料

第一次團體

團體進行文本	主題概念	動勢觀看/動勢擷取點	主題編碼
◆ 團體介紹、知情同意書說明。 ◆ 脫襪			
◆ 空間流動	1.多數成員找到同儕一起走。 2.成員在時間尾聲時逐漸靠近，繞著教室逆時針走。成員繞著同方向、以相似的速度走，為三面向中的韻律密度。	1.人際互動：一起走的過程中表現自在、輕快、身體是自然的。 2.韻律：朝同樣的方向、相似的步伐速度走。	**1.彼此熟悉者的身體互動與接觸** **2.安全、怕犯錯的一致行為** **3.韻律密度-行走的速度韻律**
◆ 動作加名字	1.韻律密度為最容易模仿的部分。 2.從言語韻律→擺頭韻律→身體擺動韻律。 3.身形力度的展現從不清楚、彎曲逐漸變化呈現清楚的彎、直的姿態。	1.韻律密度：語言、身體姿態與團體韻律同步。 2.身形力度：研究者能清楚分辨成員身體樣貌。 3.人際互動：在做動作後會看向自己較為熟悉的朋友。	**1.韻律密度的優先呈現** **2.身形力度-練習、不被評價的經驗** **3.同儕互動-安心感** **4.韻律密度於節奏、強弱展現**
◆ 進行身體探索活動	領導者的口語與成員的身體爬升姿態同步，呈現不連續的動作。	1.韻律密度：成員與領導者形成不連續的韻律律動。 2 當閉眼、探索自身時，成員能安靜專注自我，未與其他成員互動	**1.自我探索身體** **2.Lr 與成員韻律的 matching**

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

團體進行文本	主題概念	動勢觀看/動勢擷取點	主題編碼
◆ 成員分組模仿	1.初：動作維持短暫，做即放開；動作多以站姿表現 2.兩、三個身體部位：成員展現不同水平姿態，成員有明確的動作與韻律展現。	1.同儕互動：做動作時，會以笑聲/言語/動作回應，然成員皆能模仿。「開玩笑」的意義 2.韻律密度：能以相同的韻律模仿對方的動作。 3.身形力度：示範者身形呈現不同水平的變化，	1.**小組的同儕互動-安心** 2.**身形力度**-練習、不被評價的經驗： 3.**韻律密度-模仿** 4.**高水平姿態**

第二次團體

團體進行文本	主題摘要	核心概念	主題編碼
◆ 空間流動	1.成員以「突然」的韻律停止動作，雙腳發出摩擦聲。在多次練習後，成員能停留於目前的身體姿態 2.活動中以不同的走路方式進行空間流動 3.研究者感覺成員專注於身體動作及與他人的互動，未注意到音樂之部分。	1.人際互動：成員能獨自一人行走，但在行走過程中依然與他人保持互動。 2.韻律密度：在「持續」之面向，成員在活動之初呈現「突然」的停止姿態，而後展現較為「持續」的停止姿態。	**1.韻律的未注意** **2.突然-持續的韻律** **3.同儕互動的安心** **4.同儕互動**
◆ 身體部位打招呼	1.身體部位打招呼 (1)成員能清楚的活動不同的身體部位，成員會小幅度的轉動頭看他人的反應與動作。	1.人際互動：成員會看他人的臉與身體，似乎在確認自己的動作是否合宜。	1.**身形力度的清晰** 2.**同儕反應的觀察**
◆ 探索身體中心線 ◆ 身體的拉長與收縮	1.身體中心線 (1)成員有不同的身體重心，身體移動不同方向但軀幹依然維持在中心 (2)有中心線的走路，成員的動作是持續的、稍慢的。	1.身形力度:在無指令前，身體軀幹呈現僵直的緊縮姿態，當 Lr 指令後，成員的身體較為柔軟、移動的範圍較大。 2.韻律密度：在有中心線的走路時，成員的身體與腳步展現韻律。	1.閉眼的緊張與放鬆探索 2.韻律-持續 3.身形力度 4.韻律與身形力度的配搭

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

團體進行文本	主題摘要	核心概念	主題編碼
	(3)無中心線的身體，成員呈現步無韻律、方向的踩踏與揮動 2.身體拉長與收縮： (1)成員動作迅速將四肢伸展，帶動軀幹脊椎的拉長，成員無固定的方向。	3.身形力度：成員身體是有力量、清楚的，並展現清楚身形力度。	
◆ 羽毛體驗身體中心線	1.接觸羽毛 (1)成員會拿羽毛觸碰同儕的頭與身體、用羽毛互相揮動碰觸。 (2)羽毛抖動過程中雙手有韻律的左右搖晃 2.改變重心時，成員動作快速，使有掉羽毛的狀況，在無音樂狀況下，成員移動速度忽快忽慢，無律動 3.移動羽毛時，成員韻律是「突然」的，後趨於緩和，在圓滑慢速四拍子中成員速度與音樂matching 4.有中心線時成員的身體重心向下但脊椎拉長，無中心線時，成員會彼此靠近傾倒，身體向下自然垂放。	1.同儕互動：成員會以道具為媒介觸碰其他成員，建立彼此的互動。 2.韻律：成員自主與羽毛互動時，能將羽毛有韻律的左右晃動 3.身形力度：成員的身體是具力量的以全身控制羽毛的流動。 4.韻律密度：身體以音樂的韻律密度移動 5.身形力度、韻律密度：拿掉羽毛後，成員走路時呈現有力量的身形，身體是具韻律的帶著下半身行走。	

第三次團體

團體進行文本	主題摘要	核心概念	主題編碼
◆ 空間流動、高低水平移動	1.呼吸的韻律與空間流動 (1)呼吸時成員脊椎拉長，吐氣時，成員接觸地面，口中自然主動的發出聲音。 (2)成員發出嘻笑聲的與同儕打招呼，並翻滾	1.同儕互動：成員邊動身體時邊看向熟悉的同儕。 2.身形力度：成員身體能迅速發力，呈現身形力度	◆ 低水平 ◆ 動身體時同儕的影響（做類似的動作）

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

團體進行文本	主題摘要	核心概念	主題編碼
	一圈看向同儕。 (3)吐氣時成員讓手腳自然落下，發出砰的聲音 3.高低水平移動 (1)Lr 清楚的指令使成員如機器般一步一步的站立。成員在走路過程中身體拉長、輕踮腳尖，感覺是輕盈的，並在速度的變化中逐漸呈現輕盈自然的跳躍感。	3.韻律密度：往高水平移動時成員展現固定韻律，往地水平移動時呈現彈性的身體韻律。 5.身形力度：成員跳躍時以「身體」為發力單位跳躍，是有彈性、有力、輕盈的。	從低到高水平的移動
◆ 紙花-身體的輕與重	1.媒材探索 (1)成員間以相同的方式進行律動 (2)在活動中，成員主動跳起、發出聲音，並自然地發出「呼～」、尖叫的聲音。 (3)感受紙花落下時，成員能依照速度快速的移動，並展現彎曲的身體姿態。 2.撕紙花 (1)成員在撕紙花過程中展現身體力量與感覺強度，並在過程中主動與同儕互動 3.身體的輕與重 (1)成員利用屁股、腳、手、全身聚集紙花 (2)成員在過程中主動發出聲音，並能透過媒材感受輕與重的力量。	1.韻律密度：成員使用相同的律動與對方進行律動。 2.同儕互動：成員初拿到媒材即靠近熟悉的夥伴進行互動 3.韻律密度：成員能在多次練習後身體與皺紋紙 matching 向下飄落 4.身形力度、感覺強度：過程中成員展現清楚的身體姿態，並在過程中感受有情緒的身體樣貌。 5.同儕互動：成員在撕紙花時，主動將灑落的紙花丟向其他成員。 6.身形力度：成員在過程中展現「拉長」的身體姿態，亦感受到成員的脊椎力量。	◆ 撕紙花的力量 ◆ 不同的力量（輕、重） ◆ 成員自身不同的樣貌 ◆ 身體動作以表達情緒 紙花跟別人的互動

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

第四次團體

團體進行文本	主題摘要	核心概念	訪談文本
◆ 回顧影片			
◆ 感受身體狀態，進行甩、踏、抖之身體探索	1.成員開始有空間感，能找到一個「自己」的位子。 2.在活動中，成員能利用轉動身體、向後仰鬆動自身身體，將彎曲的姿態拉長，身體轉為鬆軟。 4.成員在身體動作時搭配呼吸，呈現持續的身體韻律，並能依照個人速度擺動身體， 5.成員在過程中能單獨的在空間中移動，可能與閉眼有關。 6.成員在示範-模仿的動作中多使用平常會使用到的動作，然身體是有力量的。	1.韻律密度：成員的身體與呼吸 matching，身體以連續的方式拉長脊椎，並在音樂律動中與身體共同展現。 2.身形力度：呈現發力狀態 3.同儕互動：成員能專注自身的單獨動作。 4.身形力度：成員能模仿示範者的力度與身形	◆ 從鬆到緊身體姿態的不同 ◆ 不同的身體 ◆ 看到別人的動作和自己的動作後的改變或維持原本動作 ◆ 新動作的練習（抖、甩、踏） ◆ 自己怎麼模仿他人動作
◆ 絲巾媒材探索-身體開闔、收縮與延展	1.成員能主動以摸、甩、聞、披的方式探索絲巾，並在探索身體中輕甩、尋找熟悉的夥伴。 2.在個人探索中，成員以小跑步、批在身上、拉著絲巾移動，成員的身體展現輕盈樣貌。 3.在姿態展演中，成員能用手托著絲巾向上舉，呈現清楚的身體中心線。 4.成員使用手臂、腰、腳的力量甩動絲巾，身體有韻律的向上甩動，腳步能搭配音樂有韻律的踏動。	1.同儕互動：成員在媒材探索中尋找夥伴輕觸，亦會在過程中接觸彼此，用笑、對看的方式互動。 2.身形力度：成員表現身體中心線；當成員動作彎曲時，可感受身體發力的將身體協作平衡。 3.感覺強度：成員利用全身的力量丟，並將情緒一起呈現、丟出。 4. 韻律密度：成員的身體與音樂 matching，	◆ 和媒材的互動 ◆ 和同儕的互動

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

團體進行文本	主題摘要	核心概念	訪談文本
		搭配音樂的韻律移動腳步。	
◆ 集體伸展台活動	1.成員手拿著絲巾向上伸直，成員的動作是有中心線的，身體挺直像在展現自己，成員共同做出上半身向前彎曲的姿態。 2.成員在擺完動作後，會看向其他成員的動作 3.成員的腳步隨著音樂馬上的改變，並在空間中與夥伴面對面鏡像互動。 4.當音樂有力度、速度快時，成員的身體亦展現力度。 5.成員在共同擺 pose 時,軀幹多呈現清楚的伸直（挺胸）或彎曲，四肢在伸直時可以清楚的拉長、彎曲時能清楚的展現彎曲角度。	1.身形力度:成員具中心線、有力度的挺直，雙手亦延伸中心線有力度的向上伸長，以力度將身形清晰展現。 2.同儕互動:當自己與同組成員的樣貌不同時，會改變自己的身體動作使整體一致。 3.韻律密度：成員的身體韻律迅速的改變成與音樂速度一樣的韻律。 4.身形力度：在共同擺 pose 時，成員的軀幹拉長，使用身體力量呈現清楚的直線或彎曲。	◆ 成員能隨音樂律動 ◆ 成員打開身體 ◆ 成員跟著韻律走路 ◆ 發現動作與跟別人不一樣時能維持原本的動作

第五次團體

團體進行文本	主題摘要	核心概念	訪談文本
◆ 古朋影片欣賞			
◆ 空間流動與身體姿態探索	1.成員在空間中自由走動，過程中不會碰到別人。 2.成員能跟上音樂速度，並在音樂停止時與音樂共同收尾停止。 3.在過程中成員能自己移動，並依照指令呈現有力量、發力協作的身體姿態。	1. 速度快的步伐中，成員走路肢體僵硬、急促的 2.韻律密度：當拍手聲轉為音樂聲，成員的步伐稍輕盈，能跟上該韻律，並具有韻律彈性。 3.韻律密度：在音樂停止時成員的身體跟著音樂一起停止。	◆ 每個成員不同的走路方式，和韻律 ◆ 成員不同的動作 ◆ 身體狀態與身體的關係

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

團體進行文本	主題摘要	核心概念	訪談文本
		4.感覺強度：在感受身體狀態時，成員在動作中具有該情緒的狀態。	
◆ 彈性繩探索身體形狀	1. 成員利用彈性繩與其他人進行互動 2. 成員身體的力量展現於「撐住」彈性繩。在過程中能運用不同的水平與部位 3. 成員專注於如何做出動作，似乎無專注於覺察他人如何看自己。	1.同儕互動：成員能在自我探索中找出彼此共同互動的方式（遊戲、鏡像） 2.身形力度：成員(無繩)能模仿對方(有繩)的身體姿態，包括水平、與相似的身體姿態。	◆ 不同水平的身體 ◆ 模仿/被模仿
◆ 伸展台展演	1.成員多用四肢拉長彈性繩擺出姿態。一組成員做出姿態使他人發出「哇」的聲音，該成員做一秒動作後即回復站姿，Lr 邀請成員再次做出該動作，成員再次做出動作，此次身體具有身體中心線與力度，能維持數秒。 2.成員能用不同的走路方式律動。	1.身形力度：成員使用彈性繩拉長四肢，呈現清楚的身形。 2.同儕互動:當一成員做出不一樣的動作時並被他人注意後，該成員立刻結束該動作的姿態。 3.同儕互動：聚集在同一的墊子的成員會做出類似的動作與水平。	◆ 集體的動作時用相同水平、能尖叫 ◆ 自己最喜歡的動作時成員動作不一

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

第六次團體

團體進行文本	主題摘要	核心概念	訪談文本
◆ 射手遊戲	1.成員們會一起模仿「閃躲」身體部位，某一群成員在模仿中向後倒在地上，大家發出笑聲。 2.成員在此活動中多為群聚行動，在走路時與其他成員一起走、邊走邊笑。在閃躲的過程中身體是快速、有力量的、清楚的身體姿態。	1.身形力度：身體是具有集中力度的姿態，並利用身體力量維持身形。 2.同儕互動：成員在閃躲中移動腳步，讓自己與同儕更靠近（接觸到對方）。當碰到對方時周圍發出笑聲 4.同儕互動：在射手活動時成員多為群聚行動。 5.身形力度：在閃躲的動作中，成員能維持不同的身體閃躲姿態、有力量清楚的。	◆ 走路的方式（用力踩、手動、向後走） ◆ 動動不同的身體部位
◆ 假裝遊戲。	1.小兔子：成員，在跳動時腳是有力的。全部的成員群聚於一空間中擠在一起。 2.蛇：成員漸漸的從高水平落在低水平使用趴、躺姿，看起來是柔軟的，並在下半身活動向前時移動往前。 3.小水母：成員身體重心向上拉，雙腳輕輕的接觸地板，類似輕跳的走路向前，雙手有韻律、圓滑的上下移動，身體感覺是輕盈的。 4.男生：成員多成站姿，雙手交叉於胸前，走路時雙腳是開的向外向前走，上半身肩膀前後移動，帶動軀幹共同的左右轉動 5.你：成員以不同的速度，能朝不同的方向走路，少數成員用跳的方式走路，部分成員走路時	1.身形力度：成員能清楚的做出該模仿動物的身形。 2.同儕互動：在假裝遊戲中，成員在假裝動物時幾乎都會與同儕聚在一起，在互動中會朝對方吼(獅子)、拿手甩向對方（大象）。	◆ 以外觀、移動姿態模仿其他動物；怎麼想「模仿」 ◆ 成員如何表現「自己」

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

團體進行文本	主題摘要	核心概念	訪談文本
	會移動雙手。		
◆ 伸展台活動	1.成員在一起走時，多數成員能依照音樂的快速律動向前走。 2.伸展台過程中，成員在說的時候會看向同組的夥伴，當一成員說話清楚後，後續成員能模仿。研究者觀察當一位成員能清楚的說出自己的名字時，其他成員的聲音亦更大聲與清楚。 3.成員能清楚的說出自己喜歡的身體部位，說的同時會指出該身體部位	1.韻律密度：成員在 runway 過程中，多數成員走路時能感受全身「一起」走的韻律。 2.身形力度：成員在有明確指令、2 人以上的情境中，展現清楚的身形姿態，然在一人上台時成員普遍走路速度變快，身體動作僅能維持短暫時間，且感覺身體是無力量的。	◆ 成員要一起、單獨說出自己的名字 ◆ 最喜歡的身體

第七次團體

團體進行文本	主題摘要	核心概念	訪談文本
◆ 空間流動	1.成員是僵硬的，好像在擔心自己撞到他人、也擔心自己跟不上速度，但當四人一起行動時，因有彼此的拉力，動作較為自然。	1.身形力度：活動中成員可以改變自己的身體狀態因應空間他人的流動	◆ 成員互動的移動 ◆ 走路路徑，與他人快撞到時的互動
◆ swing, sway, twist 練習	1.成員在晃動數次後雙手找到自然韻律，開始按照重力的韻律自然擺盪。 2.成員快速搖動身體，帶動上半身有韻律的進行。成員雙人以鏡像方式進行，能擁有相同的搖動韻律。	1.韻律密度：成員的身體與雙手自然在空間中依循韻律擺盪與跳躍，並自心中發出聲音（吐氣的韻律） 2.身形力度：在 sway 中，成員快速擺動臀部，身體力量集中於骨盆臀部。 3.同儕互動:成員在活動中，主動與同儕呈現	◆ 成員做不同姿態 ◆ 感受自然的韻律 ◆ 發出聲音 ◆ 跟同儕共同搖擺

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

團體進行文本	主題摘要	核心概念	訪談文本
		鏡像互動，並呈現相同的搖動韻律。	
◆ 伸展台練習	1.成員身體多是「打開」的做出 pose，在上台時需要 Lr 邀請上台。 2.成員多說出喜歡部位的「樣子」，當成員說出喜歡身體部位的功用時，成員給予聲音回饋。 3.Lr 邀請成員做更清楚的姿態，成員的姿態是打開的，四肢拉直、有力量的、具有不同的高中低水平。	1.身形力度：成員身體清楚有力的展開，說話時亦咬字清晰、有力量的聲音。 2.韻律密度：成員在上台過程中，能與夥伴以類似的韻律走上台，走路的方式亦類似。 3.同儕互動：第一位成員一走下台馬上抱住自己的朋友；成員在 runway 中給予台上者鼓勵，清楚感受到台上者做動作時眼神多朝向台下同儕。	◆ 成員單獨上台說自己的名字 ◆ 成員如何說出自己最喜歡的身體部位、說話的感覺是肯定的

第八次團體

團體進行文本	主題摘要	核心概念	訪談文本
Lr 說明團體流程			
複習並觀賞前七次影片內容。			
◆ 身體動作複習	1.成員能自己在空間中走動。 2.成員會搜尋熟悉的夥伴與對方牽手。 3.成員能展現清楚的走路姿態，部分成員一隻腳離地仍能穩穩地站在空間中 4.成員有不同的水平，展開雙手朝向不同的身體部位。	1.同儕互動：成員在空間活動的過程中，會藉機與同儕接觸。 2.身形力度：成員在移動中，身體有清楚的重心移動，讓身體的走路姿態更加清晰。	◆ 成員走出不同的走路姿態 ◆ 感覺自己的身體

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01

團體進行文本	主題摘要	核心概念	訪談文本
	5.成員能用力的向上跳，並發出尖叫聲。在跳時身體是有力量的、成員集中身體力量在雙腳		
◆ Runway 展演	1.成員使用動態與靜態的方式清楚展現，有不同的水平，看起來是有力量的。	1.身形力度：在與台下互動時，成員的身形更加清楚且具有力量。 2.同儕互動：研究者發現成員在台上與台下互動擺姿態時，成員的姿態更加有變化，許多中低水平、單腳站立、向前傾等姿態。	◆ 說完整的話 ◆ 在台上說話、做動作 ◆ 在台上的人能清楚大方表現

國立政治大學 National Chengchi University

DOI:10.6814/THE.NCCU.MPCG.001.2019.F01