



宜蘭縣寒溪國民小學

原住民族教育課程 教師手冊



課程主軸/主題：泰雅文化—傳統歌舞

單元名稱：原歌勁舞

實施年級/主編教師：五年級/蔡宜君老師

目錄

寒溪泰雅樂舞	1
泰雅樂器	2
泰雅木琴與創作	6
泰雅樂器學習單	7
泰雅歌謠	8
泰雅歌謠學習單	15
泰雅舞蹈	16
原歌勁舞創作	22
原歌勁舞發表	23
泰雅舞蹈學習單	24
教學活動設計	25

寒溪泰雅樂舞

原住民一向給人們的印象是，擁有天生的好歌喉以及節奏感佳，因此對於原住民來說，音樂及舞蹈似乎是跟原住民密不可分的，寒溪部落大多為泰雅族人，而跟大多數的原住民族一樣，也有其屬於自己的泰雅歌謠、樂器及舞蹈。

泰雅族在舞蹈方面，是以歌聲配合著舞步，加上少數樂器的伴奏。泰雅舞蹈是依據泰雅族傳統祭典及生活文化為主，其中分出了舞蹈的類型：口簧舞、祭祀舞、結婚舞、狩獵舞、竹竿舞、巫術舞、織布舞、敘事舞、歲時舞…等，每一種舞都有它的意義存在。

在音樂方面，泰雅族使用的樂器種類很少，主要有口簧琴、木琴、織布機胴，有一特別樂器「獵首笛」--即是在為安魂泰雅族人出草獵殺人頭後，以音樂慰禱亡者使用。

泰雅族人生性活潑、樂天知命，喜歡唱的樂曲，常能激起人們歡愉的情緒，具高亢宏亮和輕快活潑的歌聲，別具風格。歌舞在泰雅族人生活中，部落地位重要，泰雅族人自幼耳濡目染能歌善舞，善用大自然的材，製作各種樂器，來搭配使用，讓泰雅族的歌與舞，更加表現出屬於泰雅族人的文化特色。

寒溪國小泰雅舞蹈隊參賽影片欣賞。

泰雅樂器



木鼓

泰雅傳統織布機，因織布時會發出『洞』、『洞』聲，因而發展為泰雅樂器，現為泰雅傳統舞蹈表演中重要節奏樂器。

泰雅樂器



口簧琴

以竹製成，吹奏口簧琴時，以左手持其一端，嘴唇就簧面，以右手扯動細線，呼吸時造成簧片震動而發出聲音。泰雅傳統社會青年男女以此吹出旋律傳情意。

泰雅樂器



竹筒琴

以竹製成，泰雅傳統社會做為汲水器具，繫以揸帶，用於長途揸負運水，有時也以長竹管套接成人工取水道，取水時則以長短不一的竹筒來汲水，現今演變為泰雅樂器，作為表演用。

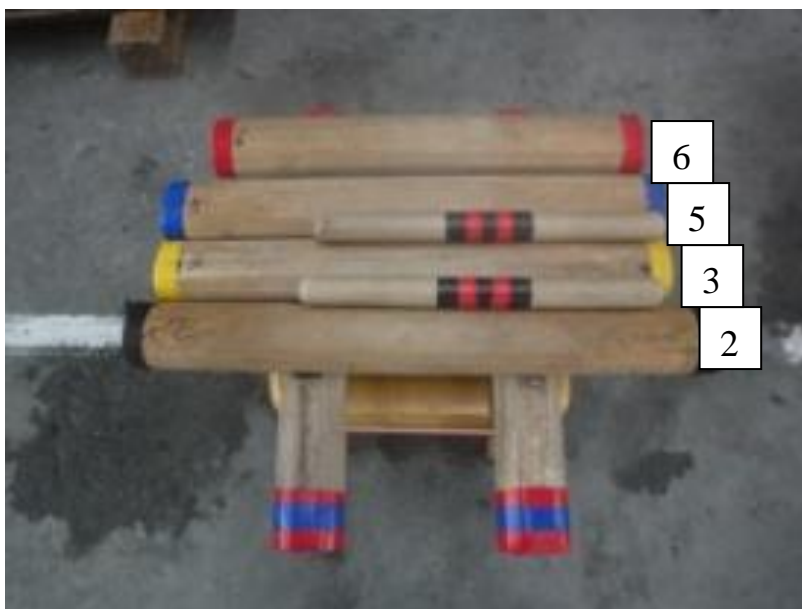
泰雅樂器



木琴

由梧桐樹枝做成，根據泰雅音樂中四個音階 Re、Mi、Sol、La 調整修切長短而成。

泰雅木琴與創作



木琴音階介紹

泰雅歌謠樂譜~你也來試一試！

5666 56653 56635 3222 3553
2333 56635 3222 3553 2333

泰雅樂器學習單

◎泰雅樂器(答案僅供參考)

我認識泰雅木琴，我知道它由梧桐樹枝做成，根據泰雅音樂中四個音階 Re、Mi、Sol、La 調整修切長短而成。

我認識泰雅木鼓，我知道它是泰雅傳統織布機，因織布時會發出『洞』、『洞』聲，因而發展為泰雅樂器，現為泰雅傳統舞蹈表演中重要節奏樂器。

我認識泰雅口簧琴，我知道它以竹製成，吹奏口簧琴時，以左手持其一端，嘴唇就簧面，以右手扯動細線，呼吸時造成簧片震動而發出聲音。泰雅傳統社會青年男女以此吹出旋律傳情意。

我認識泰雅竹筒琴，我知道它以竹製成，泰雅傳統社會做為汲水器具，繫以揹帶，用於長途揹負運水，有時也以長竹管套接成人工取水道，取水時則以長短不一的竹筒來汲水，現今演變為泰雅樂器，作為表演用。

泰雅歌謠



泰雅祖訓歌

kinhulan na tayal
isu s' mku s' mki
qutux kayal yaba ta
nyu mlahang qalang tayal

泰雅歌謠



泰雅狩獵歌

qmu ta la kwara ryax soni
memow tala laqi ru yaba
yutas yaki mamow lokah
bana teru yaba uzi
memow mnizis ita tenaru
memow myugi kwara na tayal
baq bana tenaru kwara tayal
baq yugi tenaru kwara tayal

泰雅歌謠



泰雅工作歌

lokah ta kwara hata mtiyaw
musa ta tiyaw ta ita kwara ta
lokah ta kwara limuy sola limuy yo
mhwuy balay mhwuy balay

泰雅歌謠



泰雅歡樂歌

mqas mqas mqas mqas
mqas su balay
kinlalu yaba ta tayal
qutux ryax na soni nu ta mlahuy
lokah ta kwara
ana su musa ana inu
lahi yungi isu ga tayal
lokah da mlu gaga
sinbilan na tayal
lokah da inyanuh lokah da kwara
kwara mtswei bsi inlugan
qutux lamu da
ana su musa ana inu
lahi yungi isu ga tayal

泰雅歌謠



泰雅遷徙歌

laqi mu tayal ini tna kian ta la
si qlu llyung musa
si qalaw lahuy laqi
aki blaq kian ta
si kyanux kya nanak l-laqi

泰雅歌謠



泰雅戀歌

limuy solan limuy yo

limuy solan limuy yo

limuy solan limuy yo

limuy solan limuy yo

limuy solan limuy yo

limuy solan limuy yo

yaba yaya yaki bqsun da ryax soni

bqsun da bqsun da

qutux ryax soni

泰雅歌謠



泰雅織布歌

timinun timinun timinum yaki
timinun timinun timinum yatas
minun minun minun minun
minun minun minun
baq su simu balay kneril tayal
baq su simu balay kneril tayal

泰雅歌謠學習單

◎泰雅歌謠(答案僅供參考)

我會唱(泰雅祖訓歌、泰雅遷徙歌、
泰雅狩獵歌、泰雅工作歌、泰雅戀歌、
泰雅織布歌、泰雅歡樂歌)

我最喜歡唱泰雅歡樂歌，

因為它的旋律很輕快，聽起來很好聽。

泰雅舞蹈



祖訓舞

頭目是部落的領袖，受族人的景仰，惟有德高望重的人才能成為頭目。祖訓舞呈現頭目訓誡族人、帶領族人，如何成為真正的泰雅人，只有遵守泰雅『gaga』，不隨便做壞事，聽從祖先留傳下來的訓誡，才能成為真正的泰雅人。

泰雅舞蹈



勇士狩獵舞

傳統泰雅族社會，男人必須學會狩獵，會狩獵的泰雅男人才能紋面，也才能成為真正的泰雅男人，傳統狩獵工具為刺槍、弓箭、獵刀及設置陷阱。狩獵舞充分展現出泰雅男人狩獵時的勇猛與敏捷。



泰雅舞蹈



婦女工作舞

泰雅婦女除了織布外，平日也要協助農務，部落們的族人會互相幫忙，彼此協助對方的農務，泰雅族人稱之『換工』。婦女工作舞呈現出傳統泰雅婦女們播種、收割、搗米的情景。



泰雅舞蹈



戀舞

男生以口吹奏口簧琴表達愛慕之意，女生低頭雙手摸耳朵害羞地聆聽，其中男女生勾腳表達愛意的動作，最為之醒目。



泰雅舞蹈



織布舞

泰雅織布是台灣原住民最出色的，只有會織布的泰雅女人才能紋面，也才能成為真正的泰雅女人。織布舞除了表現織布時的動作及泰雅織布文化外，更讓孩子從中學會合作，共同呈現美麗的泰雅織布。

泰雅舞蹈



歡樂舞

傳統泰雅族社會，收穫為整個部落共有的，不分彼此，彼此『分享』，每當豐收時，族人們聚在一起，唱歌、喝酒、跳舞慶祝豐收。歡樂舞大多以泰雅族基本舞步，大家手拉手圍成圓圈的方式跳舞，表達團結、歡樂之意。

原歌勁舞創作

認識、體驗了泰雅樂器、泰雅歌謠、泰雅舞蹈，讓我們來試一試結合泰雅音樂、樂器、舞蹈，發揮創意編一支簡單的泰雅舞碼~



原歌勁舞發表

一起欣賞大家創作的泰雅舞碼~



泰雅舞蹈學習單

(答案僅供參考)

我會跳(泰雅祖訓舞、泰雅勇士狩獵舞、
泰雅婦女工作舞、泰雅歡樂舞、泰雅織
布舞、泰雅戀舞)

我最喜歡跳泰雅織布舞，

因為大家一起合作織出來作品讓人
覺得很很漂亮、很有成就感。

宜蘭縣寒溪國民小學原住民族教育課程教學計畫

【編織泰雅彩虹、創造寒溪驚艷】

適用年級	五年級		
課程主軸/主題	泰雅文化—傳統歌舞		
大單元名稱	原歌勁舞(共15節)		
配合領域	藝術與人文領域(三-2 咱的家鄉咱的歌) 社會領域(三-3 探訪台灣原住民)		
設計者	蔡宜君老師	教學者	
審核者	學校課程發展委員會		
能力指標	<p>藝 1-3-5-7 運用樂器為歌曲作即興伴奏，並參與合奏。</p> <p>藝 1-3-6-7 運用不同的音色、速度、力度和樂句，創作不同類型的音樂。</p> <p>藝 1-3-7-1 在表演戲劇活動中，表現積極合作態度，並表達自己的才藝潛能。</p> <p>藝 2-3-6-1 參與音樂活動，養成專注聆聽的習慣，並能表達自己的感受。</p> <p>藝 3-3-1-6 比較本地(縣市)與其他地區文物、古蹟及民俗文物，並說明其文化特色。</p> <p>藝 3-3-2-6 參與藝術活動，瞭解本國社會中不同的文化特質。</p> <p>藝 3-3-7-5 透過戲劇性的表演活動，模倣不同文化、社會之特色，並且尊重他人與團體倫理的概念。</p> <p>社 1-3-2-6 了解各地風俗民情的形成背景、傳統的節令、禮俗的意義及其在生活中的重要性。</p> <p>社 1-3-1 了解不同生活環境差異之處，並能尊重及欣賞其間的不同特色。</p>		
教學目標	<p>1. 能認識泰雅樂器及其由來與敲奏方法。</p> <p>2. 能知道泰雅歌謠的義涵及哼唱泰雅歌謠。</p>		

		3. 能認識泰雅舞蹈的類型並會跳泰雅舞蹈。 4. 能結合泰雅樂器、歌謠、舞蹈進行創作。 5. 能愛護、分享、傳承泰雅文化。				
節別	小單元 名稱	教學內容	時間	對應能 力指標	教學資源	評量方式
一、二	泰雅樂器	壹、準備活動 (彈性課程) 一、引起動機： 1.教師提問~ 認識或是看過的泰雅樂器？ 2.學生分享認識或是看過的泰雅樂器。	10'	藝 3-3-1-6 藝 1-3-6-7 社 1-3-2-6	泰雅樂器 主題牆 泰雅木鼓 泰雅口簧琴 泰雅竹筒琴 泰雅管琴	口頭評量
		貳、發展活動 教師利用走廊泰雅樂器主題牆介紹泰雅樂器。 活動一 1.教師介紹泰雅木鼓。 2.學生體驗泰雅木鼓樂器。	20'			
		活動二 1.教師介紹泰雅口簧琴。 2.學生體驗泰雅口簧琴樂器。	20'			
		活動三 1.教師介紹泰雅竹筒琴與管琴。 2.學生體驗泰雅竹筒琴與管琴。	20'			
		參、綜合活動 1.教師歸納泰雅木琴、口簧琴、竹筒琴及管琴的由來及用	10'			

		途。 2.學生分享體驗泰雅木琴、口簧琴、竹筒琴及管琴的心得。 -第一~二節-				
三、四	木琴與創作	<p>壹、準備活動(彈性課程) 一、引起動機： 1.請學生透過觀察泰雅主題牆發現哪一種泰雅樂器還沒介紹？ 2.學生分享。</p> <p>貳、發展活動 活動一 1.教師介紹泰雅木琴。 2.教師進行木琴敲奏教學。</p> <p>活動二 1.學生練習敲奏泰雅木琴。 2.學生進行泰雅木琴音樂創作。</p> <p>參、綜合活動 1.泰雅木琴音樂創作分享。 2.原歌勁舞學習單。 -第三~四節-</p>	5' 25' 30' 20'	藝 1-3-6-7 藝 1-3-5-7 社 1-3-2-6	泰雅樂器 主題牆 泰雅木琴 原歌勁舞 學習單	實作評量 學習單評量
五、六	泰雅歌謠	<p>壹、準備活動(彈性課程) 一、引起動機： 1.教師提問~聽過與會唱哪些泰雅歌謠？ 2.學生分享聽過與會唱哪些泰雅歌謠。</p> <p>貳、發展活動 活動一</p>	10' 20'	藝 3-3-1-6 藝 2-3-6-1 社 1-3-2-6	泰雅祖訓 歌謠 泰雅遷徙 歌謠 泰雅工作 歌謠	口頭評量

		<p>1.泰雅祖訓歌欣賞。 2.泰雅祖訓歌演唱</p> <p>活動二 1.泰雅遷徙歌欣賞。 2.泰雅遷徙歌演唱。</p> <p>活動三 1.泰雅工作歌欣賞。 2.泰雅工作歌演唱。</p> <p>參、綜合活動 學生分組上台發表所學泰雅歌謠。 -第五~六節-</p>	20'			
七、八	泰雅歌謠	<p>壹、準備活動(彈性課程) 一、引起動機： 回顧上節所學泰雅祖訓歌謠、泰雅遷徙歌謠、泰雅工作歌謠。</p> <p>貳、發展活動 活動一 1.泰雅狩獵歌欣賞。 2.泰雅狩獵歌演唱。</p> <p>活動二 1.泰雅戀歌欣賞。 2.泰雅戀歌演唱。</p> <p>活動三 1.泰雅織布歌欣賞。 2.泰雅織布歌演唱。</p> <p>活動四 1.泰雅歡樂歌欣賞。 2.泰雅歡樂歌演唱。</p>	10' 15' 15' 15'	藝 2-3-6-1 藝 3-3-2-6 社 1-3-2-6	泰雅狩獵歌謠 泰雅戀歌謠 泰雅織布歌謠 泰雅歡樂歌謠 原歌勁舞學習單	口頭評量 學習單評量

、 十二	蹈	<p>程)</p> <p>一、引起動機： 回顧上節所學泰雅祖 訓舞、狩獵舞、戀舞 基本動作。</p> <p>貳、發展活動 活動一 1.教師介紹泰雅婦女 工作舞。 2.泰雅婦女工作舞實 作。</p> <p>活動二 1.教師介紹泰雅歡樂 舞。 2.泰雅歡樂舞實作。</p> <p>活動三 1.教師介紹泰雅織布 舞。 2.泰雅織布舞實作。</p> <p>參、綜合活動 1.學生分組綜合練習。 -第十一~十二節-</p>	10' 20' 20' 10'	3-3-2-6 藝 1-3-7-1 社 1-3-2-6	道具	學習單評 量
十三 、 十四	原歌勁 舞創作	<p>壹、準備活動(藝術與 人文) 一、引起動機： 回顧前兩節所學泰雅 祖訓舞、狩獵舞、戀 舞、婦女工作舞、歡 樂舞、織布舞基本動 作。</p> <p>貳、發展活動 活動一 1.教師引導學生如何 將泰雅歌謠、泰雅樂 器、泰雅舞蹈融合。</p>	10' 10'	藝 1-3-7-1 藝 3-3-7-5	泰雅樂器 泰雅歌謠 泰雅舞蹈 道具	實作評量

		活動二 1.學生綜合創作。	50'			
		參、綜合活動 1.學生創作問題提問 與心得分享。 -第十三~十四節-	10'			
十五	原歌勁舞發表	壹、準備活動(藝術與人文) 一、引起動機： 1.教師提問~這學期學校特色課程你學到了什麼？你最喜歡哪一個課程？ 2.學生分享。 貳、發展活動 活動一 1.學生綜合創作練習。 活動二 1.原歌勁舞創作發表。 參、綜合活動 1.原歌勁舞創作發表 分享與回饋。 2. 原歌勁舞學習單 -第十五節-	5' 15' 10' 10'	藝 1-3-7-1 藝 3-3-7-5 藝 3-3-1-6 社 1-3-1	泰雅樂器 泰雅歌謠 泰雅舞蹈 道具 原歌勁舞 學習單	實作評量
教學省思與札記：						